

CADERNO ONF

FAMÍLIA & TECNOLOGIA

PROMOÇÃO DO USO
INTELIGENTE DA TECNOLOGIA
NO SEIO DA FAMÍLIA

Cristiano Nabuco (Coord.)

Alessandra Borelli

Nathália Gabioneta

Flúvio Cardinelle

Cineiva Tono

Dora Góes

Coleção Família e Desenvolvimento Humano - Vol. 2
FEV/2021

CADERNO ONF

FAMÍLIA & TECNOLOGIA

PROMOÇÃO DO USO INTELIGENTE DA TECNOLOGIA NO SEIO DA FAMÍLIA

Cristiano Nabuco (Coord.)

Alessandra Borelli

Nathália Gabioneta

Flávio Cardinelle

Cineiva Tono

Dora Góes

Coleção Família e Desenvolvimento Humano – Vol. 2
FEV/2021

P214

Família & Tecnologia : promoção do uso inteligente da tecnologia no seio da família / Cristiano Nabuco et al. ; Secretaria Nacional da Família (Coordenação) ; - Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2021.

2) 78 p. : color. - (Coleção Família e Desenvolvimento Humano,

ISBN : 978-65- 88137-23-9 (digital)

1. Família. 2. Tecnologia. 3. Saúde Mental. I. Cristiano Nabuco II. Brasil. Secretaria da Família III. Brasil. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos.

Presidente da República
Jair Messias Bolsonaro

Ministra da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos
Damarens Regina Alves

Secretária Nacional da Família
Angela Vidal Gandra da Silva Martins

RESPONSÁVEIS PELO CONTEÚDO

Diretor de Desafios Sociais no Âmbito Familiar da
Secretaria Nacional da Família
Daniel Celestino de Freitas Pereira

Coordenador-Geral de Enfrentamento a Vícios e Impactos Negativos
do Uso Imoderado das Novas Tecnologias
Antônio Rafael da Silva Filho

Coordenadora de Enfrentamento a Vícios e Impactos Negativos
do Uso Imoderado das Novas Tecnologias
Isa Gregório Simões Barbosa

RESPONSÁVEIS PELO OBSERVATÓRIO NACIONAL DA FAMÍLIA

Lília Nunes dos Santos
Diretora de Equilíbrio Trabalho-Família

Gustavo Adolfo Pedrosa Daltro Santos
Coordenador Geral de Estudos, Pesquisa e Avaliação

Pedro Henrique Oliveira Miranda
Coordenador de Estudos, Pesquisa e Avaliação

Responsável pelo Apoio Técnico
Joelle Karkour

SUMÁRIO

08. INTRODUÇÃO - A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA NO CONTEXTO TECNOLÓGICO

ANGELA VIDAL GANDRA DA SILVA MARTINS

14. A TECNOLOGIA NO MUNDO ATUAL E OS SEUS EFEITOS NA SAÚDE MENTAL

CRISTIANO NABUCO

25. CIDADANIA DIGITAL: FAMÍLIA, TECNOLOGIA E A DIGNIDADE DA PESSOA HUMANA

ALESSANDRA BORELLI

31. USO DA TECNOLOGIA E SAÚDE INFANTIL NA ERA DIGITAL

NATHÁLIA SEMINARIO GABIONETA

40. SEGURANÇA NA ERA DIGITAL FACE AOS CRIMES CIBERNÉTICOS
FLÚVIO CARDINELLE

**51. O PAPEL DA ESCOLA E DA FAMÍLIA NA
PROMOÇÃO DA CULTURA E CIDADANIA DIGITAL**
CINEIVA TONO

**59. DEPENDÊNCIA E REDES SOCIAIS:
O IMPACTO DA TECNOLOGIA NA FAMÍLIA**
DORA GÓES

74. CONCLUSÃO
CRISTIANO NABUCO

INTRODUÇÃO - A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA NO CONTEXTO TECNOLÓGICO

ANGELA VIDAL GANDRA DA SILVA MARTINS

SECRETÁRIA NACIONAL DA FAMÍLIA

O atual governo tem uma grande preocupação com a família brasileira, muito em consonância com o que prescreve a Constituição Federal (CF) no sentido de que o Estado dará uma especial atenção à família, protegendo-a, nos termos do art. 226 da CF/88. Dessa feita, por meio do Decreto nº 9.673, de 2 de janeiro de 2019, posteriormente revogado pelo Decreto nº 10.174, de 13 de dezembro de 2019, instituiu-se o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH).

A Secretaria Nacional da Família (SNF), uma das secretarias que compõe o MMFDH, por meio de sua Diretoria de Desafios Sociais no Âmbito Familiar (DEDSAF), por intermédio de sua Coordenação-Geral de Enfrentamento a Vícios e Impactos Negativos o Uso Imoderado das Novas Tecnologias (CGNT) constatou a necessidade de fortalecer os laços familiares, já que a tecnologia, na maioria das vezes, vem sendo utilizada pelos seus membros de forma indevida, enfraquecendo e afetando diretamente os vínculos familiares, fundamentais para o capital social familiar.

Pesquisa realizada pela revista infantil americana Highlights, com amostra de 1.521 crianças de 6 a 12 anos, revelou que 62% das crianças reclamam que seus pais estão distraídos demais para ouvi-los, sendo os celulares os principais responsáveis por tal situação, cenário observado em 28% desses casos. Importante destacar que juntamente com TV's e tablets, os celulares foram a causa desse distanciamento entre filhos e pais em 51% dos casos.

Um estudo conduzido pela Kaspersky Lab da iconKids & Youth, verificou que a maneira como conduzimos nossas vidas digitais em casa tem influência direta sobre nossas relações familiares. O estudo, feito com mais de 3.700 famílias em sete países, revelou

que 20% dos pais e crianças afirmam que a Internet e os dispositivos online podem causar tensões familiares. Outra pesquisa revelou que quanto maior o tempo na internet, maiores são os prejuízos às relações familiares (NAZIR; MAYA, 2019).

A par dessa constatação, verificou-se que no Brasil pelo menos 37% da população convive com a dor gerada pela má postura no uso dos dispositivos móveis, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ocasionando problemas de saúde. Além disso, há diversos outros problemas relacionados à saúde física, tais como: deficiência visual, lesões por esforço repetitivo, problemas na região lombar, dentre outros.

No que se refere à saúde mental, estudos demonstraram que 1 em cada 4 adolescentes no Brasil é dependente de Internet. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, a Internet modificou os hábitos das crianças, causando-lhes diversas doenças, com destaque a pensamentos suicidas e gestos de autoagressão.

Diante dessa nova realidade atinente ao uso imoderado da tecnologia, a nova versão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID 11) incluiu o uso abusivo de jogos eletrônicos (gaming disorder) na seção de transtornos que podem causar vício.

Outro aspecto que merece preocupação, é a crescente exposição, principalmente entre o público infanto-juvenil, aos crimes cibernéticos. Os números revelam que diariamente são registrados cerca de 366 crimes cibernéticos no Brasil. Segundo a associação SaferNet, em parceria com o Ministério Público Federal (MPF), o Brasil registrou 133.732 queixas de delitos virtuais em 2018, valor que sofreu um aumento de 110% com relação ao ano anterior (2017). Tal relatório aponta ainda que o principal crime é o de Pornografia Infantil, no qual a incidência foi de 60.002 denúncias. (SAFERNET, 2018).

De acordo com um relatório da Norton Cyber Security (SYMANTEC CORPORATION, 2018), em 2017 o Brasil se tornou o segundo país com maior número de casos de crimes cibernéticos.

Tal situação afetou cerca de 62 milhões de pessoas, implicando em prejuízos de cerca 22 bilhões de dólares.

Importante destacar que todos os efeitos acima mencionados foram agravados no contexto do COVID-19, no qual a relação das pessoas com a tecnologia mudou: o confinamento tornou-se justificativa para um uso constante e excessivo das novas tecnologias, causando diversos transtornos aos indivíduos e às relações familiares (GUERRA, 2020).

Assim, em 2019 foi implementado um programa do governo brasileiro chamado Reconecte que visa conscientizar e prevenir as famílias do uso imoderado da tecnologia, permitindo que ela passe a utilizar essa ferramenta de forma inteligente. Quatro eixos foram pensados para sanar os diversos problemas causados pelo mau uso da tecnologia, quais sejam: dignidade humana, saúde, educação e segurança.

Objetiva-se por meio desses quatro eixos conceder autoridade às famílias, permitindo que o uso da tecnologia inteligente seja um aliado para o desenvolvimento e crescimento de seus membros, notadamente, no que se refere ao fortalecimento dos vínculos familiares.

Nesse sentido, a Secretaria Nacional da Família tem a honra de publicar no Observatório Nacional da Família (ONF) o segundo volume da Coleção Família e Desenvolvimento Humano intitulado “Família & Tecnologia” com subtítulo “Promoção do uso inteligente da tecnologia no seio da família”, sob a coordenação e organização do especialista Dr. Cristiano Nabuco.

Vale destacar que o Observatório Nacional da Família é uma unidade de pesquisa integrante da estrutura da Secretaria Nacional da Família do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos que visa precipuamente incentivar o desenvolvimento de estudos e pesquisas relacionados à temática da família, tornando-se referência para elaboração de políticas públicas voltadas à família.

Ao longo deste volume, especialistas renomados dissertarão sobre os seguintes temas:

- Cidadania Digital: Família, Tecnologia e a Dignidade da Pessoa Humana;
- Uso da tecnologia e Saúde Infantil na Era Digital;
- Segurança na Era Digital face aos Crimes Cibernéticos;
- O Papel da Escola e da Família na Promoção da Cultura e Cidadania Digital; e
- Dependência e Redes Sociais: o Impacto da Tecnologia na Família.

Todos são unânimes em afirmar que a tecnologia trouxe muitos ganhos à humanidade e que seria um retrocesso deixá-la de lado. E, além disso, que muitos já têm acesso às novas tecnologias.

Por outro lado, descrevem os malefícios do uso abusivo das telas nas pessoas, seja no âmbito da saúde física ou mental, principalmente, entre crianças e adolescentes.

O princípio da dignidade da pessoa humana passa a ter importância também no contexto do uso inteligente da tecnologia, impedindo que valores morais e éticos sejam malferidos.

Ressalta-se que o uso imoderado da tecnologia traz uma gama de problemas no que se refere à saúde física do ser humano. Vale observar que esses problemas podem contribuir para piora da saúde mental.

Diante da astúcia perpetrada pelos ciber criminosos que trazem danos econômicos, prejuízos morais e danos intangíveis à população brasileira, urge uma massiva conscientização e prevenção sobre os cuidados da segurança na era digital, especialmente

para as crianças e adolescentes. Nesse contexto, destaca-se o papel relevante nessa tarefa que deve ser desempenhado precipuamente pelos pais com o auxílio do governo.

Os pais são as figuras principais para prevenir e reparar os estragos feitos pelo mau uso da tecnologia. Nesse sentido, passa a ser bastante importante o exemplo deles no processo de ensino e aprendizagem no que se refere à pedagogia do olhar de seus filhos, principalmente entre as crianças e os adolescentes.

A dependência de redes sociais (DRS) está associada a vários outros tipos de problemas psicológicos e psicossociais. Indivíduos mais vulneráveis acabam usando as redes sociais como automedicação. Estudos demonstram que famílias desestruturadas emocionalmente têm mais chances de contribuir para que seus membros sejam dependentes das redes sociais. Terapia cognitiva comportamental, psicoterapia em grupo e intervenções familiares são algumas das saídas para o enfrentamento dos problemas causados pela DRS.

Forçoso reconhecer que a falta de conhecimento aprisiona o ser humano, de modo que se torna urgente a educação digital, mote da presente edição. Não resta dúvida que nesse processo, a família tem um grande papel, visto que favorece o equilíbrio individual e coletivo desde a tenra idade do indivíduo em todos os aspectos de sua vida.

Esses serão alguns dos temas, dentre outros, abordados nesta edição.

Agradecemos enormemente cada um dos especialistas que participam desta publicação e esperamos que os destinatários deste caderno façam bom uso desse material científico para implementar políticas públicas afetas ao fortalecimento da família, principalmente quando o tema for: Família & Tecnologia. A partir de implementações dessa espécie, famílias terão seus vínculos afetivos restabelecidos, importantíssimo fator para o crescimento do capital social familiar, que implicará no progresso do país. Vale dizer, que nos tempos de hoje, é preciso conectar-se menos às redes sociais, para dar espaço a reconexão interpessoal, intergeracional e familiar.

REFERÊNCIAS

GUERRA, Arthur. **Vida em quarentena: quando a tecnologia nos deixa doentes**. 2020. Disponível em: <https://forbes.com.br/colunas/2020/05/arthur-guerra-vida-em-quarentena-quando-a-tecnologia-nos-deixa-doentes/>. Acesso em: 20 maio 2019.

National Survey Reveals 62% of Kids Think Parents Are Too Distracted to Listen. Disponível em: <https://www.highlights.com/about-us/press-room/national-survey-reveals-62-kids-think-parents-are-too-distracted-listen>. Acesso em: 5 jan. 2021.

NAZIR, Hawi; MAYA, Rupert. **Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. Behaviour & Information Technology**, v. 36, n. 3, p.1-7, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317387489_Relationships_among_smartphone_addiction_anxiety_and_family_relations. Acesso em: 20 dez. 2019.

SAFERNET. **Indicadores da Central Nacional de Denúncias de Crimes Cibernéticos**. 2020. Disponível em: <https://indicadores.safernet.org.br/>. Acesso em: 20 dez. 2019.

SYMANTEC CORPORATION. **Norton Cyber Security Insights Report**. Estados Unidos da América. 2018. Disponível em: <https://us.norton.com/cyber-security-insights-2017>. Acesso em: 19 dez. 2019.

A TECNOLOGIA NO MUNDO ATUAL E OS SEUS EFEITOS NA SAÚDE MENTAL

CRISTIANO NABUCO DE ABREU

Psicólogo com Doutorado em Psicologia Clínica pela Universidade do Minho - Portugal e Pós-Doutorado pelo Departamento de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento das “novas tecnologias” não é uma tendência recente, mas um processo que acompanha a história humana nos últimos séculos, principalmente após o início da Revolução Industrial, desde os séculos XVIII e XIX, onde o carvão passou a ser extraído em grandes quantidades – 100 milhões de toneladas ao ano - e, desta forma, alavancou o desenvolvimento da indústria inglesa que cresceu a passos largos. Foi assim que o carvão e o vapor deram sua grande contribuição a uma das maiores mudanças já observadas em nosso desenvolvimento recente.

Foi de maneira semelhante que o descobrimento da luz também aconteceu, ao percorrermos a linha cronológica das grandes conquistas no final no século XIX, quando uma corrente elétrica foi introduzida em um filamento de carbono, propiciando então um novo salto qualitativo do progresso. E sempre foi assim, a cada nova invenção ou descoberta, um significativo passo adiante era dado pela humanidade.

Teríamos, obviamente, um sem-número de criações para relatar e que foram, aos poucos, impactando o nosso progresso, entretanto, eu arriscaria dizer que poucas dessas “invenções modernas” poderiam ter sido tão admiráveis quanto a criação da rede mundial de informações em 1969, nos Estados Unidos. Vamos recordar que, em tempos de guerra fria, ter um sistema militar que pudesse proteger dados estratégicos (Advanced Research Projects

Agency (ARPA)), distribuídos em vários locais, os manteria preservados em caso de algum bombardeamento. E foi assim que uma das ideias bélicas mais significativas - informações secretas conectadas em forma de rede - não apenas mantiveram a segurança nacional, mas acabaram por colaborar com a criação do que iria transformar o planeta naquilo que veio a ser batizado de INTERNET. Segundo antropólogos, a criação da web poderia ser equiparada, em termos de mudanças, à descoberta do fogo, ocorrida há cerca de 2 milhões de anos.

A partir desta grande revolução, que este capítulo fará um recorte narrativo específico sobre os efeitos das “novas tecnologias” do século XXI (leia-se: a internet e as telas digitais) sobre a saúde mental humana, principalmente nesta mudança de século.

A INTERNET

Longe de ser apenas um recurso militar, a web, dado seu potencial e versatilidade acabou por ser estendida e incorporada também ao meio acadêmico, tornando-se um recurso superlativo de busca e troca de informações entre universidades do mundo todo e, assim, abrindo espaço para que, posteriormente, pudesse desembarcar junto aos (novos) modelos de negócios, agora através de recursos incorporados pela inteligência artificial, ao atingir os mais distintos patamares da vida moderna cotidiana (onde tudo se tornou “inteligente” ou smart). E, finalmente, nos dias de hoje, a troca instantânea de pacotes de dados é possível a qualquer pessoa do planeta, colocando a humanidade em pé sobre os ombros do gigante da Era Digital e, como nunca, o homem ganhou um poder sem precedentes.

Obviamente, não seria necessário colocar aqui em pauta e elencar todas as benesses dessa efervescência tecnológica que experienciamos atualmente, pois a penetração da internet em nossa vida se tornou tão essencial que seria praticamente impossível imaginar não tê-la mais presente entre nós.

Muito embora o deslumbramento da web seja um fenômeno mundial – para uma população de 7.7 bilhões de pessoas, 4.3 bilhões com acesso regular à web –, a “conexão digital” atingiu um alcance populacional equivalente à falta de saneamento básico, ou seja, a cada 10 pessoas no mundo, 6 acessam a web regularmente e a cada 10 pessoas, 6 também não têm acesso à água potável e ao saneamento básico. Neste sentido, essa febre em direção aos dispositivos móveis e à internet ajudou a dissipar a eventual atenção frente aos efeitos ou impactos negativos decorrentes dessa relação homem-internet-telas junto à saúde humana. Vale dizer que a magnitude atingida pelas empresas de tecnologia do Vale do Silício, nos EUA, é tamanha que o mercado internacional de capitais as precifica com um valor superior às corporações de energia e de petróleo, tornando-as como as mais valorosas no mercado mundial.

E, assim, embora o leigo ainda considere as telas digitais um advento eminentemente positivo, dado as grandes possibilidades que elas nos propiciam, por trás dessa admiração sem limites há um importante véu que precisa ser descortinado, para que a totalidade de seus impactos possam ser melhor dimensionados e, principalmente, seu efeito colateral, ainda pouco entendido, ser melhor apercebido.

Notório a todos, o uso abusivo das telas digitais vem se tornando um problema cada vez maior, embora o reconhecimento social mais amplo ainda sofra com certa letargia e displicência.

EFEITO COLATERAL

Praticamente ninguém se pergunta a razão pela qual os eletrônicos e as telas digitais são, de forma recorrente, os presentes mais pedidos (cerca de 85%) pelas crianças e adolescentes, nos Natais passados, em países como a Inglaterra ou os EUA, apenas para dar um exemplo. A própria mídia leiga ainda resiste em tornar mais ampla e disseminada a informação de que há “um outro lado da moeda”, ou seja, vale dizer então que apenas na China, são

contabilizados mais de 150 hospitais psiquiátricos voltados única e exclusivamente ao tratamento dos vícios e das dependências tecnológicas de jovens e adultos. Curioso ainda não termos visto ninguém perguntando aos fabricantes mundiais de vídeo games, por exemplo, o que significa, de fato, registrar em 2019 um lucro de 158 bilhões de dólares. Apenas para termos uma noção de grandeza, seria esse também o mesmo valor que custaria ao mundo poder levar água potável para todos os habitantes do planeta.

Tais questionamentos, entretanto, não estão esquecidos, mas vem sendo formulados por pesquisadores de saúde mental há mais de duas décadas, tendo seu início marcado no ano de 1995, quando a pesquisadora americana Kimberly Young notou familiares passando mais de 50 horas on-line nas salas de bate-papo, num tempo em que a navegação era tarifada por hora de uso, ou seja, mais especificamente se pagava US\$ 2,95 por 60 minutos de conexão, criando, obviamente, não apenas um ônus financeiro, mas impactando o relacionamento familiar de forma contundente, conforme vários relatos começaram a aparecer. Não demorou muito, entretanto, para que o primeiro estudo de dependência de internet pudesse ter sido compartilhado. Nele, se relatavam problemas de relacionamento interpessoal, problemas acadêmicos, financeiros e, finalmente, perda de emprego, em função de as pessoas não conseguirem regular o tempo de uso da web. Como as bandas largas de conexão dos países asiáticos sempre foi motivo de orgulho, vários estudos foram conduzidos na virada do século, na China, Coréia, Taiwan, como se já anunciando o que seria uma nova patologia a ser estudada no século XXI (YOUNG & ABREU, 2019).

Embora os estudos fossem derivados em sua maioria das culturas asiáticas, não tardou para que outros países do ocidente comesçassem a observar os mesmos problemas em suas cidades. Segundo o órgão americano “Pew Internet Project”, em 2013, 30% das crianças com menos de 2 anos de idade já usavam um telefone celular ou um tablet em seu cotidiano e, na ocasião, 75% das crianças com menos de 8 anos manejavam regularmente um ou mais dispositivos móveis em casa. Essa tendência mundial crescente fez em 2014, a

American Academy of Pediatrics se posicionar contrariamente ao uso das telas digitais pelas crianças antes dos dois anos de idade (YOUNG & ABREU, 2019) e, quando, na sequência, foi elaborado um guideline, consistindo de recomendações de um uso saudável de tecnologia (exposto mais detalhadamente em outro capítulo desta publicação), adaptado para o Brasil posteriormente junto à Sociedade Brasileira de Pediatria por nosso Grupo de Trabalho.

Os estudos a respeito dos riscos não pararam de surgir e hoje; segundo a OMS, estima-se que 6% da população mundial (458 milhões de pessoas) sofra com algum tipo de adversidade derivada do uso descontrolado das telas digitais. Um problema que, embora ainda não reconhecido oficialmente pelos órgãos reguladores, afeta crianças, adolescentes e adultos em todos os estratos socioculturais nos mais variados continentes. A ciência, entretanto, corre atrás das investigações e os resultados não são nada desprezíveis. Como as novas tecnologias são amplamente utilizadas nas brincadeiras infantis, estudos sugerem que o cérebro tem deixado de ser estimulado, fazendo com que o desenvolvimento motor e sensorial esteja sendo comprometido em função da falta de estimulação apropriada, apenas para citar um dos efeitos colaterais.

A DEPENDÊNCIA DE INTERNET

A primeira inclusão de uma patologia digital do comportamento se deu pelo reconhecimento do uso abusivo dos jogos eletrônicos (vídeo games) como um problema de saúde mental. Foi assim que, em 2013, a quinta edição do Manual Estatístico e Diagnóstico dos Transtornos Mentais (DSM 5) incluiu o “Transtorno do Jogo pela Internet” – em inglês internet gaming disorder - como uma das mais novas doenças da atualidade a serem estudadas, assim como o fez, na sequência - agora de maneira não propositiva, mas oficial - a décima primeira edição da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID-11), ao reconhecer o verdadeiro problema (YOUNG, 1988; ABREU, 2020).

A primeira tentativa de capturar os comportamentos, que davam contorno aos sintomas do uso excessivo de internet, foi decorrente de uma paródia feita pelo psiquiatra americano Ivan Goldberg em 1995 e, na sequência, em 1996, Kimberly Young apresentou uma nova proposta, baseando-se nos critérios diagnósticos do abuso de substâncias empregadas pelo DSM-IV. Todavia, dois anos mais tarde, sua proposta inicial foi refinada e dessa vez foram utilizados, como base de partida, 8 dos 10 critérios diagnósticos já empregados no jogo patológico, a saber:

1. Preocupação excessiva com a internet;
2. Necessidade de aumentar o tempo conectado (on-line) para ter a mesma satisfação;
3. Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da internet;
4. Apresentar irritabilidade e/ou depressão;
5. Quando o uso da internet é restringido, apresentar oscilação emocional (ou seja, a web usada como forma de regular ou estabilizar o humor);
6. Permanecer mais tempo on-line do que o programado;
7. Ter o trabalho e as relações familiares e sociais em risco pelo uso excessivo da internet e, finalmente,
8. Mentir aos outros a respeito da quantidade de tempo em que fica navegando.

Com base nesses critérios, para que a indicação de dependência possa ser observada, faz-se necessária a presença mandatória dos 5 primeiros itens, seguido de, pelo menos, um dos três últimos. Vamos lembrar que muitos pacientes poderão apresentar nuances do uso abusivo destes critérios acima elencados, o que poderia demonstrar uma modalidade de uso mais leve ou não tão intensa e descontrolada de uso; todavia, vale dizer que muitos dos comportamentos dos usuários “pesados” podem incluir: a perda da qualidade

ou ainda abandono das atividades escolares, comprometimento das atividades sociais ou laborais, diminuição ou perda de um sono regular, perda dos níveis de higiene e cuidado pessoal e, em alguns casos, um total isolamento mais significativo e duradouro (ABREU, 2020), o que os faz serem chamados na literatura especializada de “os filhos do quarto”.

Por conta do uso constante das telas digitais, muitos estudos já apontam uma consequência bastante adversa, como o decréscimo da capacidade atencional em crianças, uma vez que o cérebro, ao contrário do que muitos acreditam, não é capaz de realizar várias atividades simultâneas, ou seja, a famosa expressão “multitarefa”, na verdade, não segue a linha de melhoria da saúde mental, mas provoca um tipo de exaustão mental ou, dito em outras palavras, ocasiona uma espécie de burnout cognitivo e, com a passagem do tempo, moldando o cérebro em desenvolvimento, torna-o desprovido de habilidades criativas ou de raciocínio lógico mais profundo (YOUNG, 2020).

Outro estudo queria compreender o uso das telas digitais e seus possíveis impactos sobre o desenvolvimento da fala em crianças, pois, em investigações anteriores de neuroimagem, já haviam noticiado que, quando se navega na web, maior será a ativação do córtex orbitofrontal direito –local onde ocorre o raciocínio lógico, tomada de decisões e resolução de problemas— e, como consequência, menor será o estímulo do giro temporal inferior, local onde se processa a linguagem. Assim sendo, descobriu-se que o uso excessivo da web, com a passagem do tempo, esteve associado a uma diminuição do volume cerebral, isto é, as áreas ligadas ao processamento verbal foram afetadas pelo uso desmedido das telas e, não apenas a linguagem veio a ser prejudicada, mas igualmente a capacidade de atenção decresceu junto a algumas outras funções executivas. O uso excessivo, por outro lado, se mostrou benéfico apenas no grupo das crianças com baixas habilidades de leitura, entretanto, os efeitos positivos não se mantiveram com a passagem do tempo (TAKEUCHI et al., 2018). E, claramente, os efeitos adversos não param por aqui.

DEPENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS E SAÚDE MENTAL: ALGUMAS PESQUISAS

Alguns estudos já mostraram que o tempo despendido em frente às telas pode afetar a saúde mental humana. Investigações mais antigas, por exemplo, haviam apontado que o excesso de navegação estava associado ao alívio dos sintomas depressivos e uma forma compensatória de aumentar o senso de pertencimento social. Outras citações também haviam indicado que o uso excessivo pode também criar um efeito paradoxal, ou seja, navegar mais tempo na web também pode piorar os sintomas depressivos, principalmente em crianças mais vulneráveis (YOUNG, 2020). Na sequência, farei uma breve descrição de algumas poucas pesquisas realizadas ao longo dos últimos anos, apenas para termos uma noção panorâmica mais rápida.

No estudo de Shapira et al. (2000), por exemplo, os resultados apontam que 100% dos indivíduos com uso problemático de Internet fecharam diagnóstico para transtorno de controle do impulso, sem outra especificação, segundo o DSM-IV. A totalidade do grupo referiu pelo menos uma vez na vida algum transtorno do eixo I do DSM-IV e 70% foram diagnosticados com transtorno bipolar do humor, sendo 60% do tipo I. Os autores concluíram a investigação, indicando que o uso problemático de Internet pode associar-se a transtornos psiquiátricos do Eixo I.

Ha et al (2006) avaliaram a comorbidade clínica em crianças e adolescentes com diagnósticos de dependência de internet. As diferenças de comorbidade foram relatadas de acordo com a fase do desenvolvimento e a grande maioria das crianças (> 50%) foi diagnosticada com TDAH e 25% dos adolescentes com depressão também apresentaram indícios de transtorno obsessivo-compulsivo.

Yen et al. (2006) estudaram a associação entre dependência de internet e depressão, sintomas de TDAH, fobia social e hostilidade, em 1.890 alunos adolescentes (1.064 do sexo masculino e 826 do sexo feminino). Os resultados apontam que 17,9% da amostra

tra eram dependentes de internet, em sua maioria do sexo masculino. Os adolescentes que foram diagnosticados como dependentes de internet estavam associados a elevados sintomas de TDAH, depressão, fobia social e hostilidade.

Uma investigação mais recente procurou examinar a prevalência e as comorbidades psiquiátricas do vício em internet em uma amostra nacional de adultos da Korea. Entre um total de 6.022 participantes envolvidos no estudo, 3.723 usuários da internet foram avaliados quanto ao vício em internet e os resultados mostraram que a dependência esteve associada a transtornos por uso de álcool e nicotina, transtornos depressivos e transtorno de ansiedade. O vício em internet também foi associado a planos suicidas, mesmo após o controle de transtornos psiquiátricos (PARK et al., 2017).

E, finalmente, um outro estudo foi realizado em uma faculdade de medicina, com uma amostra de 489 alunos e os mesmos foram avaliados por meio de um questionário que incluiu uma escala de dependência de internet, para avaliar a dependência, inventário de fobia social, para avaliar fobia social e depressão e escala somática para avaliar a depressão. Dos 489 alunos que participaram, 54,4% eram do sexo feminino. 63,8% apresentavam dependência leve de internet e apenas 0,4%, dependência severa. Dos que sofrem de dependência de internet, 52,5% dos alunos sofrem de fobia social. Verificou-se que alunos com dependência de internet tiveram três vezes mais risco de desenvolver fobia social, quatro vezes mais risco de desenvolver depressão, quando comparados com estudantes sem dependência de internet (ELAVARASAN et al., 2018).

CONCLUSÕES

Este capítulo procurou se debruçar sobre o tema das dependências tecnológicas e, assim sendo, dar uma noção ainda que mais ampla, dos efeitos que o uso abusivo da internet e das telas digitais vem acarretando à saúde mental humana.

Muito ainda precisa ser feito no sentido de conscientizar as pessoas ao desenvolvimento de um uso mais racional e saudável das novas tecnologias e que elas possam, efetivamente, cumprir a sua função, ao agregar valor à vida moderna e, nunca, se tornar um risco a ser combatido.

REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco. O que é dependência de internet? In: **Como lidar com a dependência tecnológica: guia prático para pacientes, familiares e educadores**. SP: Hogrefe, 2020, p. 17-28.

HA, JH et al. Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. **J Clin Psychiatry**, v. 67, n. 5, 2006.

KARTHIKEYAN, E. et al. The association between internet addiction, social phobia and depression in medical college students. **Int J Community Med Public Health**, n. 5, 2018.

PARK, S. et al. Prevalence and Psychiatric Comorbidities of Internet Addiction in a Nationwide Sample of Korean Adults. **Psychiatry Investigation**, v. 14, n. 6, 2017.

SHAPIRA, NA et al. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. **J Affect Disord.**, v. 57, n. 1-3, 2000.

TAKEUCHI, H. et al. Impact of frequency of internet use on development of brain structures and verbal intelligence: Longitudinal analyses. **Hum Brain Mapp.**, v. 39, n. 11, 2018.

YEN, JY et al. The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. **J Adolesc Health.**, v. 41, n. 1, 2007.

YOUNG, K; ABREU, Cristiano Nabuco. **Dependência de internet em crianças e adolescentes**. Porto Alegre, Artmed, 2019.

YOUNG, KS; Rodgers RC. The relationship between depression and Internet addiction. **Cyber Psychol Behav.**, v. 1, n. 1, 1998.

YOUNG, K. Crianças e adolescentes dependentes de internet. In: **Como lidar com a dependência tecnológica: guia prático para pacientes, familiares e educadores**. SP: Hogrefe, 2020, p. 29-38.

CIDADANIA DIGITAL: FAMÍLIA, TECNOLOGIA E A DIGNIDADE DA PESSOA HUMANA

ALESSANDRA BORELLI VIEIRA

Advogada dedicada às áreas de Direito Digital e Proteção de Dados, sócia e diretora executiva da Opice Blum Academy, cofounder da Doctors Way, professora convidada dos cursos Proteção de Dados e Direito Digital do Insper, FAAP e EBRADI.

INTRODUÇÃO

Hoje representamos 134 milhões de usuários de Internet, ou seja, três a cada quatro brasileiros utilizam a rede mundial de computadores, é o que indica a pesquisa TIC Domicílios 2019, realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), por meio do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) do Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br).

Quanto ao acesso, para quase a totalidade de usuários, o celular é quem ganha o destaque, sendo que dessa “quase” totalidade, 58% dos brasileiros acessam a rede exclusivamente pelo telefone móvel. Por certo, em razão da mobilidade e utilidade que cada vez mais os avanços tecnológicos têm se mostrando ser e ter.

No que se refere a conexão domiciliar, a Internet demonstra presença em 71% dos lares brasileiros e com o período pandêmico que nos acomete, a dependência tornou-se ainda maior e, diga-se, há de se reconhecer, que em todos os aspectos e contextos: comunicação, entretenimento, educação, informação, vida social e profissional.

A mesma pesquisa indica que as atividades de comunicação são as mais comuns no uso da rede, sendo o envio de mensagens

instantâneas realizado por 92% dos usuários de Internet, seguido pelo uso de redes sociais (76%) e chamadas por voz ou vídeo (73%), em crescimento nos últimos anos.

Já a TIC Kids Online Brasil aponta que 89% da população de 9 a 17 anos é usuária de Internet no Brasil, o que equivale a 24,3 milhões de crianças e adolescentes conectados. Também aponta que o acesso à Internet por crianças e adolescentes é predominantemente domiciliar: 92% da população investigada acessou à Internet de casa e 83% da casa de outras pessoas.

Bem, tudo isso para dizer (e mostrar) que essa é uma realidade de sem volta, que convenhamos, se e quando utilizada com responsabilidade, temperança e consciência, bem sabemos que a internet e todos os demais avanços tecnológicos tornam-se um mecanismo espetacular e incomparável a qualquer outro, tanto para comunicação, como acesso à informação.

A DIGNIDADE DA PESSOA HUMANA

Por outro lado, nada distante, temos a dignidade da pessoa humana, prevista no artigo 1º, inciso III da Constituição Federal Brasileira e em vários outros trechos de nossa Carta Magna, considerada um direito fundamental de todo e qualquer cidadão, cuja finalidade podemos resumir como a de assegurar ao indivíduo a preservação de direitos mínimos a serem respeitados não somente pela sociedade, mas também pelo próprio poder público, não cabendo aqui qualquer relativização, dupla ou tripla interpretação, caracterizando, portanto, um direito absoluto.

No mesmo sentido, na década de 40, a Declaração Universal dos Direitos Humanos, já determinava em seu artigo 1º que: “Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação uma as outras com espírito de fraternidade”, ou seja, não há ser humano no mundo que “não seja digno de dignidade”.

Ingo Wolfgang Sarlet (2007) bem define a dignidade da pessoa humana como a qualidade intrínseca e distintiva de cada ser humano que o faz merecedor do mesmo respeito e consideração por parte do Estado e da comunidade, implicando, neste sentido, um complexo de direitos e deveres fundamentais que assegurem a pessoa tanto contra todo e qualquer ato de cunho degradante e desumano, como venham a lhe garantir as condições existenciais mínimas para uma vida saudável, além de propiciar e promover sua participação ativa corresponsável nos destinos da própria existência e da vida em comunhão dos demais seres humanos.

Como então ponderar o direito à dignidade humana ao exercício dos direitos de acesso e uso dos avanços das novas tecnologias, sobretudo no contexto familiar, onde as relações, em tese, tendem (ou tendiam) a ser mais reais e menos virtuais? Sim, porque a vida online não pode e nem deve se sobrepor às experiências da vida off-line.

Não se pretende aqui, absolutamente, reprimir, tampouco criticar as inovações tecnológicas, mas sim instigar a reflexão crítica aos limites evidentemente necessários para o melhor e mais seguro proveito disso tudo. Somos e vivenciamos uma sociedade hiper conectada e temos sido facilmente dominados pelos encantos negativos do universo digital, quando, na verdade, deveríamos estar usufruindo das inúmeras vantagens e possibilidades saudáveis que nos tem sido constantemente oferecidas.

É preciso lembrar e jamais esquecer que por trás das máquinas continuam a existir as mesmas pessoas. Somos sujeitos de direitos, mas também de deveres e para que direitos fundamentais como a vida, a saúde, a educação e a própria dignidade humana sejam efetivos, valores morais precisam ser resgatados, assim como a formação de cidadãos éticos, íntegros e responsáveis. E onde começa essa formação?

Todos andamos distraídos, cansados, hiper estimulados e viver assim não pode ser sadio para nossas vidas e relações familiares. Como falar em liberdade, quando somos “forçosamente” estimulados por curtidas, comentários e mensagens 24 horas por dia? Como falar em direito a vida, saúde quando as intermináveis, insaciáveis

e inesgotáveis interações do mundo digital têm, comprovadamente, agravado e também desencadeado quadros de ansiedade?

Embora inúmeros os benefícios, pesquisas têm demonstrado grande preocupação com os recorrentes efeitos negativos que o uso desmedido das NTICs vem causando à saúde física e mental das pessoas, assim como na qualidade das interações sociais. Algo que, como boa parte das dependências, sabemos, não acontece do dia para a noite – de repente, o usuário se vê absolutamente sem controle. Não, não podemos perder o controle, pelo contrário, precisamos assumi-lo e como bem recomenda o Dr. Cristiano Nabuco, nos esforçar para que a vida digital seja apenas “uma parte” de nossas atividades diárias e não um dos elementos principais.

Por outro lado, nada incomum nos depararmos rotineiramente com discursos de ódio e clamor por justiça nos diversos meios de comunicação digital, manifestações que claramente demonstram a incoerência nos padrões de comportamento. O que faz alguém pensar que para exercer seu direito, poderia violar o de outrem? Temos na pirâmide do direito a Constituição Federal lá “no topo” para, justamente e dentre outros, defender o direito à dignidade humana, que se contradiz com, por exemplo, a exposição massiva e deturpada da imagem e intimidade dos usuários pouco ou nada educados para o mundo digital. A dignidade da pessoa humana não constitui somente princípio, mas também fundamento e objetivo do Estado brasileiro.

CONCLUSÕES

Bem sabemos que as novas tecnologias da informação e comunicação são dinâmicas e poderosas o bastante para promover sua função social e o alcance pleno de direitos fundamentais, contudo, cada vez mais evidente que precisam ser rigorosamente fiscalizadas a fim de que oportunidades possam, de fato, gerar benefícios e os riscos não se desdobrem em prejuízos.

Importante entender e estabelecer um sentido para o uso das NTICs, empregando-as em seus devidos lugares e momentos, equilibrando com as atividades e vida offline, monitorando, reconhecendo

e ponderando os excessos, ou seja, priorizando o que lhe faz digno de sua essência humana.

A educação digital pode e muito auxiliar nesse processo de conscientização para o uso ético e seguro das novas tecnologias, preparando as pessoas para a vida na sociedade da informação e nesse sentido o artigo 26 do Marco Civil da Internet estabelece que o dever constitucional do Estado na prestação da educação, em todos os níveis de ensino, deve incluir a capacitação, integrada a outras práticas educacionais, para o uso seguro, consciente e responsável da internet como ferramenta para o exercício da cidadania, a promoção da cultura e o desenvolvimento tecnológico.

No entanto, considerando tudo o que temos observado, resta claro que não podemos nos manter inertes às transformações, tampouco guardar a expectativa de que leis serão capazes de mudar comportamentos. É preciso reconhecer que ética e valores devem preceder a quaisquer normas, norteados os comportamentos humanos, não somente no universo digital como também fora dele e, sob essa perspectiva, a família tem crucial papel.

A família vem evoluindo conforme o desenvolvimento a evolução da sociedade e neste movimento a valorização do afeto, empatia, respeito e cuidados mútuos não podem se perder, sobretudo porque, conforme parágrafo 7º do artigo art. 226 da Constituição Federal, a família, base da sociedade, tem-se constituída nos princípios da dignidade da pessoa humana.

Nesse sentido, valorizar e desfrutar dos momentos em família, controlar a exposição desenfreada, desnecessária e pretensiosa da vida pessoal nas redes sociais, resgatar a leitura, exercitar o pensamento crítico, o diálogo presencial, a empatia, o cuidado (real) com o outro, assim como esforçar-se para comparecer aos eventos de família, demonstrar amor, elogiar (e criticar também, por que não?), fazer combinados sobre quando e onde cabem e não cabem os dispositivos móveis em casa e, por fim, reconhecer as dificuldades, onde e como melhorar para se ter uma relação saudável e resiliente com todos, em meio aos avanços tecnológicos cada vez mais céleres, representam alguns dos caminhos rumo à cidadania digital.

REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco; GÓES, Dora Sampaio; LEMOS, Igor Lins (Org.). **Como lidar com dependência tecnológica. Guia Prático para pacientes, familiares e educadores**. 1ª. ed. São Paulo: Editora Hogrefe, 2020.

ABRUSIO, Juliana (coord.). **Educação Digital**. São Paulo: Editora Revista dos Tribunais, 2015.

BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF. Senado Federal, 1988.

BRASIL. Lei n. 12.965, de 23 de abril de 2014. **Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da internet no Brasil**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/_Ato2011-2014/2014/Lei/L12965.htm. Acesso em 21 dez. 2020.

DECLARAÇÃO Universal dos Direitos Humanos, 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 21 dez. 2020.

FRAIMAN, Leo. **Como Ensinar Bema Criança e Adolescentes de Hoje, teoria e prática**. São Paulo: Editora Esfera, 2013.

TIC Domicílios 2019. Disponível em: <https://cetic.br/pesquisa/domicilios/indicadores/>. Acesso em: 20 dez. 2020.

TIC Kids Online Brasil. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/indicadores/>. Acesso em 20 dez. 2020.

VERONESE, Josiane Rose Petry; SILVEIRA, Mayra; CURY, Munir (Coord.). **Estatuto da Criança e do Adolescente comentado: comentários jurídicos e sociais**. 13. ed. São Paulo: Malheiros, 2018.

USO DA TECNOLOGIA E SAÚDE INFANTIL NA ERA DIGITAL

NATHÁLIA SEMINARIO GABIONETA

Psiquiatra, graduada em Medicina pela UFRR no ano de 2010. Residência em psiquiatria da infância e adolescência pela UNICAMP. Estágio em Psiquiatria Perinatal no Hospital Universitário Quirón Dexeus-Barcelona.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, diversos estudos têm demonstrado os impactos que o uso de Internet produziu tanto a níveis cerebrais quanto físicos. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a dependência ou o uso problemático dessas mídias, além de causar problemas mentais e aumento da ansiedade, também gera transtornos de sono e alimentação, sedentarismo, problemas auditivos, visuais e posturais, entre muitos outros.

A medida que os smartphones móveis tornam-se cada vez mais disponíveis, o acesso à Internet é muito fácil, com 92% dos adolescentes ficando online diariamente e 24% ficando online quase o tempo todo. O tempo de tela não está mais limitado apenas a uma televisão ou computador: assistir programas, jogar videogame, enviar mensagens de texto, usar as redes sociais e até ouvir música envolvem alguma forma de tecnologia baseada em tela. A maioria dessas mídias são sociais, permitindo comunicação com outras pessoas e compartilhando seu próprio conteúdo (CARSONet al., 2017).

O uso problemático de Internet também foi associado a hábitos pessoais potencialmente viciantes como fumar, beber álcool ou café e usar drogas. A longo prazo, pode causar sérios problemas de saúde como lesão por esforço repetitivo e dores nas costas (FRANGOS et al., 2011).

Hoje, crianças e jovens estão trocando o computador de mesa pelo smartphone ou tablets. As telas menores fazem com que a maioria delas segure o equipamento a uma distância de 25 a 30 centímetros do olho. O esforço visual para enxergar tão perto faz o sistema ocular perder o foco para longe com mais facilidade. O uso incorreto dos eletrônicos em pessoas com predisposição genética pode causar miopia e comprometer o aprendizado (NARSSARALLA; NASSARALLA, 2002).

O uso contínuo de fones de ouvido de alta potência, isto é, a exposição duradoura a música alta, pode acarretar perda auditiva induzida pelo ruído (PAIR). A PAIR é irreversível porque compromete as células ciliadas do ouvido interno (cóclea), que não se regeneram (ABREU et al., 2013).

As quase oito horas de trabalho em frente ao computador e a outros dispositivos e afins, acabam por comprometer a rigidez muscular e sobrecarregar as estruturas articulares. Essa realidade faz com que mesmo indivíduos muito jovens já apresentem sintomas e alterações de postura que têm que ser corrigidas o quanto antes (ABREU et al., 2013).

O autorrelato de tempo de sedentarismo (particularmente o tempo gasto assistindo televisão e o tempo total sentado) está associado à obesidade, metabolismo anormal de glicose e síndrome metabólica (HEALY et al., 2008).

A prevalência de obesidade infantil aumentou drasticamente nos Estados Unidos e é reconhecida como uma importante ameaça à saúde pública. Infelizmente, a juventude não poupa as crianças das consequências físicas, sociais e emocionais da obesidade, incluindo diabetes, dislipidemia, hipertensão e síndrome metabólica. Existem muitos fatores que contribuem para a obesidade infantil, manifestada por mudanças notáveis na demografia da população, nos comportamentos do estilo de vida e nos ambientes domésticos, na comunidade e escolas. Múltiplas forças contribuem para o desequilíbrio entre a ingestão de energia e o gasto de energia, que influencia no ganho de peso (VADIVELLOO et al., 2009).

O Brasil possui 30,3% de crianças e adolescentes de 5 a 19 anos com excesso de peso.

Crianças com obesidade têm 5 vezes mais chance de se tornarem adultos com obesidade (SIMMONDS et al., 2015).

De acordo com pesquisas, cerca de 58% dos alunos estão excedendo as diretrizes da American Academy of Pediatrics (AAP) e gastam mais de duas horas por dia assistindo televisão e/ou jogando computador/videogames (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, 2001).

A televisão pode levar à obesidade por meio de três vias primárias: Deslocando o tempo que seria gasto em atividades físicas; promovendo a alimentação enquanto a pessoa está assistindo, o que pode levar tanto a uma baixa qualidade quanto alta quantidade; e expondo a criança à publicidade de alimentos, o que negativamente afeta a sua dieta (ZIMMERMAN et al., 2010).

O estado nutricional também desempenha um papel crucial no crescimento e desenvolvimento durante a fase da infância e adolescência. Uma vez formados os hábitos alimentares durante esse período, eles tendem a ser carregados pelo resto da vida. Logo, ensiná-los a desenvolver hábitos saudáveis é de suma importância.

Apenas 2% de crianças em idade escolar atendem a todas as recomendações da Pirâmide Alimentar e 16% não atendem a nenhuma das diretrizes. Cerca de 20% das crianças e adolescentes atendem à recomendação para consumo de frutas e vegetais e menos ainda bebem pelo menos 3 xícaras de leite por dia. As crianças também ficam aquém das recomendações de atividades físicas, com cerca de apenas um terço dos alunos mantendo-se ativos 60 minutos por dia, pelo menos cinco vezes por semana (VADIVELLO et al., 2009).

No Brasil, 84% dos adolescentes brasileiros não realizam a recomendação de pelo menos uma hora de atividade física por dia, colocando em risco sua saúde atual e futura (GUTHOLD et al., 2019).

KIM et al. (2010), também demonstrou que a maioria dos usuários de alto risco responderam que tiveram mudanças recentes em seus hábitos alimentares para ter refeições em menor quantidade, apresentam menos apetite e tem velocidade de alimentação irregular quando comparados à amostra que não possuía risco. Além disso, tinham hábito de pular o jantar, comiam com mais frequência, mais do que três vezes ao dia (15,8% vs 9,7% dos usuários sem risco). A qualidade da dieta também foi significativamente inferior aos demais, onde a maioria não consumia leite e produtos lácteos, carnes, peixes, frutas ou vegetais.

No Brasil, 31% das crianças entre 6 e 23 meses já comeram alimentos ultra processados como refrigerantes, sucos industrializados e biscoitos.

O uso exagerado da Internet também pode levar à privação de sono e fadiga, afetando negativamente o desempenho acadêmico, bem como influenciar numa piora da saúde em geral da criança e do adolescente. KIM et al. (2010) encontrou dados onde usuários de Internet com alto risco para desenvolver dependência relataram horários frequentemente irregulares para ir dormir (13,6%) e horários sempre irregulares para ir dormir (11,4%). Também foi reportado que usuários de potencial risco e alto risco (respectivamente 76,7% e 81,1%) sofrem de algum distúrbio do sono.

CAO et al. (2011), realizaram um estudo com 17.599 alunos, cujas idades ficavam entre 10 e 24 anos. Os resultados demonstraram que adolescentes com uso problemático, quando comparados a adolescentes que faziam uso normal de Internet, apresentavam maior probabilidade de sofrer sintomas psicossomáticos como perda de energia, disfunção fisiológica, imunidade enfraquecida e problemas de adaptação social. Estes tipos de sintomas podem ser também indicativos de piora da saúde mental e isso deve ser levado a sério na Atenção Primária geral.

De acordo com CARSON et al. (2017), a mídia digital pode ajudar os adolescentes a manter conexões sociais, promover empreendimentos criativos e engajamento cívico, desenvolver identi-

dade e visões do mundo, além de levá-los a aprender sobre a própria saúde. Ou seja, existem sim pontos positivos relacionados ao seu uso.

Além disso, o atual cenário em que vivemos, fez com que a maioria das crianças e adolescentes utilizassem ainda mais a tecnologia tanto para se relacionar com o mundo externo como para reestruturar o ambiente escolar, o qual ocupa boa parte da rotina deles. A maioria das escolas particulares optou pelo ensino híbrido, onde apenas 20% dos alunos da turma estão liberados a participarem presencialmente. Como então utilizar esse tipo de contexto em nosso favor? Como as crianças e os adolescentes estarão protegidos de todos os malefícios, que o uso inadequado ou excessivo de Internet, fornecem?

Nesse caso, a mediação ou supervisão parental é muito importante.

COMO ORIENTAR OS PAIS E CUIDADORES?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), as orientações são:

- Conversar com seus filhos sobre a Internet e também sobre as redes sociais e quais os sites que são mais apropriados, de acordo com o desenvolvimento e a maturidade de cada um, compartilhando o uso positivo das tecnologias digitais com seus filhos nas tarefas de rotina ou lazer, mas sem invadir os espaços e as mensagens de cada um. Fazer uma lista de sites recomendados, conversar sobre os perigos e riscos da Internet ou encontros com pessoas desconhecidas em redes sociais ou fora delas;
- Verificar a classificação indicativa para games, filmes e vídeos e conteúdos recomendados de acordo com a idade e compreensão de seus filhos, em normas técnicas e guias práticos para todas as famílias e também acessíveis online;
- Estabelecer regras e limites bem claros e “concordantes” entre todos sobre o tempo de duração em jogos por dia ou

no final de semana; e sobre a entrada e permanência em salas de bate-papo, em redes sociais ou durante os jogos de videogames online. Não fornecer cartões de crédito de uso pessoal;

- Discutir francamente qualquer mensagem ofensiva, discriminatória, esquisita, ameaçadora ou amedrontadora, desagradável, obscena, humilhante, confusa, inapropriada ou que contenha imagens ou palavras pornográficas ou violentas, típicas das redes de intolerância ou ódio e como fazer para bloqueá-la;
- Recomendar às crianças e adolescentes que jamais forneçam sua senha virtual a quem quer que seja, nem aceitem brindes, prêmios ou presentes oferecidos pela Internet, assim como também jamais ceder a qualquer tipo de chantagem, ameaça ou pressão de colegas ou de qualquer pessoa online;
- Evitar postar fotos de seus filhos para pessoas desconhecidas ou público em geral;
- Aprender sobre os meios de configuração de privacidade e selecione como enviar fotos, vídeos ou mensagens. Existem vários sites e aplicativos que ensinam sobre segurança online;
- Criar tempo para ser pai, mãe, avô, avó, tio/tia, madrinha/padrinho sem o uso das tecnologias;
- Planejar as refeições sem o uso de equipamentos à mesa. Planejar atividades de finais de semana ou férias fora e longe do wifi ou de computadores e celulares; ou limitar o tempo de uso para 1 a 2h/dia para todos;
- Praticar atividades ao ar livre e em contato com a natureza para prevenção da saúde física e mental/comportamental de todos da família;

- Brincar mais com os filhos, de maneira interativa, olhando, abraçando, sendo parceiro e estando ao lado deles sempre que precisar, supervisionando e construindo uma relação de confiança;
- Participar das atividades da escola e da comunidade e criar redes de proteção e segurança online com amigos e conhecidos para todas as crianças e adolescentes de sua vizinhança ou de seu bairro ou na sua cidade;
- Lembrar sempre que você como adulto, pai ou mãe, e, com a convivência diária, se torna referência para seus filhos. Portanto, deve dar o primeiro exemplo, limitando o seu tempo de trabalho no computador, quando estiver em casa, desconectar e estar presencialmente com seus filhos.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que o engajamento familiar no manejo do uso de Internet, assim como nas propostas de atividades que não envolvam uso de eletrônicos, faz toda diferença na saúde física e mental de crianças e adolescentes. Escrever ou mesmo gerenciar um roteiro com mais afazeres durante o cotidiano é uma boa opção. É importante direcionar as decisões em conjunto com a pessoa envolvida no processo, ou seja, a criança ou adolescente. Em outras palavras, quando eles participam ativamente e estão satisfeitos com a atividade proposta, as necessidades psicológicas são cumpridas no “mundo real” e consequentemente há promoção de saúde física e bem-estar. Se os familiares encontram-se muito atarefados, se há pouca comunicação no ambiente doméstico ou quando há um ambiente mais hostil, provavelmente a internet será um bom atrativo, a fim de sanar sentimentos negativos.

REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S.G.B. **Vivendo esse mundo digital: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais**. São Paulo: Artmed, 2013.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Committee on Public Education. **American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television**. Pediatrics, v. 107, n. 2, p. 423-426, fev. 2001.

CAO, H.; SUN, Y.; WAN, Y.; HAO, J.; TAO, F. **Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction**. BMC Public Health, v. 11, n. 1, out. 2011.

CARSON, N. J.; GANSNER, M.; KHANG, J.. **Assessment of Digital Media Use in the Adolescent Psychiatric Evaluation**. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, v. 27, n. 2, p. 133-143, abr. 2018.

DESIDERATA. Panorama da obesidade. Disponível em: <https://desiderata.org.br/project/panorama-da-obesidade/>. Acesso em: 20 dez. 2020.

FRANGOS, C. C.; FRANGOS, C. C.; SOTIROPOULOS, I. **Problematic Internet Use Among Greek University Students: On Ordinal Logistic Regression with Risk Factors of Negative Psychological Beliefs, Pornographic Sites, and Online Games**. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, v. 14, n. 1-2, p. 51-58, jan. 2011.

GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; BULL, F. C. **Global trends in insuficiente physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants**. The Lancet Child and Adolescent Health, v. 4, n. 1, p. 23-35, jan. 2020.

HEALY, G. N.; DUSTAN, D.W.; SALMON, J.; CERIN, E.; SHAW, J. E.; ZIMMET, P.Z.; OWEN, N. **Breaks in Sedentary Time: Beneficial associations with metabolic risk**. Diabetes Care, v. 31, n. 4, p. 661-666, fev. 2008.

KIM, Y.; PARK, J.Y.; KIM, S. B.; JUNG, I.; LIM, Y.S.; KIM, J.. **The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents**. Nutrition Research and Practice, v. 4, n. 1, p. 51, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. ATLAS Obesidade. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dados_atlas_obesidade.pdf. Acesso em: 20 dez. 2020.

NASSARALLA, J.J.; NASSARALA, B.R. **Atendimento no sistema público de ensino de Goiânia- Projeto Boa Visão**. Revista Brasileira de Oftalmologia, v. 61, n. 6, p. 446-452. 2002.

SAÚDE na era digital. Departamento científico de adolescência. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/adolescencia/saude-na-era-digital/>. Acesso em: 20 dez. 2020.

SIMMONDS, M.; LLEWELLYN, A.; OWEN, C.G.; WOOLACOTT, N. **Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis**. Obesity Reviews, v. 17, n. 2, p. 95-107, dez. 2015.

VADIVELOO, M.; ZHU, L.; QUATROMONI, P.A. **Diet and Physical Activity Patterns of School-Aged Children**. Journal of the American Dietetic Association, v. 109, n. 1, p. 145-151, jan. 2009.

ZIMMERMAN, F. J.; BELL, J. F. **Associations of Television Content Type and Obesity in Children**. American Journal of Public Health, v. 100, n. 2, p. 334-340, fev., 2010.

SEGURANÇA NA ERA DIGITAL FACE AOS CRIMES CIBERNÉTICOS

FLÚVIO CARDINELLE OLIVEIRA GARCIA

Doutor em Direito Econômico e Desenvolvimento pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR). Mestre em Direito Processual Penal pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUCSP). Delegado de Polícia Federal em Curitiba/PR.

Por meio da internet — também chamada redes das redes ou, ainda, rede mundial de computadores — como sistema de comunicação, possibilitou-se, pela primeira vez, a troca de dados e o diálogo de muitos com muitos, concomitantemente, em âmbito global, representando hoje o que a prensa de Johannes Gutenberg significou ao mundo no século XV (SHIRKY, 2011, p. 118).

Salete Boff, Vinícius Fortes e Cinthia Freitas (2018, p. 132) concordam que, além de ser uma maneira de conectar computadores e transmitir informações pelo mundo, a internet é atualmente um dos principais meios utilizados para criar, difundir e armazenar informações, com os mais diversos objetivos. Seu enorme poder de penetração, de regiões centrais do planeta aos pontos mais longínquos, permite o estabelecimento de conectividade capaz de gerar e estreitar laços pessoais e profissionais, razão pela qual Castells (2003, p. 7-11) tem a internet como a maior invenção tecnológica dos últimos tempos.

Se as palavras de ordem da sociedade contemporânea são velocidade, mobilidade e acessibilidade (BOFF; FORTES; FREITAS, 2018, p. 132), a internet é o que Clay Shirky (2011, p. 118) denomina de máquina de oportunidades, veloz, sem fronteiras, de baixo custo, tida por muitos, como Kofi Annan, ex-Secretário-Geral da ONU (1997-2006), Thabo Mbeki, ex-Presidente da África do Sul (1999-2008), e Ricardo Lagos, ex-Presidente do Chile (2000-2006), como um instrumento fundamental para o desenvolvimento, em especial dos países subdesenvolvidos, com atividades econômicas, sociais,

políticas e culturais essenciais, por todo o planeta, sendo estruturados pela ou ao redor da internet (CASTELLS, 2003, p. 8-10).

Os números relacionados à rede mundial de computadores refletem sua importância não apenas como um dos pilares da revolução digital, mas também tecnologia que tem causado profundas alterações nas estruturas socioeconômicas globais, caracterizando a chamada Realidade 2.0 (REIS, 2018, p. 10) ou Indústria 4.0 (SCHWAB, 2016, p. 16).

De acordo com o periódico digital português SAPO TEK (2020) - em apenas um minuto - aproximadamente 695 mil fotografias são publicadas no Instagram, 1,6 milhão de usuários fazem login no Facebook, 200 mil tweets são publicados no Twitter, 1,5 milhão de swipes são realizados no Tinder, 4,7 milhões de vídeos são assistidos pelo Youtube, 4,1 milhões de pesquisas são feitas no Google e US\$ 1,1 milhão é de dólares é gasto no comércio eletrônico.

Rogério Carapuça (2018, p. 42) adverte que, historicamente, toda nova tecnologia sempre trouxe consigo a possibilidade de algumas ameaças e temas sensíveis para reflexão que se contrapõem às vantagens por ela oferecidas. Nos dizeres de Abel Reis (2018, p. 119), “não há disrupção sem risco”.

Se, por um lado, o avanço da tecnologia disponibiliza recursos que, incontestavelmente, promovem o bem comum da humanidade, por outro, garante criminosos com instrumentos tecnológicos hábeis e eficientes para a prática de atos delituosos cujo alcance e consequências danosas quase sempre são potencializados pela permeabilidade global da internet.

Sob tal prisma, com lastro no que restou estabelecido no documento internacional intitulado Toward a General Policy on the Fight Against Cybercrime, de 2007, costuma-se denominar criminalidade informática “quaisquer violações criminais cometidas por meio de redes de comunicação eletrônica e sistemas de informação ou contra tais redes e sistemas”.

Da conceituação apresentada, depreende-se uma das classificações da literatura mais usuais acerca da criminalidade informática quanto ao bem jurídico atingido e à prescindibilidade ou não do meio eletrônico utilizado, a saber: a criminalidade informática própria, tida como aquela onde o agente se volta à ofensa de bens jurídicos afeitos à tecnologia de informação e comunicação; e a criminalidade informática imprópria, onde a tecnologia de informação e comunicação é utilizada tão somente como meio para lesar bens jurídicos tradicional e historicamente tutelados (BARRETO; KUFA, SILVA, 2020, p. 56).

São exemplos de condutas relacionadas à criminalidade informática própria os ataques distribuídos de negação de serviço (DDoS attacks), a deturpação de sítios eletrônicos (defacement), a disseminação de códigos maliciosos (malware spamming), o sequestro virtual de dados (ransomware), o acesso e o uso não autorizado de caixas de correio eletrônico e mídias sociais (hacking), a falsificação tecnológica (IP spoofing), o estelionato eletrônico (phishing scam), o uso fraudulento de informações pessoais (identity theft) e muitos outros que despontam a cada momento.

Quanto à criminalidade informática imprópria, existe um sem-número de delitos que a integram. Não seria equivocados afirmar que praticamente qualquer infração penal pode ser perpetrada por meio do uso de recursos tecnológicos, a exemplo dos crimes contra a honra (calúnia, difamação e injúria), contra a liberdade individual (ameaça, constrangimento ilegal), contra o patrimônio (estelionato, furto), do racismo e outros tantos.

A problemática dos delitos praticados pela internet ganha vulto diante do fenômeno moderno da globalização, definido por Anthony Giddens (1991, p. 69) como “a intensificação das relações sociais em escala mundial, que ligam localidades distantes de tal maneira que acontecimentos locais são modelados por eventos ocorrendo a muitas milhas de distância e vice-versa”.

Conceitos tradicionais são reinterpretados e transformados, sobretudo aqueles afeitos à soberania, às fronteiras e à cidadania, em busca de uma nova compreensão da ordem mundial, capaz

de entender a comunicação e a integração rápida e eficiente entre as mais diversas pessoas localizadas nas mais variadas partes do mundo, superando vulnerabilidades e dificuldades de acesso ao progresso e ao desenvolvimento, muitas vezes impostas pelas barreiras geográficas tradicionais.

É inegável que a constante evolução tecnológica tem viabilizado o acesso e o compartilhamento de dados e informações em alta velocidade entre milhões de pessoas, independentemente de sua localização física, flexibilizando os rígidos limites das fronteiras dos Estados nacionais e permitindo uma complexa integração social e econômica jamais vista na história da humanidade.

Tem-se sedimentado na comunidade internacional uma nova forma social global permanentemente sujeita aos riscos, perigos e danos que o manejo equivocado das novas técnicas e tecnologias podem ensejar, classificada por Ulrich Beck (1998, p. 25-30) como sociedade de risco, cuja principal característica pode ser considerada a institucionalização do medo como componente diário na vida dos cidadãos no mundo globalizado.

A delinquência transnacional se intensifica em escala diretamente proporcional à evolução e à disseminação dos recursos tecnológicos de alcance global oferecidos à sociedade de risco, potencializando a internacionalização e o distanciamento entre condutas criminosas e seus respectivos resultados lesivos, mais danosos e mais abrangentes.

Estudo realizado pela McAfee em 2018 estimou os impactos econômicos da criminalidade informática no mundo. Segundo o relatório Economic Impact of Cyber Crime (MCAFEE, 2018), as perdas decorrentes do cibercrime representam cerca de 0,59 a 0,80% do PIB mundial, o que equivale a US\$ 445 a 608 bilhões anuais de prejuízo.

Os indicadores da Central Nacional de Denúncias de Crimes Cibernéticos publicados pela ONG Safernet Brasil em seu sítio eletrônico registraram, nos últimos 14 anos, 4.134.808 notícias-crime anônimas envolvendo 790.390 páginas eletrônicas distintas, com

ramificações em 104 países de 6 continentes, envolvendo condutas relativas ao racismo, violência e discriminação contra mulheres, homofobia, tráfico de pessoas, apologia e incitação a crimes contra a vida, pornografia infantil, neonazismo, xenofobia e intolerância religiosa, todas elas praticadas por e/ou tendo por vítima brasileiros.

O Norton Cyber Security Insights Report (NORTON, 2017) apontou que, em 2017, quase 1 bilhão de pessoas, no mundo inteiro, foram vítimas da criminalidade informática. No Brasil, os dados são igualmente expressivos: 62,2 milhões de vítimas e perdas na ordem de US\$ 22,5 bilhões.

Se os danos econômicos são significativos, não menos preocupantes são os prejuízos morais causados às vítimas que, não raro, precisam conviver com exposições indesejáveis e constrangedoras de informações pessoais e de sua imagem, mantidas e compartilhadas nos mais diversos ambientes virtuais que guarnecem a internet.

Como mensurar, por exemplo, os danos intangíveis – de natureza pessoal, emocional, psicológico, familiar, profissional e social – de alguém que tem fotografias ou vídeos íntimos divulgados em rede mundial? Ainda mais quando se tem consciência – e isso é pacífico na literatura especializada – que um conteúdo postado na internet passa a incorporar um acervo perene de dados e informações que pode ser revisitado e republicado indefinidamente (uma vez na internet, sempre na internet).

Não obstante inexistir qualquer pretensão de se demonizar a tecnologia, hipótese que se afigura absolutamente equivocada e demonstra desconhecimento crasso de quem a defende, é preciso ter em mente que a simples entrega de um smartphone ou tablet conectado à internet a crianças ou adolescentes torna-os vítimas em potencial de milhares – se não, milhões – de cibercriminosos, nacionais e estrangeiros, que buscam na ingenuidade típica de pessoas em desenvolvimento uma brecha para se locupletar ilicitamente e auferir vantagens nem sempre com viés econômico.

Sobre o tema da vulnerabilidade infanto-juvenil na rede mundial de computadores, informações importantes foram recentemente publicadas em estudo feito pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Informação (Cetic.br), departamento do Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br), ligado ao Comitê Gestor da Internet do Brasil (CGI.br). Na versão 2020 da pesquisa TIC Kids Online Brasil, realizada desde 2012, há indicadores sobre oportunidades e riscos relacionados à participação online da população de 9 a 17 anos no país.

De acordo com os dados mais atuais, publicados em 23 de junho de 2020, 92 % das crianças e adolescentes da área urbana e 75% da área rural fizeram uso da internet no período de 03 (três) meses anteriores à pesquisa. A porcentagem é maior quando o critério utilizado é o da faixa etária acima de 11 anos (90% a 96%) ou a classe social (100% para AB e 94% para C). Registre-se que 76% das crianças e adolescentes entrevistados fez uso da internet mais de uma vez por dia. A pesquisa revelou, ainda, o alto índice de conectividade presente nas regiões brasileiras: 79% no norte; 79% no nordeste; 96% no sudeste; 95% no sul; e 98% no centro-oeste.

É interessante notar que o estudo feito pela Cetic.br, na seção G, especificamente destinada aos riscos e danos aos quais estão sujeitos as crianças e os adolescentes na internet, é de longe a mais extensa. Os dados apontam que 24% dos entrevistados do sexo masculino e 31% do sexo feminino foram tratados de forma ofensiva na internet. Outros resultados chamam à atenção: 22% das crianças e dos adolescentes tiveram acesso a cenas de violência ou com muito sangue; 12% a formas de como se autolesionar e 15% a métodos para cometimento de suicídio; 15% visualizam imagens ou vídeos de conteúdo sexual; 18% receberam mensagens de conteúdo sexual; e 11% receberam solicitação para envio de foto ou vídeo em que aparecia sem roupas.

Pesquisa correlata realizada por meio da entrevista de pais e responsáveis, igualmente capitaneada pela Cetic.br, apurou que 22% das crianças e adolescentes sob os cuidados dos questionados acessaram a internet sem qualquer segurança. Percentual expres-

sivo dos entrevistados (39% dos pais e responsáveis que habitam em áreas urbanas; e 45% dos que residem em áreas rurais) declararam não ter orientado suas crianças e/ou adolescentes quanto ao uso seguro da internet.

Mais uma vez, os dados preocupam, pois indicam um significativo nível de omissão de pais e responsáveis quanto ao importante mister de instruir e acompanhar adequada e regularmente crianças e adolescentes sob sua responsabilidade não apenas para a utilização com segurança das mais diversas tecnologias de informação e comunicação, mas também para o desenvolvimento e aprimoramento constantes de uma verdadeira cidadania digital.

Nesse ponto, convém lembrar a sabedoria milenar do filósofo grego Aristóteles (385 b. C a 323 b. C) para o qual “a natureza tem horror ao vácuo”. A máxima aristotélica se amolda perfeitamente ao assunto ora em estudo, na medida em que a ausência dos pais e responsáveis em cumprir suas funções de autoridade, salvaguarda, ensino e orientação das crianças e dos adolescentes sob sua responsabilidade em preceitos mínimos de segurança no uso da internet poderá ser preenchida – e possivelmente será – por terceiros com valores deturpados e até mesmo por cibercriminosos, cujos objetivos escusos poderão ser mais rapidamente atingidos diante da falta de conhecimento e da ingenuidade que, como regra, caracterizam as pessoas em desenvolvimento.

De certo que o próprio Estado por vezes enfrenta sérios problemas causados pela ação de criminosos que, por meio da rede mundial de computadores, buscam vantagens espúrias. À guisa de ilustração, cite-se o ataque hacker havido em 03 de novembro de 2020 aos sistemas informáticos do Superior Tribunal de Justiça, resultando na interrupção de diversos julgamentos que ocorriam por videoconferência, suspensão de prazos processuais e – o que ainda não fora confirmado – possível obtenção indevida de informações em massa, relativos aos mais de 255 mil processos que tramitam pela corte.

Se nem os órgãos dos poderes estatais estão isentos às práticas ilícitas afeita à criminalidade informativa, tornam-se imperiosas políticas públicas voltadas à conscientização da população, sobretudo de crianças e adolescentes, acerca dos perigos e graves danos, patrimoniais e morais, que podem ser causados pelo mau uso da internet.

Há prejuízos que podem ser reparados, mas há outros, notadamente os intangíveis, cujos nefastos reflexos se perpetuam no tempo e, por isso, urge a priorização e o aperfeiçoamento de medidas preventivas e o fortalecimento (capacitação e treinamento) do aparato repressivo a fim de que as constantes violações perpetradas por meio das tecnologias de informação e da comunicação e, em especial, a internet sejam minoradas.

A criminalidade informática está se aperfeiçoando exponencialmente e a passos largos. Os números apontam para um crescente número de práticas ilícitas por meio da internet. Por essa razão, são bem-vindas políticas públicas que envolvam campanhas midiáticas nacionais e recorrentes de conscientização e orientação a toda a população quanto ao uso correto das ferramentas tecnológicas. Igualmente, programas municipais, estaduais e federais que possibilitem ao cidadão se capacitar e receber o devido treinamento para identificar potenciais ameaças virtuais e delas se desvencilhar são importantes para se tratar preventivamente um problema que não sinaliza qualquer arrefecimento.

Não restam dúvidas da importância da educação e de sua contribuição inarredável para o aperfeiçoamento da humanidade e a transformação do mundo. Sendo assim, talvez seja hora de se pensar seriamente na inclusão de disciplinas acadêmicas obrigatórias, desde o ensino infantil até o ensino médio, para que instruem e desenvolvam – desde a mais tenra idade – uma efetiva cidadania digital.

NOTAS

[1] Estima-se que antes da invenção da prensa móvel por Johannes Gutenberg havia algo em torno de 30 mil livros em todo o continente europeu, a maioria deles Bíblias ou comentários bíblicos copiados a mão por monges. Por volta de 1500, esse número explodiu para mais de 9 milhões de livros de conteúdo muito mais diversificado, de política e ciência a religião e literatura (MATIAS, Eduardo Felipe Pérez. *A humanidade e suas fronteiras: do Estado soberano à sociedade global*. São Paulo: Paz e Terra, 2005, p. 117).

REFERÊNCIAS

BARRETO, Alesandro Gonçalves; KUFA, Karina; SILVA, Marcelo Mesquita. **Cibercrimes e seus reflexos no direito brasileiro**. Salvador: Editora JusPodivm, 2020.

BECK, Ulrich. **La sociedad del riesgo: hacia una nueva modernidad**. Barcelona: Paidós, 1998.

BOFF, Salete Oro; FORTES, Vinícius Borges; FREITAS, Cinthia Obladen de Almendra. **Proteção de dados e privacidade: do direito às novas tecnologias na sociedade da informação**. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2018.

CARAPUÇA, Rogério. **Revolução digital: quando quase tudo é possível**. Lisboa: Glaciar, 2018.

CASTELLS, Manuel. **A galáxia da internet: reflexões sobre a internet**, os negócios e a sociedade. São Paulo: Zahar, 2003.

CETIC. **TIC Kids Online Brasil – 2019 Crianças e adolescentes**. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/indicadores/> Acesso em 13 nov.2020.

COMISSÃO DAS COMUNIDADES EUROPEIAS. **Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho e ao Comité das Regiões - Rumo a uma política geral de luta contra o cybercrime**. 2007. Disponível em: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=LEGISSUM:l14560&from=EN>. Acesso em: 13 nov.2020.

CRUZ, B. S.. **Ataque hacker no STJ: peritos temem vazamento em massa de dados copiados**. Tilt/UOL. Disponível em: <https://www.uol.com.br/tilt/noticias/redacao/2020/11/09/ataque-no-stj-hacker-continua-com-o-controle-de-documentos-sigilosos.htm>.> Acesso em 17 nov. 2020.

GIDDENS, A. **As consequências da modernidade**. São Paulo: Editora UNESP, 1991.

MCAFFEE. **The Economic Impact of Cybercrime— No Slowing Down**, 2018. Disponível em: <<https://www.mcafee.com/enterprise/en-us/assets/executive-summaries/es-economic-impact-cybercrime.pdf>> Acesso em: 13 nov. 2020.

NORTON by Symantec. **Norton Cyber Security Insights Report 2017 Global Results**. 2017. Disponível em: <http://now.symassets.com/content/dam/norton/global/pdfs/norton_cybersecurity_insights/NCSIR-global-results-US.pdf> Acesso em 13 nov.2020.

REIS, Abel. **Sociedade.com: como as tecnologias digitais afetam quem somos e como vivemos**. Porto Alegre: Arquipélago Editorial, 2018.

SAFERNET. **Indicadores da Central Nacional de Denúncia de Crimes Cibernéticos**. Disponível em: <<https://indicadores.safernet.org.br/>> Acesso em 13 nov.2020.

SAPO TEK. **O que acontece num minuto na Internet em 2020?** 694.000 scrolls no Instagram (e muita mais). Disponível em: <https://tek.sapo.pt/noticias/internet/artigos/o-que-acontece-num-minuto-na-internet-em-2020-694-000-scrolls-no-instagram-e-muito-mais>. Acesso em: 13 de novembro de 2020.

SCHWAB, Klaus. **A quarta revolução industrial**. São Paulo: Edipro, 2016.

SHIRKY, Clay. **A cultura da participação: criatividade e generosidade no mundo conectado**. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

TIC Kids Online Brasil. **Microdados TIC Kids Online Brasil - 2019 - Pais e responsáveis**. 2020. Disponível em: <<https://cetic.br/pt/tics/kidsonline/2019/pais/>>. Acesso em: 16 nov. 2020.

O PAPEL DA ESCOLA E DA FAMÍLIA NA PROMOÇÃO DA CULTURA E CIDADANIA DIGITAL

CINEIVA CAMPOLI TONO

Cineiva Campoli Tono, Especialista em Formulação e Gestão de Políticas Públicas (UFPR), Mestre em Educação (UFPR), Doutora em Tecnologia e Sociedade (UTFPR). Atualmente atua como Gerente de Projetos no Departamento de Justiça da Secretaria de Estado da Justiça, Família e Trabalho do Paraná.

Realmente, notória está a fragilidade humana frente a um microrganismo bioquimicamente constituído (Covid-19), que coloca todos os povos em risco de contaminação, em menor ou maior grau, resultando num panorama global fragilizado, que afeta, evidentemente, os sentimentos, as motivações, os sentidos para a vida, os sonhos, os planos, a sociabilidade.

De súbito, todos foram forçosamente conduzidos a recorrer ao isolamento social, independentemente de condições socioeconômica, cultural, educacional, de local de habitação, de idade, e todas as demais, na busca da proteção contra o invisível Coronavírus.

Agregada a esta lamentável submissão, a sociedade da atualidade, já estava marcada pela Era Digital, com a propagação das tecnologias de informação e comunicação, computadores, celulares e outros aparelhos conectados à rede internet, utilizados e aplicados em todos os setores da vida, para busca, troca e divulgação de informações, no trabalho, na educação, no entretenimento, proporcionando o favorecimento da comunicação síncrona ou assíncrona entre as pessoas.

No entanto, pondera-se que as políticas de acesso e do uso das tecnologias digitais encontram-se em franca disseminação há mais de duas décadas, mas em condições tão despreocupadas com os impactos humanos, ambientais e sociais dessa inclusão, que nitidamente tem resultado frágil qualidade de apropriação dos usuários, carentes de informação, por conseguinte, sem compreender

os riscos e efeitos nocivos do uso desordenado das tecnologias digitais para a saúde física e psicológica, para as relações familiares e para a cibersegurança humana.

Neste contínuo de negligências, o ano emblemático 2020 merece ser marcado por profundas reflexões sobre todas as esferas que norteiam a humanidade. Em especial atenção nestes escritos, sobre os impactos humanos do uso das tecnologias digitais e seus reflexos para a pedagogia do olhar declarada nas famílias (no pai, na mãe, na criança, no adolescente, nos avós) durante o episódio da pandemia.

Ao analisar a “pedagogia do olhar”, enquanto processo de ensino e de aprendizagem para onde, quem ou o que, quanto tempo e de que forma se olha, num espaço de tempo, ainda mais, em tempos de pandemia e de isolamento social, conduz-se inevitavelmente, entrar para o centro das atenções a entidade “Família” e com ela, a sua composição humana e estrutural física e tecnológica.

Para mais de 70% de famílias domiciliadas no Brasil, o acesso à rede mundial de computadores – a internet – (via computador, tablete e celular) é uma realidade (BRASIL, 2019). Isso faz com que tal condição mereça uma análise mais aprofundada, principalmente, neste momento de recorrente refúgio ao ambiente familiar durante a pandemia, para observar e analisar os impactos nas áreas da saúde, da educação, do trabalho, das relações humanas e até da segurança.

Assim, vale analisar como se encontra a entidade “família”, em plena era digital, considerando que, certamente, essa é a entidade social que mais está sendo “provada” e submetida a ajustes e rearranjos no tempo da pandemia. Sob condições em que estão sendo comprovados quão fortes ou enfraquecidos estavam os enlaces no seio familiar, as proximidades ou os distanciamentos físicos e emocionais, dos olhares, dos corações, dos cuidados, dos amores, até iniciar a maratona pandêmica.

Resta discernimento, harmonia e sabedoria da “família”, de como lidar com as circunstâncias criadas e quanto mais requeridas com a pandemia, com os teletrabalhos, as teleaulas, as atividades caseiras compartilhadas, as comunicações instantâneas, princi-

palmente frente às incertezas em relação ao futuro, porque certamente nada será igual como antes.

Mas, há de se considerar, ainda, que este é um momento de grande oportunidade para cada “família” rever, resgatar e remodelar a essência do olhar e do cuidado entre os seus membros, em plena era digital, ao ser chamada a participar de projetos e programas vinculados às políticas públicas sociais que resgatam a essência das relações humanas que está na proximidade e na comunicação, às quais, evidentemente, não são alcançadas plenamente com a conectividade.

Tanto que, para Sinay (2012), ser pai e mãe é um trabalho, o qual não pode ser delegado às novas tecnologias, pois estas conectam, mas tornam as pessoas incomunicáveis. Isso se vê especialmente no ambiente familiar, onde todos seus membros podem até usar celulares e computadores, mas essa conectividade não pressupõe diálogo nem proximidade. Condição cada vez mais avistada e presenciada num espaço de convivência que deveria preponderar o aconchego, a cooperação, a solidariedade.

Vive-se um estado temporário das coisas na atualidade, sob condições que, segundo a leitura sociológica sobre a realidade das relações humanas de Baumann (2003), na sua obra “Amor Líquido”, ao utilizar a figura de linguagem do estado físico da água líquida em comparação ao sentido do “amor” entre as pessoas na Era Digital, alerta para um sentimento fragilizado, de laço frouxo, fruto de relacionamento empobrecido e inconstante, potencializado em sua superficialidade pelas redes sociais na internet e pelos mecanismos instantâneos de comunicação, cuja busca constante, comumente, é para reparar um vácuo existente.

Lembrando que a perspectiva Aristotélica na Grécia Antiga é de que a natureza tem horror ao vácuo, pois o filósofo recorria à lógica ao analisar os fenômenos que observava. E, com base nesta perspectiva, pode-se dizer que quando é real o vácuo no coração e nos sentimentos humanos, há de se buscar preenchê-lo com algo ou alguém, na busca incessante de reparações para condições conflitivas e de vazio interior (ECHANDÍA, 1995).

Às vistas desta análise filosófica, na atualidade, tem-se observado as gerações jovens cada vez mais entristecidas e cabisbaixas, com estatísticas desoladoras que demonstram o crescente número de adolescentes e jovens recorrendo ao mundo das drogas químicas psicoativas e das drogas sem substâncias, como as adições às redes sociais, aos jogos eletrônicos, tanto quanto o aumento de vítimas das violências autogeradas (lesões autoprovocadas), com ideação suicida e em último caso, indo às vias de fato [1], em busca de reparar o vazio que insiste permanecer em seu ser.

Agrega-se, assim, à pandemia por coronavírus, os efeitos deletérios da pandemia cultural dos transtornos mentais que, dependendo da gravidade, podem levar a ideações suicidas, e em última instância, a casos de suicídio. Considerando, ainda, que o episódio da pandemia pode afetar adversamente outros fatores desencadeantes do suicídio: a solidão, o isolamento, a violência doméstica, o uso de álcool e outras drogas, entre outros fatores psicoafetivos (GUNNELL, et al., 2020).

Mesmo que se buscava diminuir em 10% os casos de suicídio até 2020, com o Plano de Ação em Saúde Mental 2015-2020 lançado pela Organização Mundial da Saúde/Organização Panamericana de Saúde, nota-se que os fatores de risco para este mal apontam tendências contrárias ao esperado, ainda para 2020. Com a deterioração dos valores afetivos, a exacerbação de transtornos psiquiátricos como a ansiedade e a depressão, redução dos serviços sociais, entre outros, podem aumentar as taxas de suicídio durante e após a pandemia (SHER, 2020).

Frente a estas tristes e inaceitáveis tendências, há de se questionar: Afinal, o que poderia ser feito para desviar o curso da história humana para evitar e prevenir estas tragédias apontadas pelos cientistas? Difícil, mas não impossível prever.

Na verdade, neste interim, busca-se levantar questões, sinalizando alternativas respostas. Qual seria o antídoto para os enlaces familiares frouxos e relacionamentos empobrecidos entre os seres humanos, senão o amor sólido, duradouro e resistente perpetrado a favor das gerações futuras, mesmo quando estes

enlaces estão e são submetidos a proações? E, como resgatar a arte das relações entre cuidadores das próximas gerações, senão aplicando paciência, compreensão e, principalmente tempo e disposição para ajudar as crianças e os adolescentes a florescer o que há de bom em sua humanidade, valorizando as suas emoções, desenvolvendo neles o senso de pertencimento e os ensinando a destilar os sentimentos ruins?

Não se pode negar, que estas seriam saídas plausíveis para fortalecer uma família, uma sociedade, que clama e luta por se manter resistente às intempéries potencializadas por qualquer fenômeno, quer seja, ocasionado com a pandemia bioquímica por Coronavírus, ou por outra fonte que origine uma pandemia psicológica que se manifeste em todos espaços, culturalmente constituída e disseminada em todas as fases da vida humana, mas com inegável prejuízo para a infância, a adolescência e a juventude de qualquer tempo.

Neste contexto, os pais e cuidadores continuam sendo as principais figuras de proteção às crianças e aos adolescentes, com responsabilidade direta, mas que devem ser amparados por políticas públicas sociais para o fortalecimento da entidade “FAMÍLIA”. Por isso, precisam ser lavrados e disseminados todos os esforços para preparar estas pessoas para que cumpram suas missões com sobriedade e lucidez, de modo que desenvolvam a pedagogia do olhar na e à infância e à adolescência, com amorosidade ética, para enxergar e interpretar a realidade que a cerca, assumindo papéis ativos em um processo de intervenção que permita o resgate da essência do cuidado desses seres humanos em fase peculiar de desenvolvimento biopsicossocial e cultural.

Com base em todas estas inquietações delineadas e em outras preocupações, cientistas se uniram, de várias partes do mundo (EUA, Canadá, Israel, Itália, Suíça, Reino Unido, Alemanha, Austrália, entre outros), para compor uma lista de recomendações práticas para aliviar os males advindos, também, dos riscos de desenvolver ou aumentar o uso problemático das tecnologias digitais no período da pandemia (KIRÁLY et al., 2020).

Recomendações selecionadas 7/12, que certamente contribuem com sugestões para o fortalecimento da dignidade humana e dos enlaces familiares, em tempos de pandemia:

- Fazer um cronograma de atividades para cada dia e semana e segui-lo de forma disciplinada (por exemplo, planejar com antecedência quando vai trabalhar / estudar, se envolver em atividades sociais, realizar atividades de lazer, praticar exercícios físicos);
- Dormir regularmente e o suficiente, comer regular e saudavelmente, beber líquidos suficientes e cuidar da higiene pessoal são essenciais não apenas para manter uma boa saúde física, mas também para melhorar o bem-estar psicológico.
- Praticar atividades físicas regularmente não é apenas necessário para manter um corpo saudável, mas também contribui para melhorar o humor, reduzindo os níveis de hormônios do estresse e tendo um efeito benéfico na função imunológica;
- Aprender e usar relaxamento e outras técnicas de redução do estresse (por exemplo, ler, escrever, ouvir música, meditação e exercícios de atenção plena) podem ser úteis para manter corpos e mentes saudáveis e estar atentos às próprias emoções;
- Os membros da família devem passar tempo de qualidade uns com os outros e ter períodos de “tempo para a família” regularmente. O tempo para a família pode incluir conversas significativas, jogos sociais ou esportes, refeições e tarefas domésticas juntos;
- Estar consciente, automonitorar e regular o tempo de tela (ou seja, a quantidade de tempo gasto usando todos os dispositivos com tela, como smartphone, computador, televisão ou console de videogame) são essenciais;
- Monitorar e regular o comportamento das crianças também é crucial e pode ser melhor feito envolvendo-as na formulação de regras. Além disso, os pais são modelos de comportamento, assim, regulamentar seus próprios comportamentos relacionados às tecnologias digitais.

Destaca-se, então, esta última recomendação, como sendo a mais importante tarefa dos pais e cuidadores de crianças e adolescentes em relação ao uso de tecnologias digitais, em tempos de pandemia. Na verdade, em todos os tempos. Com as demais recomendações aplicando para si, refletem na pedagogia do olhar, o exemplo a ser seguido.

NOTAS

[1] O suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens com idade entre 15 e 29 anos no Brasil, segundo a Organização Panamericana de Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/suicidio>. Acesso em: 20 dez. 2020

REFERÊNCIAS

- ARISTÓTELES. Física: traducción y notas. sl: Editorial Gredos, 1995.
- BAUMANN, Z. **Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos**. Zahar: Rio de Janeiro, 2003.
- BRASIL, TIC DOMICÍLIOS, **Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação – CETIC. NIC.BR.** https://cetic.br/media/analises/tic_domicilios_2019_coletiva_imprensa.pdf
- Gunnell D, Appleby L, Arensman E, et al. **Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic**. Lancet Psychiatry. 2020;7(6):468-471. doi:10.1016/S2215-0366(20)30171-1. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7173821/>
- Király O, Potenza MN, Stein DJ, et al. **Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance**. Compr Psychiatry. 2020;100:152180. doi:10.1016/j.comppsy.2020.152180. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7215166/>
- Sher L. **Suicide research and prevention during and after the COVID-19 pandemic**. Acta Psychiatr Scand. 2020 Nov;142(5):353-354. doi: 10.1111/acps.13248. PMID: 33164212. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/acps.13248>
- SINAY, S. Filhos órfãos de pais vivos. Best Seller. 2012

DEPENDÊNCIA E REDES SOCIAIS: O IMPACTO DA TECNOLOGIA NA FAMÍLIA

DORA GÓES

Psicóloga, especialista em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental. Psicóloga voluntária do Programa Ambulatorial Integrado dos Transtornos do Impulso (PRO-AMITI/IPq-HC-FMUSP), desde 2006.

USO DE TECNOLOGIAS

Em conjunto com as novas tecnologias, a Internet revolucionou sobremaneira a vida das pessoas, à medida que foi se integrando em suas experiências diárias. Com o passar do tempo, ela se tornou mais disponível para a população geral, oferecendo mais serviços, e seu uso é crescente em todas as faixas etárias e em todos os níveis socioeconômicos. Para se ter uma ideia, em 1995, menos de 1% da população mundial tinha acesso à internet e, atualmente, a estimativa é de que, até 2023, teremos 66% de conectados. No Brasil, o número de pessoas conectadas em 2023 será de 199,8 milhões, ou seja, 92% da população, segundo o Cisco Annual Internet Report Complete Forecast Update 2018-2023.

No seu último relatório, de 2019, a We Are Social e a Hootsuite apontaram que 66% da população brasileira são usuários da internet (47% através de smartphones) e passam um total de 9h 14min conectados por dia, período bem acima da média global de 6 horas. Em relação aos aparelhos de celular, 60% da população acessam a internet através deles. No que se refere às mídias sociais, a penetração é de 66% (contra 42% mundialmente), 57% dos acessos sendo feitos através de aparelhos celulares, e os usuários permanecendo um total de 3h 39min nas redes sociais. Esses dados nos mostram o crescente uso da internet no Brasil e como o brasileiro faz uso dessa ferramenta muito maior do que os índices globais (GÓES, 2020).

Dentre vários aspectos da vida que foram transformados pela internet, podemos destacar o lazer, e a vida social. Tornou-se comum as pessoas – os jovens, em especial – entreterem-se com jogos on-line, redes sociais e comunicadores instantâneos. É possível notar que as relações pessoais são permeadas pela vida digital, só para dar um exemplo. Aos poucos, foram deixadas de lado as antigas e diversas maneiras de se divertir, estudar e trabalhar, nas quais as pessoas interagiam entre si de maneira mais pessoal e direta, para dar lugar a longas e intermináveis horas de isolamento com uma tela, indivíduos solitários fazendo uso de seus tablets, telefones celulares ou computadores (GÓES, 2020).

O surgimento dos smartphones foi um divisor de águas na relação do homem com a tecnologia, pois trouxe a possibilidade de termos à mão, 24 horas por dia e em qualquer lugar, acesso à internet e, conseqüentemente, a todos os seus conteúdos atraentes. E, assim, a internet tornou-se parte integrante do cotidiano da população (GÓES, 2020).

A forma de comunicação foi altamente modificada no decorrer das últimas décadas. Na década de 1990, aconteceu o boom da internet, e o e-mail foi constituído nosso endereço eletrônico para muitas finalidades, além de enviar mensagens. De lá para cá, a mudança foi vertiginosa, e hoje, através de smartphones, compartilhamos mensagens de texto, fotos e vídeos instantâneos, fazemos reunião on-line, os jovens estudam juntos e jogam jogos eletrônicos com pessoas do mundo todo. Resumindo, os modos de comunicação tornaram-se mais fluidos. Porém, todos esses avanços trouxeram alguns empobrecimentos na comunicação pessoal, o que faz com que os indivíduos tenham algumas dificuldades em manter conversas mais profundas. A constante conexão (e não mais a conversa cara a cara) levou ao declínio do desenvolvimento de habilidades sociais, além de diminuir a atenção de curto prazo e a capacidade de reter informação. As pessoas tornaram-se sempre conectadas e, apesar disso, permanecem isoladas, conforme denomina Sherry Turkle: “sozinhas juntas”. Evidências empíricas demonstram que, em uma pequena parte da população, a dependência da internet vem aumentando en-

tre seus usuários (KUSS; GRIFFITHS, 2017; TURKLE, 2017; HOGAN; STRASBURGER, 2018; GÓES, 2020).

É importante salientar que discorrer sobre qualquer aspecto do uso ou abuso da internet é, principalmente, entender que, nela, as pessoas utilizam infinitas atividades, como redes sociais, com seus diversos aplicativos e serviços, jogos on-line, busca por notícias, dentre outros. Por consequência, podem desenvolver dependência, não da tecnologia em si, mas das atividades específicas que realizam on-line. E, assim, o presente capítulo dedica-se aos impactos e consequências do uso desordenado da tecnologia e, sobretudo, das redes sociais, no tocante aos indivíduos e suas famílias.

DEPENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS

Como visto no capítulo 1, desde a década de 1990, diversos estudiosos procuram definir o conceito e os critérios diagnósticos para a dependência tecnológica. De lá para cá, a evolução, tanto da tecnologia quanto das pesquisas relacionadas a ela, deu-se de maneira galopante; porém, ainda não existe consenso na comunidade científica devido às diversas formas de metodologias de pesquisa (GÓES; MEIRA; ABREU, 2015).

A partir dos anos 2000, especialistas começaram a direcionar suas pesquisas para as atividades específicas realizadas na internet. Dessa forma, houve uma mudança no foco das investigações: ele deixou de ser a internet de forma geral e passou a tratá-la mais como um meio para numerosas atividades. Observa-se que o ponto central se tornou o conteúdo on-line, implicando que o conteúdo e as atividades precedem o próprio meio (internet), assim como são influenciadas por ele. Esses estudos podem indicar que as diversas atividades têm características estruturais e nosológicas diferentes para distintas populações. Portanto, o uso da tecnologia pode ser entendido como um recurso que possibilita o indivíduo a adotar comportamentos específicos, como redes sociais e jogos, em vez de

ser compreendido como uma ferramenta que pode causar dependência em si (KUSS; GRIFFITHS, 2017; GÓES, 2020).

Dessa forma, a grande parte dos estudiosos entende a dependência tecnológica, hoje, como um subconjunto das dependências comportamentais. Qualquer comportamento que, ao ser repetido continuamente, por um período, provoque efeitos específicos de recompensa através de processos bioquímicos cerebrais pode causar dependência comportamental. Em outras palavras: qualquer comportamento que cause a sensação de prazer pode se tornar potencialmente viciante. Segundo Griffiths (2000), a dependência tecnológica pode ser definida como uma dependência não química, que envolve a interação homem-máquina, incluindo tanto comportamentos passivos quanto ativos, mantidos através de reforço, e pode levar ao desenvolvimento de um vício ou adicção. Pesquisadores apontam semelhança com dependência de substâncias no que diz respeito à saliência cognitiva, modificação de humor, tolerância e manifestações de abstinência, conflito e recaída (KUSS; BILLIEUX, 2017; HUSSAIN; GRIFFTHS, 2018).

Embora, no momento, a dependência tecnológica ainda não esteja na condição de um diagnóstico oficialmente reconhecido, o conceito de dependência comportamental já é bastante utilizado na comunidade científica. Para entender melhor, vamos descrever alguns critérios adaptados no quadro 1:

QUADRO 1 **CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS PARA** **DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS**

Critérios	Descrição
Saliência:	Quando o comportamento se torna a atividade mais importante da vida do indivíduo, dominando seus pensamentos (saliência cognitiva) e comportamentos (saliência comportamental).
Alteração de humor	Experiência subjetiva de prazer, euforia ou mesmo alívio da ansiedade relatada pelo sujeito. Comportamentos como uma forma de produzir uma mudança consistente em seu estado de humor como uma estratégia de enfrentamento para fazê-los se sentirem melhor
Tolerância	O indivíduo necessita usar por períodos cada vez maiores para atingir a mesma modificação de humor.
Sintomas de abstinência	Estados emocionais e físicos desconfortáveis quando ocorre descontinuação ou redução súbita do comportamento.

Conflito	Conflito interpessoal acontece quando o comportamento cria conflitos com outras pessoas (em geral pessoas do entorno mais próximo, como cônjuge e/ou familiares) como também gera conflitos com outras atividades do cotidiano (estudos e trabalho). Ou conflito intrapsíquico quando o comportamento remete conflitos do indivíduo com ele mesmo.
Recaída	Tendência de retornar rapidamente ao padrão anterior de comportamento excessivo após períodos de abstinência ou controle.

FONTE: GRIFFITHS (2000)

Importante destacar que a dependência das novas tecnologias (ou mesmo o seu uso problemático) não acontece da noite para o dia, mas, sim, através de um processo lento e progressivo. Habitualmente, começa com o uso saudável e pode se desenvolver até o momento em que o usuário não tem mais controle sobre seu comportamento, bem como a incapacidade de conter as consequências negativas que o acompanham. Logo, pode-se perceber, nesse processo, uma distinção tênue entre o gostar e o querer/ precisar.

USO E DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS

Cada dia mais, as redes sociais fazem parte do cotidiano da população em diversos países pelo mundo. Elas têm a finalidade de conectar pessoas através de comunidades virtuais nas quais os usuários podem criar perfis públicos individuais, interagir com amigos (da vida real ou virtual) e conhecer outras pessoas com interesses

comuns e estão se tornando cada dia mais utilizadas pela população mundial. O seu uso é realizado através de diversas tecnologias, como computadores desktop, tablets e smartphones, que têm uma gama de aplicativos e serviços. Porém, o que se torna relevante ao se estudar o uso das redes sociais são os diferentes aplicativos e sites, pois eles atendem as necessidades emocionais humanas, e seus usuários podem encontrar um canal para ter apoio social e autoexpressão (KUSS; GRIFFITHS, 2017).

Sites ou aplicativos de redes sociais podem constituir várias formas de comunidades virtuais. Elas podem ser através de mensagens instantâneas de texto síncronas ou assíncronas ou chamadas de vídeo, por meio das quais os indivíduos se conectam por som e imagem. Também podem ser microblogs, uma mescla de blogs e mensagens curtas compartilhadas com os seguidores que se tornou bastante popular. Da mesma forma, jogos on-line podem ser considerados redes sociais, já que proporcionam interação entre as pessoas, que se comunicam enquanto jogam, formando vínculos de amizade que, muitas vezes, extrapolam o mundo virtual. Por fim, elas podem ser de encontros e namoros on-line, uma vez que pessoas criam seus perfis com interesses e desejos românticos (KUSS; GRIFFITHS, 2017).

Segundo Kuss e Griffiths (2017), a motivação que as pessoas encontram para usar as redes sociais compreende a busca por informações específicas, a construção de identidade em circunstâncias mais seguras e com o intuito de vivenciar diversão e prazer. Importante destacar que as redes sociais condizem com específicas necessidades emocionais humanas no que tange à segurança, pois possibilita a privacidade; à necessidade de pertencimento com a possibilidade de seguir e ser seguido por amigos; à necessidade de autoestima, uma vez que é usada para comparar-se e receber likes e também com a necessidade de autorrealização com a oportunidade de apresentar-se como melhor lhe convém (KUSS; GRIFFITHS, 2017).

Embora os benefícios sejam muitos, nos últimos anos, pesquisadores e clínicos demonstraram preocupação crescente com os potenciais efeitos negativos na saúde mental e física e na qualidade

das interações sociais. Alguns efeitos são notadamente percebidos, como a diminuição no desempenho das atividades diárias devido a frequentes interrupções para verificar alguma notificação; o comprometimento na qualidade e quantidade de sono; assim como a diminuição do tempo de lazer e esportes. Estudos apontam que o uso excessivo de redes sociais constitui uma estratégia disfuncional para lidar com emoções adversas, o que pode resultar em psicopatologia. Alguns autores sugerem que, em determinados casos, a frequente verificação das redes sociais através de tecnologia móvel pode contribuir para o desenvolvimento e manutenção de algumas dificuldades ou disfunções psicológicas (KUSS; GRIFFITHS, 2017; HUSSAIN; GRIFFITHS, 2018; HOGAN; STRASBURGER, 2018).

Dessa forma, o construto cunhado recentemente de FOMO (fear of missing out, em inglês), traduzido livremente como “medo de perder algo”, pode ser definido como o receio e a preocupação de que os outros possam estar tendo, naquele momento, experiências prazerosas das quais o indivíduo em questão não está fazendo parte. Assim, a pessoa com fear of missing out (FOMO) um eminente desejo de estar conectado a fim de saber o que os outros estão postando nas redes sociais. No final das contas, o medo de perder algo, não só desconecta uns dos outros, pois a “preocupação” ou inquietude toma conta do sujeito, mas impede uma vivência mais plena do momento presente. Assim, o FOMO ativa as inseguranças pessoais e está intimamente ligado ao uso excessivo de redes sociais através do celular, tablets ou computador. Alguns estudos mostram que elevados grau de FOMO estão correlacionados, na verdade, ao maior uso de redes sociais, diminuição de humor do bem-estar e da satisfação com a vida (KUSS; GRIFFITHS, 2017; GÓES, 2020).

Em vista disso, o uso ou o abuso de redes sociais apresentam risco para a saúde mental, principalmente de crianças, adolescentes e jovens. Em especial, o cyberbullying, o sexting e o acesso à pornografia e a sites deletérios, que influenciam negativamente os indivíduos mais vulneráveis. Pesquisadores apontam que o tempo gasto diariamente em mensagens de texto, pesquisas ou postagens significa tempo longe de leitura, esportes e atividades de lazer e, prin-

cialmente, de interação face a face com a família e amigos (que favorecem mais a empatia interpessoal). O aumento da obesidade é outro prejuízo apontado na literatura científica, que identifica que, quanto mais horas gastas na frente da tela, maior a chance de aumentar-se de maneira pouco saudável e maior a probabilidade de se fazer pouco ou nenhum exercício físico. Muito expoente nos adolescentes e jovens, mas não menos prejudicial à população adulta, a privação do sono – quantidade inadequada, má qualidade e sonolência no dia seguinte – tem sido vinculada ao uso inadequado das redes sociais, propiciando diversos desfechos negativos na vida de seus usuários, como diminuição do desempenho escolar e laboral, instabilidade de humor e sintomas de desatenção (HOGAN; STRASBURGER, 2018; HUSSAIN; GRIFFITHS, 2018).

Nos últimos anos, vários autores demonstraram que o uso desadaptativo de redes sociais pode ser um novo problema de saúde mental. Alguns deles, inclusive, utilizam a terminologia de uso problemático de redes sociais (UPRS), enquanto outros se referem à dependência de redes sociais (DRS) para abordar os aspectos de descontrole. Para todos os efeitos, neste artigo, será usada a terminologia de dependência de redes sociais (DRS). Porém, em ambos os enfoques, o uso de redes sociais condiz com os aspectos gratificantes de recompensa cerebrais, assim como nas dependências de substâncias e comportamentais (HUSSAIN; GRIFFITHS, 2018).

REDES SOCIAIS: UM NOVO PROBLEMA?

A dependência de redes sociais pode ser enquadrada, como uma dependência comportamental e, por isso, ser entendida dentro de uma perspectiva biopsicossocial, segundo Griffiths (2000). Assim sendo, o dependente de redes sociais vivencia preocupação constante com essas plataformas (definido por saliência), utilizá-las, igualmente, para diminuir emoções desconfortáveis (ou seja, a rede serve como uma forma de modificação de humor), necessita, muitas vezes, aumentar cada vez mais sua permanência nas

redes (definido como tolerância), quando impedido de usá-las experimenta sensações psicológicas e físicas desconfortáveis (ou seja, apresenta sintomas de abstinência), prejudicando a vida pessoal, social e acadêmica/profissional (conflitos interpessoais e intra-pessoais) e, por fim, não consegue ter sucesso em controlar o uso (apresentado, em certas situações, o que se denomina de recaída) (HUSSAIN; GRIFFITHS, 2018).

Embora haja grandes esforços para identificar a prevalência de dependência de redes sociais na população geral, as pesquisas são incipientes, e os resultados, bastante controversos. Para se ter uma ideia, os índices variam de país para país, sendo, por exemplo: 0,8% na Itália, 1,6% na Nigéria, 9,4% nos Estados Unidos e, por fim, 12% na China - o maior índice. Essa discrepância aponta que a metodologia nos estudos necessita ser padronizada, a fim de garantir maior validade dos resultados. Nota-se que os constructos de dependência de redes sociais, assim como os instrumentos de avaliação e seus pontos de corte destinados à pesquisa, evidenciam pouca confiabilidade nas estimativas de prevalência, dificultando, assim, as comparações entre os estudos (GRIFFITHS, KUSS; DEMETROVICS, 2014; KUSS; GRIFFITHS, 2017; HUSSAIN; GRIFFITHS, 2018; PLUHAR et al., 2019).

Porém, no que diz respeito a faixa etária e gênero, as pesquisas têm demonstrado seus resultados de maneira mais consistente. Em relação a gênero, os resultados apontam que as mulheres têm maior prevalência em comparação aos homens. Esses dados podem sugerir que as mulheres têm maior tendência pelas atividades digitais que envolvam interação social. Além disso, os estudos indicam o predomínio de jovens em relação à população adulta. Essas informações sobre faixa etária são semelhantes aos índices das demais dependências tecnológicas, e o argumento norteador se refere às características singulares dos adolescentes, que utilizam as tecnologias para construir relacionamentos, satisfazer a necessidade de pertencimento, assim como obter feedback e desenvolver sua identidade e habilidade social. Além

disso, o cérebro dos adolescentes ainda está em desenvolvimento, incluindo o córtex pré-frontal (julgamento e funções executivas), o que lhes propicia maior impulsividade, risco na tomada de decisão e pouca previsibilidade de consequências futuras perante seus comportamentos (GRIFFITHS; KUSS; DEMETROVICS, 2014; KUSS; GRIFFITHS, 2017; HUSSAIN; GRIFFITHS, 2018; HOGAN; STRASBURGER, 2018).

A dependência de redes sociais (DRS) está diretamente correlacionada a variáveis psicossociais, tais como vulnerabilidades psicológicas e psiquiátricas, fatores estressantes, falta de suporte familiar e social e baixa satisfação com a vida, o que os torna fatores de risco ou de proteção à dependência. Um indivíduo dependente (DRS) faz uso maior das redes sociais por necessidade, buscando alívio de algum mal-estar emocional (GRIFFITHS; KUSS; DEMETROVICS, 2014).

Algumas características de personalidade ou de estados emocionais influenciam a vulnerabilidade psicológica em relação à dependência de redes sociais, a saber: necessidade de gratificação imediata, de inclusão social, solidão, tristeza e tédio. As pessoas introvertidas tendem a ser mais propensas à dependência de redes sociais, pois, nelas, compensam a falta de suporte social na vida real. Associadamente à facilidade de estabelecer e manter um grupo social, as pessoas com autoestima baixa apresentam razões suficientes para o engajamento excessivo em redes sociais. Sendo assim, a baixa autoestima está vinculada à DRS (HOGAN; & STRASBURGER, 2018).

Um recente estudo de revisão sistemática sobre DRS e comorbidades psiquiátricas demonstrou que indivíduos com DRS correm maior risco de transtornos psiquiátricos, assim como pessoas com transtornos psiquiátricos podem ser mais predispostas à DRS, sobretudo os adolescentes. Ansiedade e depressão foram fortemente ligadas à DRS. De forma geral, várias pesquisas apontam uma relação significativa entre dependência de redes sociais e comorbidades psiquiátricas, como transtornos do humor, ansiedade, ansiedade social, transtorno de déficit de atenção e

hiperatividade (TDAH), transtorno obsessivo compulsivo (TOC) e transtornos do sono. A compreensão para esses achados talvez seja que os atributos das redes sociais atraem determinados indivíduos vulneráveis e podem funcionar como uma automedicação (HUSSAIN; GRIFFITHS, 2018).

Traços de personalidade narcisista também são outro aspecto importante relacionado à DRS pela literatura, pois podem ser utilizados como espaços ideais para pessoas que necessitam expressar seus sensos de ego desequilibrado e obter recompensas através de likes e comentários positivos. Andreassen et al. (2017) estudaram a relação entre DRS, narcisismo e autoestima. Os resultados sustentaram a hipótese de que a DRS está vinculada a traços de personalidade narcisista, propiciando que esses indivíduos alimentem sua baixa autoestima e seus egos (ANDREASSEN; PALLESEN; GRIFFITHS, 2017).

Vale afirmar que, para compreender essa população de maneira abrangente, torna-se fundamental também estender o olhar para a dinâmica familiar. A família é a base da identidade pessoal e social, dado que nela se desenvolve o vínculo afetivo com o sentimento de pertença, afeto, segurança, independência e autonomia. E é na funcionalidade da família que todos os seus membros co-vivenciam crescimento físico e psicológico. Portanto, o grau de funcionalidade da família influencia a saúde mental e o comportamento de seus integrantes. Uma família com baixa funcionalidade, por exemplo, apresenta menores recursos para lidar com adversidades e tem, de uma forma geral, relacionamentos mais empobrecidos. Alguns estudos sobre o uso abusivo das redes sociais referem a baixa funcionalidade familiar e conflitos com maior índice de dependência tecnológica, principalmente entre os adolescentes e jovens adultos. Alguns estudos relatam que adolescentes com relações familiares desestruturadas se sentem mais sozinhos, revelam intenso sofrimento psíquico e usam as atividades on-line como uma forma de enfrentamento (SCHNEIDER; KING; DELFABBRO, 2017; COYNE et al., 2017).

No que se refere às formas de intervenção em psicoterapia, os resultados ainda não são conclusivos no tangente à eficácia, o que dificulta evidenciar alguma forma de intervenção psicológica como a mais recomendada. Porém, alguns estudos apontam que a terapia cognitiva comportamental tem computado bons resultados com relação a restituir o controle do uso adequado da tecnologia, assim como controle e regulação das emoções e desenvolvimento de novas estratégias de enfrentamentos mais adaptativas. Também tem mostrado eficácia na diminuição dos sintomas comórbidos. Da mesma forma, as psicoterapias de grupo parecem ser um tratamento com resultados animadores, uma vez que desenvolvem habilidades sociais e propiciam uma rede de apoio. As intervenções familiares têm demonstrado bons resultados, na medida em que propiciam desenvolvimento de relações mais empáticas entre os membros da família e ampliam a resolução conjunta dos problemas associados ao uso disfuncional das tecnologias, o que resulta na melhora do funcionamento familiar (PLUHAR et al., 2019, GÓES; MEIRA; ABREU, 2015).

CONCLUSÕES

O uso problemático de redes sociais e principalmente sua dependência podem afetar a vida de crianças, adolescentes, jovens e adultos no que se refere à saúde física, psicológica e social, além de comprometer o bom funcionamento do sistema familiar. O uso das redes sociais se tornou atividade corriqueira em todas as faixas etárias, o que dificulta identificar os primeiros sinais de alerta do uso problemático, sobretudo na população adolescente. Os jovens jogam, consomem informações, assistem a vídeos, postam fotos e conversam através das redes sociais, o que pode provocar isolamento social, prejuízos escolares, problemas psicológicos e físicos e comprometimento de toda a família. Prevenção, identificação, avaliação e tratamento de DSR são fundamentais para o desenvolvimento saudável da sociedade como um todo.

Por fim, programas de prevenção que envolvem treinamento, educação e conscientização de famílias, escolas, profissionais de saúde e políticas públicas podem ser apropriados para promover o estilo de vida, averiguar possíveis problemas e tratar pessoas com comportamentos problemáticos. Aos pais cabe realizar o monitoramento e orientação parental, supervisionar a vida diária dos filhos, assim como ajustar regras de maneira clara, desenvolver diálogos com a finalidade de desenvolver indivíduos seguros, com bons valores morais e autônomos. Treinamentos de professores e profissionais de saúde devem enfatizar a formulação e implementação de programas de prevenção e intervenção precoce.

REFERÊNCIAS

ANDREASSEN, C.S.; PALLESEN, S.; GRIFFITHS, M.D. **The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey.** *Addict. Behav.*, v. 19, 2017.

COYNE, SM; RADESKY, J.; COLLIER, KM et al. **Parenting and digital media.** *Pediatrics*, v. 140, 2017.

GOES, DS; MEIRA, SE; ABREU, CN. Dependência de Internet In: Tavares H, Abreu CN, Seger L, Mariani MMC, Filomensky T Z. (Orgs.). **Psiquiatria, saúde mental e a clínica da impulsividade.** Barueri: Manole, 2020.

GÓES, DS. Dependência de Celular. In: Abreu, CN; Góes, DS ; Lemos, IL (Orgs.). **O que é dependência de internet? Como lidar com a dependência tecnológica: guia prático para pacientes, familiares e educadores.** SP: Hogrefe, 2020.

GRIFFITHS, M.D.; KUSS, D.J.; DEMETROVICS, Z. **Social networking addiction: An overview of preliminary findings**. In: Behavioral Addictions. Estados Unidos: Academic Press, 2014.

GRIFFITHS, M. **Internet addiction—Time to be taken seriously?** Addict. Res. , v. 8, 2000.

HUSSAIN, Z.; GRIFFITHS, M.D. **Problematic Social Networking Site Use and Comorbid Psychiatric Disorders: A Systematic Review of Recent Large-Scale Studies**. Front. Psychiatry, v. 9, 2018.

HOGAN, M; STRASBURGER, VC. **Social media and new technology: a primer**. Clin Pediatr (Phila), v. 57, 2018.

KUSS, D. J.; BILLIEUX, J. **Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment**. Addictive Behaviors, v. 64, 2017, p. 231–233.

KUSS, D. J.; GRIFFITHS, M. D. **Social networking sites and addiction: Ten lessons learned**. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 14, 2017.

PLUHAR, E.; KAVANAUGH JR, LEVINSON, JA; RICH, M. **Problematic interactive media use in teens: comorbidities, assessment, and treatment**. Psychol Res Behav Manag. v. 12, 2019.

SCHNEIDER, LA; KING, DL; DELFABBRO, PH. **Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review**. J Behav. Addict, 2017

TURKLE, S. **Alone Together: Why We Expect more from Technology and Less from Each Other**. 3. ed. Filadélfia: Basic Books: 2017.

CONCLUSÕES

CRISTIANO NABUCO DE ABREU

Vivemos tempos de grandes mudanças e de alterações significativas na estrutura social e familiar. Antropólogos têm argumentado que a mudança causada pela invenção da internet, da forma que a experimentamos hoje, guarda equivalências às mudanças causadas pela descoberta do fogo há 2 milhões de anos e, portanto, não devemos permanecer passivos e inertes diante de toda a transformação que estamos experimentando dia após dia.

Claramente, não é uma tarefa fácil fazer frente a esse cenário de plena fermentação tecnológica, pois somos testemunhas oculares de uma metamorfose digital que ocorre a passos largos e nosso cérebro e nossa mente, ao serem tracionados em excesso, sofrem um desgaste ao tentar acompanhar essa velocidade de renovação que, felizmente ou infelizmente, acarreta mudanças permanentes em nossas percepções da realidade (ABREU; GÓES & LEMOS, 2020).

Todavia, esse não é um problema novo. Platão, importante filósofo da Grécia antiga, em sua “Alegoria (ou mito) da Caverna”, na obra intitulada *A República*, já revelava a situação metafórica, onde a sociedade se encontra aprisionada. A ideia representada por ele retratava uma realidade onde um certo grupo de escravos era mantido como prisioneiro, desde o nascimento, em uma caverna, durante toda vida, e por isso, esses homens não conheciam outra realidade a não ser aquelas derivadas das sombras refletidas nas paredes, ou seja, essas silhuetas eram, para eles, a única possibilidade de existência.

O Mito da Caverna retrata a ideia do quanto a falta de conhecimento pode ser aprisionadora, ou seja, a análise dialética de Platão traz uma doutrina que coloca os amantes da verdade como os únicos que teriam condições de libertar-se da caverna, isto é, das ilusões e das noções preconcebidas.

E, aqui, caberia uma importante reflexão: Estaria nossa sociedade novamente vivendo uma nova versão da alegoria platônica? Estaríamos novamente nos tornando limitados em nosso conhecimento da realidade, por entender que os reflexos produzidos pelas novas sombras (leia-se: telas digitais) seriam então as melhores representações da realidade circundante? Estariam nossos filhos, por exemplo, conscientes de que a vida reproduzida nos videogames é apenas e tão somente uma “alegoria de entretenimento”? Quem nos asseguraria que a exposição contínua às realidades digitais não se tornaria determinante na construção de uma consciência social, onde a violência, segregação e a punição – no caso dos videogames – e, nas redes sociais, o exibicionismo, preconceito e a ostentação não exerceriam uma maior temperatura na consolidação da amálgama dos valores morais?

Os capítulos elencados ao longo desta publicação são, claramente, uma tentativa de resposta. Vimos que a permanência desregulada nos mundos paralelos da web pode criar problemas amplamente atestados pela ciência junto à saúde física dos usuários, ao trazer uma série de impactos negativos com o equilíbrio do organismo biológico; nossa saúde mental, ao ocasionar problemas significativos de transtornos comportamentais e, finalmente, até chegarmos a casos onde as anomalias sociais – através das condutas criminosas na rede – provocam consequências sociais, muitas vezes, bastante significativas e, outras vezes, devastadores.

E um questionamento final nos faz pensar se, efetivamente: haveria uma saída?

Investigações têm demonstrado que um dos elementos mais significativos para manter a proteção do equilíbrio psicológico individual e coletivo reside na constituição de um núcleo familiar minimamente estruturado.

Não é de hoje que algumas teorias clássicas da Psicologia se debruçaram sobre a existência de algumas variáveis emocionais importantes que, oriundas das primeiras experiências infantis, demonstraram amplamente que a segurança extraída das relações iniciais com nossos cuidadores tem o poder de modelar, poderosamente, nossa personalidade futura.

John Bowlby, psicólogo inglês, desenvolveu uma importante teoria, na década de 40 e que hoje, mais do que nunca, se mostra válida, ao dizer que:

O que se acredita ser essencial à saúde mental é que o bebê e a criança pequena tenham a vivência de uma relação calorosa, íntima e contínua com a mãe (ou pessoa substituta permanente que desempenhe, regular e constantemente, o papel de cuidadora), na qual ambos possam encontrar satisfação e prazer. É essa relação complexa, rica e compensadora com a mãe, nos primeiros anos, enriquecida de inúmeras maneiras pelas relações com o pai e com os irmãos e irmãs, que os psiquiatras infantis e muitos outros julgam, atualmente, estar na base do desenvolvimento da personalidade e da saúde mental (ABREU, 2019, p. 23).

Assim sendo, a resposta para uma possível saída que proteja nossos jovens e as novas gerações dos riscos da vida digital e, por que não dizer, dos outros problemas que nos molestam há séculos, como o álcool, drogas e os comportamentos antissociais, é conscientizar e estimular um profundo e vitalício núcleo de trocas afetivas, pois, mais do que nunca, tal premissa é endossada hoje por Sherry Turkle - importante pesquisadora americana da vida digital -, que em sua obra *Alone Together*, diz que a tecnologia mal utilizada entra na vida de uma pessoa, quando, na verdade, as relações humanas não ocupam o seu devido lugar (ABREU; EISENSTEIN; ESTEFERON, 2013).

Talvez seja uma grande ingenuidade pensarmos que poderemos proteger nossos jovens das mudanças sociais e científicas mais importantes que estamos vivendo em décadas – por que não dizer em séculos -, todavia, ao criarmos uma melhor compreensão, seguramente, teremos dado um importante passo em direção ao que pode, de fato, fazer uma grande diferença na saúde e no futuro de nossos jovens.

REFERÊNCIAS

Abreu, CN, Eisenstein, E, Esteferon, SGB. **Vivendo esse mundo digital: Impactos na saúde, educação e nos comportamentos sociais.** Porto Alegre, Artmed, 2013.

Abreu, CN. **Teoria do Apego: fundamentos, pesquisas e implicações clínicas.** Belo Horizonte, Artesã, 2019.

Abreu, CN, Góes, DS, Lemos, IL. **Como lidar com a dependência tecnológica: Guia prático para pacientes, familiares e educadores.** SP, Hogrefe, 2020.



OBSERVATÓRIO NACIONAL
DA FAMÍLIA

SECRETARIA NACIONAL
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL