

Contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da dependência tecnológica em crianças e adolescentes

Contributions of cognitive-behavioral therapy in the treatment of technological dependence in children and adolescents

Cristiane de Almeida Toledo da Silva¹, Juliana Viola Viana², Vitor Siqueira de Moraes Mesquita³

Como citar esse artigo. SILVA C.A.T. VIANA J.V. MESQUITA V.S.M. Contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da dependência tecnológica em crianças e adolescentes. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 15, n. 1, p. 123-130, jan./abr. 2024.

Resumo

A utilização dos dispositivos tecnológicos em excesso ocorre com maior frequência durante a infância e adolescência fazendo com que esse público seja suscetível a consequências à saúde mental. O presente artigo abordou a dependência tecnológica em crianças e adolescentes e teve como objetivo compreender de que forma a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) contribui para o tratamento da dependência tecnológica nesse grupo. Foi adotada a pesquisa bibliográfica e os materiais utilizados foram encontrados nas bases de dados da SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde e PePSIC. O público infanto-juvenil que demonstra abuso no uso das tecnologias enfrenta problemas a longo prazo. Dessa forma, o estudo destacou alguns desses prejuízos, além de apresentar as contribuições da TCC no tratamento. A pesquisa mostrou que a TCC oferece intervenções eficazes para o tratamento dos sintomas da dependência tecnológica no público infanto-juvenil.

Palavras-chave: Dependência Tecnológica; Crianças e Adolescentes; Terapia Cognitivo-Comportamental.



Abstract

The excessive use of technological devices occurs more frequently during childhood and adolescence, making this public susceptible to mental health consequences. This article addressed technological dependence in children and adolescents and aimed to understand how Cognitive Behavioral Therapy (CBT) contributes to the treatment of technological dependence in this group. Bibliographical research was adopted and the materials used were found in the SciELO, Virtual Health Library's and PePSIC's databases. The juvenile public that demonstrates abuse in the use of technologies faces long-term problems. Thus, the study highlighted some of these losses, in addition to presenting the contributions of CBT in the treatment. Research has shown that CBT offers effective interventions for treating technology addiction symptoms in children and youth.

Keywords: Technological Dependence. Children and Adolescents. Cognitive-Behavioral Therapy.

Nota da Editora. Os artigos publicados na Revista Mosaico são de responsabilidade de seus autores. As informações neles contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras ou de suas Revistas.

Introdução

O uso de tecnologias como tablets, computadores, aparelhos de celular, smartphones, entre outros, têm sido constantes na sociedade atual. A tecnologia ganhou seu espaço e o acesso tornou-se habitual, sendo incorporada na rotina das escolas, dos espaços corporativos, dos lares e utilizada por pessoas de diferentes idades e classes sociais. Em algumas famílias, as crianças têm substituído o tempo de brincadeiras e interações sociais pela utilização dos recursos eletrônicos sendo possível perceber um aumento no tempo de exposição às telas. A utilização dos dispositivos tecnológicos em excesso ocorre com maior frequência durante a infância e a adolescência fazendo com que esse público seja suscetível a uma série de consequências à saúde mental. A família e a escola exercem papel fundamental na transmissão e na construção do conhecimento, sendo assim, consideradas instituições fundamentais para o processo

Afiliação dos autores:

¹Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário Geraldo Di Biase, Barra do Pirai, Rio de Janeiro, Brasil.

²Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário Geraldo Di Biase, Barra do Pirai, Rio de Janeiro, Brasil.

³Mestre em Psicologia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Professor do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Geraldo Di Biase, Barra do Pirai, Rio de Janeiro, Brasil.

Email de correspondência: cris.atoledo@gmail.com

Recebido em: 25/09/2023. Aceito em: 21/02/2024.

evolutivo das pessoas atuando como incentivadoras ou inibidoras do crescimento emocional e social. O uso indiscriminado de dispositivos tecnológicos pode acarretar uma perda de controle gerando alterações emocionais e comportamentais que prejudicam o desempenho das atividades de vida diária e o convívio social e familiar fazendo com que esse uso se torne patológico. Tais comportamentos podem levar a dependência tecnológica.

Essa pesquisa mostra-se relevante, pois existem poucos estudos e artigos sobre a dependência tecnológica, visto que se têm observado um adoecimento psicológico pelas crianças e adolescentes devido ao modo como a tecnologia é utilizada por esse público, além de ser um tema de estudo de autores como, Lemos e Gomes (2015), Paiva e Costa (2015) e King *et al.* (2014).

Diante do exposto, o objetivo geral deste artigo foi compreender de que forma a TCC pode contribuir para o tratamento da dependência tecnológica em crianças e adolescentes; e os específicos foram diferenciar quando o uso da tecnologia é considerado normal e quando é patológico, descrever os impactos da dependência tecnológica em crianças e adolescentes e apontar para as possibilidades de tratamento oferecidos pela TCC no tratamento da dependência tecnológica.

O presente artigo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, sendo feito um levantamento do conhecimento atual acerca da dependência tecnológica em crianças e adolescentes e as contribuições da TCC no tratamento da dependência tecnológica nesse público. De acordo com Gil (2002), uma revisão bibliográfica utiliza materiais já elaborados, principalmente de artigos científicos e ou livros, para coletar informações, buscando alcançar uma visão ampla do tema abordado. Desse modo, foram utilizadas 24 publicações como referência, entre elas: artigos científicos, monografias, anais, periódicos, livros, sites e revistas encontradas nas bases de dados da SciELO, da Biblioteca Virtual em Saúde e da PePSIC. Foram selecionados os trabalhos intimamente relacionados ao tema que abordam as estratégias da TCC para intervenções na dependência tecnológica em crianças e adolescentes.

Ressalta-se ser de grande importância que os profissionais da área da saúde, especialmente os que trabalham diretamente com a saúde mental, adquiram conhecimento sobre essa nova demanda clínica e sobre as estratégias de tratamento mais efetivas.

Dependência tecnológica e os possíveis danos à saúde mental de crianças e adolescentes

Nas últimas décadas, o acesso à tecnologia trouxe inúmeros benefícios e avanços para o desenvolvimento das sociedades. Lemos e Gomes (2015) destacam que na contemporaneidade podemos falar com outra pessoa em qualquer lugar do mundo, basta que se tenha um simples telefone. Nesse sentido, não é possível condicionar a dependência tecnológica com a criação da tecnologia, mas sim o modo como o homem a utiliza é um fator determinante. Segundo Coronel e Silva (2010), a tecnologia não é boa nem má, pois é uma criação humana, destinada a servir, de alguma forma, os interesses do homem.

Lemos e Gomes (2015), discorrem que a dependência tecnológica é caracterizada pela inabilidade do sujeito em controlar o uso de determinado recurso tecnológico. Junto com esta inabilidade do sujeito em controlar seus desejos de cibercultura, (termo utilizado na definição dos agenciamentos sociais das comunidades no espaço eletrônico virtual), aumentaram as preocupações acerca das possíveis consequências negativas que o uso intenso dessas tecnologias poderia causar.

Conforme exposto anteriormente, cada sujeito irá se relacionar com as tecnologias de modo particular e tal relação pode ser considerada normal quando se faz um uso equilibrado, extraindo os benefícios e praticidades que a tecnologia pode oferecer. King *et al.* (2014) consideram dependência “normal” aquela que permite aproveitar todas essas inovações tecnológicas para os relacionamentos sociais, para o trabalho, para o crescimento pessoal, entre outros. Embora o uso do computador ou do

telefone celular seja diário e por várias horas, ainda assim não se configura como dependência patológica. Para ser determinada a dependência patológica, é necessário ela estar acompanhada de uma inadequação e apresentar sintomas em seu histórico.

A dependência patológica se manifesta em indivíduos que, quando ficam sem seu objeto de dependência, no caso, telefone celular ou computador, para poderem se comunicar ou realizar outra atividade, acabam apresentando sintomas e alterações emocionais e comportamentais. Os sintomas observados mais frequentemente nestas situações são: angústia, ansiedade, nervosismo, tremores, suor, entre outros, que estão relacionados à impossibilidade de uso imediato do telefone celular ou do computador e são conhecidos como sintomas nomofóbicos (King *et al.*, 2014). Quanto ao termo dependência, é considerado patológico quando a vida do ser humano é comprometida pelo uso abusivo, o qual traz consequências indesejáveis (King *et al.*, 2014). O termo nomofobia é designado para descrever o desconforto ou a angústia ou fobia causada pelo medo de ficar incomunicável sem o telefone celular ou computador desconectado, em estado *off-line* (King; Nardi; Cardoso, 2015 apud Caetano; Steffens, 2017, p. 04).

O Manual de diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5) é um instrumento de classificação e diagnóstico dos distúrbios mentais, criado de acordo com determinados critérios, destinados a facilitar diagnósticos e torná-los mais objetivos e fidedignos. Em sua última publicação, lançada em 2022, o Manual de diagnóstico e estatístico de transtornos mentais, 5ª edição, texto revisado (DSM-5-TR) (American Psychiatric Association, 2022), não categoriza dependência tecnológica como um transtorno, porém apresenta critérios diagnósticos para identificar transtorno de jogos de internet e o uso excessivo de pornografia *online*.

Segundo reportagem divulgada pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) (2018), a 11ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID – 11) da Organização Mundial de Saúde (OMS), que entrou em vigor em 2022, incluiu o distúrbio em *games (gaming disorder)* às condições que podem gerar adição. A OMS define a desordem como sendo um “padrão de comportamento persistente ou recorrente”, de gravidade suficiente para “resultar em comprometimento significativo nas áreas de funcionamento pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional ou outras”. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) (2018) ressalta que o uso abusivo de jogos eletrônicos gera uma série de problemas, dentre eles: o aumento de transtorno do sono, impulsividade, ansiedade, depressão, agressividade e violência.

Uma pesquisa realizada pela TIC Kids *online* (Brasil, 2021) revelou que 93% das crianças no Brasil acessam a internet. O estudo apontou um crescimento do uso da internet por crianças e adolescentes, porém esse aumento não está diretamente ligado a qualidade de acesso. Os resultados encontrados mostraram que quase um terço das crianças e jovens usam a internet para buscar apoio emocional e informações sobre saúde mental, configurando um alerta para a necessidade de uma maior intervenção familiar. O contato precoce com as telas pode resultar em prejuízos na fala, no comportamento sedentário e nos aspectos relacionais. (Alvarenga; Silveira, 2021, p. 140). Crianças e adolescentes são, naturalmente, propensos a se viciarem no uso de tecnologia por não terem autoconsciência e autocontrole desenvolvidos como os adultos, sendo que os efeitos negativos do vício são obviamente muito maiores neste grupo do que com adultos, pois ainda estão em formação (Setzer, 2014 apud Alvarenga; Silveira, 2021, p. 141).

Dependência tecnológica no público infanto-juvenil

Sabe-se que as tecnologias estão presentes no cotidiano da sociedade moderna, sendo fortemente empregadas em ambientes de ensino ou trabalho. Inclusive, as atividades que envolvem tecnologias, frequentemente, geram interesse não apenas às crianças e adolescentes, mas também aos adultos (Abreu *et al.*, 2008). A maioria das crianças e adolescentes as utilizam em atividades escolares e para se conectarem com pessoas. Devido ao uso ilimitado de aparelhos tecnológicos, algumas áreas importantes de suas vidas podem ser diretamente afetadas. Paiva e Costa (2015) ressaltam “[...] que a tecnologia

substitui silenciosamente os hábitos tradicionais que envolvem a interação física com as pessoas e o meio ambiente.”

Em outubro de 2016, a SBP lançou, por meio do Departamento da Adolescência, o Manual de Orientação sobre a “Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital” (SBP, 2019), com o intuito de fazer recomendações sobre o uso saudável da tecnologia. Paiva e Costa (2015) apontam que “o uso excessivo da tecnologia pode afetar a saúde mental das crianças, podendo aumentar a agressividade e a ansiedade”.

A depressão, a ansiedade e os diversos problemas psicológicos podem se instalar pouco a pouco dentro do contexto familiar em decorrência do uso excessivo da tecnologia. Percebe-se o adoecimento e o aumento das ocorrências, em clínicas e hospitais, de indivíduos completamente transtornados pelo uso excessivo de algum artifício tecnológico, nos quais os sintomas e dependências são relacionados a de um vício (Young; Abreu, 2011).

Ampliando esse possível desequilíbrio para a adolescência, de maneira subjetiva, cada indivíduo busca se conectar com grupos com os quais possui identificação e na adolescência, de modo natural ao desenvolvimento, essas questões com a busca pela identidade se intensificam; “os adolescentes têm sim problemas com os instintos, no entanto, mais importante do que isso é que eles querem ser alguém em algum lugar” (Winnicott, 2005, p. 123). As redes de relacionamento construídas através dos aparelhos tecnológicos podem ser entendidas pelos adolescentes como uma chance de conseguir liberdade, autonomia, afeto e compreensão, mesmo que não tenham ainda controle suficiente para identificar se essas interações e tempo dedicado a elas é saudável ou não. Para Winnicott (1971) a principal característica do adolescente é a sua imaturidade, sendo uma parte preciosa desse período do desenvolvimento humano. Essa imaturidade aparece tanto na oscilação entre ser e não ser dependente quanto na falta de compreensão do ambiente como um todo.

Outro fator de risco sobre a dependência tecnológica para o público infanto-juvenil são as práticas de *cyberbullying*. Belsey (2019) denomina esse comportamento como o uso de informações e de tecnologias de comunicação - como e-mail, celular, aparelhos e programas de envio de mensagens instantâneas e sites pessoais - com o objetivo de difamar ou apoiar de forma deliberada comportamentos, seja de indivíduo ou grupo, que firam de alguma forma outros tantos. (Belsey, 2004 apud Schreiber; Antunes, 2015). Algumas pesquisas apresentadas por Li, Cross e Smith (2012) mostram que os efeitos do *cyberbullying* são tão graves quanto o do *bullying* presencial. O primeiro se propaga com maior facilidade já que ocorre no meio virtual, fazendo com que as vítimas dessa prática tenham dificuldade em se afastar dessa violência, já que as ameaças continuam através de sites de relacionamentos, e-mails ou mensagens, mesmo que a pessoa esteja em casa, diferente do *bullying* presencial em que a vítima pode se ausentar do ambiente onde ocorre a violência (Cross; Smith, 2012 apud Schreiber; Antunes, 2015).

Muitas vezes, os pais têm pouco ou nenhum conhecimento do que está acontecendo ou de como tudo isso funciona, e não percebem o nível de atividade ou abuso. Os pais não sabem o que é normal ou razoável, e não querem que os filhos fiquem para trás na curva de desenvolvimento digital. Essa falta de conhecimento e de poder tecnológico contribui ainda mais para um possível abuso e dependência dessas tecnologias (Young; Abreu, 2011, p. 185). Felix (2017) orienta que, para amenizar a situação, cabe aos pais tomarem medidas que visem moderar o uso da tecnologia em casa, como também criarem medidas socioeducativas que correlacionem a todos. É preciso a conscientização e ampliação do diálogo entre as famílias como um meio para reduzir o tempo em que permanecem conectados a tecnologia.

Nesse sentido, promover uma relação segura com a tecnologia envolve diversos fatores, como um canal de informações e orientações de uso, explorando os benefícios dessas ferramentas. Colmam e Proença (2021) afirmam que não é possível negar que vivemos em um mundo tecnológico; porém, destacam a necessidade de administração do tempo de uso pelas crianças e os limites a essa exposição.

O público infanto-juvenil que demonstra abuso no uso das tecnologias enfrenta problemas, principalmente, a longo prazo. Esses indivíduos colocam em risco várias áreas da vida com uma série de sintomas cognitivos e comportamentais que resultam de sua dependência (Lemos; Santana, 2012). Neste

aspecto, autores defendem que a TCC possibilita resultados positivos no que tange ao tratamento da dependência tecnológica (Lemos; Gomes, 2015).

TCC no tratamento da dependência tecnológica

Quando se trata de intervenções psicoterapêuticas para vícios tecnológicos, nenhuma forma particular de intervenção psicológica pode ser sugerida como sendo o padrão totalmente eficaz para seu tratamento. No entanto, as abordagens mais frequentemente investigadas têm sido a TCC e a Terapia de Aprimoramento Motivacional (Carvalho; Costa, 2014, p.270). Estudos apontam que a TCC mostra resultados satisfatórios no tratamento de distúrbios de controle de impulso e outras psicopatologias com comportamentos aditivos, como o vício em tecnologias (King *et al.*, 2014).

Em todas as formas de TCC derivadas do modelo de Beck, o tratamento está baseado em uma formulação cognitiva: as crenças mal adaptativas, as estratégias comportamentais e a manutenção dos fatores que caracterizam um transtorno específico (Beck, 2022, p. 3). As estratégias terapêuticas incluem reestruturação cognitiva em relação às tecnologias que um indivíduo usa com mais frequência, exercícios comportamentais e terapia de exposição, em que o indivíduo fica *off-line* por períodos cada vez maiores (Carvalho; Costa, 2014)

Embora a terapia cognitiva precise ser adaptada para adequar-se as características individuais das crianças e adolescentes, vários princípios originalmente estabelecidos pelo trabalho com adultos ainda se aplicam. Ao ser aplicada no público infanto-juvenil permanece focalizada no problema, ativa e orientada ao objetivo, assim como a terapia com adultos (Friedberg; McClure, 2019, p.5).

Segundo Friedberg e McClure (2019), diferente dos adultos, as crianças quando são trazidas para tratamento pelos responsáveis, muitas vezes não estão cientes dos problemas existentes. Em geral, são encaminhadas para a terapia porque suas dificuldades psicológicas interferem em alguns dos sistemas, como a família e escola, por exemplo. O envolvimento da família e reuniões com a escola são cruciais para o sucesso do início, da manutenção e da generalização dos ganhos terapêuticos (Friedberg; McClure, 2019, p.5).

Young e Abreu (2011, p. 173) apontam que “os objetivos do tratamento, então, passam a ser a educação e a prevenção, para ajudar a restabelecer (dentro de limites razoáveis) um padrão de uso moderado.” O uso consciente e a autoconsciência são o processo crítico pelo qual essa mudança acontece. De forma ideal, deve-se fornecer terapia de família e educação paralelamente à terapia individual para o uso inadequado e abusivo da internet (Young; Abreu, 2019, p. 771).

Os pais e outros membros da família podem ser educados sobre o uso inadequado e abusivo da internet, sobre as crenças e estressores que o mau uso pode suscitar nas crianças e adolescentes e sobre quais as estratégias terapêuticas implementadas durante o tratamento podem contribuir para uma melhor comunicação familiar. Nesse sentido, a família serve como apoio às práticas clínicas contribuindo para a continuidade do tratamento e na aplicabilidade das habilidades adquiridas, conforme Young e Abreu (2019).

É válido ressaltar que diferente dos tratamentos para abuso de substâncias ou outras condições nas quais o comportamento disfuncional é repetido, o uso dessas substâncias não é necessário para a vida cotidiana; desse modo é possível o tratamento com a abstinência total. Já no tratamento para o uso abusivo de tecnologia, não é possível a abstinência total, pois para crianças e adolescente a tecnologia é uma realidade presente nas atividades diárias, como na escola, no acesso a conteúdo e na comunicação com professores e familiares. Desse modo o tratamento deve ser focado no desenvolvimento das capacidades de utilização da tecnologia de modo cuidadoso, conforme ressaltam Young e Abreu (2019).

Mediante o hábito de se passar muitas horas conectado, pesquisas tem mostrado o abandono

e declínio da vida social, gerando interferência nas relações familiares, diminuição das atividades de conversação, presença marcada de solidão e perda de interesse da comunicação com as pessoas (Abreu, 2008; Kraut *et al.*, 1998; Méa *et al.*, 2016; Young; Abreu, 2011; Santos; Silva, 2018). Diante disso, uma técnica importante utilizada pela TCC no tratamento de dependência tecnológica em crianças e adolescentes é o treinamento de habilidades sociais. As telas não podem substituir a interação humana. “As crianças precisam de muito tempo cara a cara com outras para captar sinais sociais, como expressões faciais, linguagem corporal e tom de voz. Não se aprende nada disso com as telas” (Kilbey, 2018, p. 41).

Uma pesquisa realizada com jovens de 15 a 19 anos, alunos do último ano do Ensino Médio de escolas públicas estaduais do estado de Santa Catarina, destacou que, para os adolescentes pesquisados, o aumento do tempo de acesso as telas tornam a vida virtual cada vez mais natural e ela passa a ser mais atraente que a vida real por não submeter os desejos aos valores morais e éticos (Tumeleiro *et al.*, 2019). Nesse sentido, Young e Abreu (2011) destacam que não só para os jovens, mas também para as demais pessoas, o afastamento da vida natural e a aproximação com a vida virtual se torna um impedimento para que consigam perceber e reagir a perda de controle ocasionada pelo uso abusivo dos meios tecnológicos.

Outros estudos vêm sendo desenvolvidos pelo Instituto Delete (2008), vinculado a Universidade Federal do Rio de Janeiro, por meio do seu Instituto de Psiquiatria. A instituição desenvolveu um trabalho pioneiro na realização de pesquisas sobre o impacto do uso das tecnologias na saúde dos indivíduos e tem como objetivo compartilhar conhecimento para crianças, jovens e adultos contribuindo para a construção de uma relação mais saudável do uso das telas. Além disso, o local oferta atendimento clínico aberto ao público para avaliar e tratar a dependência tecnológica com sessões individuais de TCC, atendimento em grupo para adolescentes e orientação continuada para pais e familiares.

Desse modo, Beck (2013) ressalta que a busca por tratamento e as intervenções promovem mudanças e contribuem para a modificação das crenças desses indivíduos. Além disso, é necessário que se promova uma aliança entre família, escola e profissionais através de ações concretas, educativas, reflexivas que previnam o uso desmedido e descontrolado das tecnologias contribuindo assim para minimizar as vulnerabilidades e os riscos oriundos do uso dessas ferramentas por crianças e adolescentes (Alvarenga; Silveira, 2021, p. 141).

Considerações finais

As inovações tecnológicas surgem como a possibilidade de um modo mais rápido e prático de conectar pessoas e conteúdo, modificando nossos comportamentos e a maneira como acessamos as informações. As crianças e os adolescentes são parte desse processo. A tecnologia se insere no contexto familiar e escolar, porém, em alguns momentos as informações sobre o uso consciente são insuficientes, aumentando os riscos e os impactos causados pelo uso inadequado dessa ferramenta; portanto, é fundamental reconhecer os prejuízos a saúde mental ocasionados pelo desequilíbrio em seu uso.

É possível afirmar que os objetivos do trabalho foram alcançados, visto que foi possível compreender os impactos da dependência tecnológica em crianças e adolescentes e apontar para as possibilidades de tratamento oferecidos pela TCC no tratamento da dependência tecnológica. O presente artigo permitiu diferenciar quando o uso da tecnologia é normal ou patológico, além de apresentar alguns dos impactos e alterações emocionais e comportamentais causados no público infanto-juvenil pela dependência tecnológica e embora não seja reconhecida como um transtorno, a pesquisa mostrou que a TCC oferece intervenções eficazes para o tratamento dos sintomas dessa dependência.

Por fim, ressalta-se a necessidade de ampliação de pesquisas no Brasil sobre o tema dependência tecnológica e seus impactos nas relações familiares e no convívio social, visto que, apesar do reconhecimento do aumento dos casos de pessoas com problemas relacionados ao uso de tecnologias, ainda não existem

orientações suficientes sobre diagnóstico e tratamento que possam nortear a atuação dos profissionais de saúde mental, dificultando assim a construção de estratégias de prevenção e conscientização do uso das ferramentas tecnológicas e a oferta de atendimento adequado a essa demanda.

Referências

- ABREU, C. N.; KARAM, R. G.; GOÉS, D. S.; SPRITZER, D. T. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Rev Bras Psiquiatr.** v. 30, n. 2, p. 156-67, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfR/Acesso em 03 abr. 2023>
- ALVARENGA, R.; SILVEIRA, J. I. **Conexão Jovem: novas abordagens e metodologias no trabalho socioeducativo com crianças e adolescentes.** 20. ed. Curitiba: Pucpress, 2021.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - **Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR).** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BECK, J. S. **Terapia cognitiva-comportamental: teoria e prática.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BELSEY, B. *What is cyberbullying? Bullying.org Canada incorporated.* Canada: 2019. Disponível em: http://www.cyberbullying.ca/pdf/cyberbullying_information.pdf. Acesso em 25 abr. 2023.
- BRASIL. Comitê Executivo de Tecnologia e Informação. **TIC Kids online Brasil: Crianças e adolescentes.** São Paulo: CETIC / BR, 2021. Disponível em: <https://lunetas.com.br/tic-kids-online-brasil-2021/>. Acesso em 25 abr. 2023.
- CAETANO, M. B.; STEFFENS, S. R. **Crise de atenção ou nomofobia – os desafios da educação na adolescência.** Unoesc & Ciência, ACHS Joaçaba, v. 8, n1, p.37-50, jan. / jun.2017.
- CARVALHO, M. R.; COSTA, R. T. **A Terapia Cognitiva Comportamental e a Reestruturação Cognitiva nas Dependências Patológicas.** In: King, A. L. S.; NARD, 2014.
- COLMAN, D. T.; PROENÇA, S. **Tempo de tela e a primeira infância.** Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais, v. 18, n. 1, 2021. Disponível em: <https://iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1842>. Acesso em 10 de abr. 2023.
- CORONEL, D. A.; SILVA, J. M. A. O conceito de tecnologia, Álvaro Viera Pinto. **Revista Economia e Tecnologia,** UFPR, a. 6, v. 20, jan. /mar. 2010.
- FELIX, H. **A tecnologia e as relações familiares.** Projeto redação, 2017. Disponível em: <https://projetoedacao.com.br/> Acesso em 21 abr. 2023.
- FRIEDBERG, R. D.; McCLURE, J. M. **A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- INSTITUTO DELETE. **Uso consciente de tecnologias.** 2008. Disponível em: <https://institutodelete.com/> Acesso em 21 abr. 2023.
- KILBEY, E. **Como criar filhos na era digital.** Rio de Janeiro: Fontanar, 2018.
- KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. **Nomofobia: Dependência do Computador, Internet, Rede Sociais? Dependência do Telefone Celular?** São Paulo: Atheneu, 2014.
- KRAUT, R., PATTERSON M., LUNDMARK V., KIESLER S., MUKOPADHYAY T., SCHERLIS W. (1998). *Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?* **Am Psychol.** 53,1017-31. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9841579> . Acesso em 30 jan. 2024.
- LEMONS, I. L.; GOMES, I. C. **Atendimento Cognitivo Comportamental das Dependências Tecnológicas.**-São Paulo: Zagodoni, 2015.
- LEMONS, I. L.; SANTANA, S. M. Dependência de Jogos Eletrônicos: a possibilidade de um novo diagnóstico psiquiátrico. **Ver. Psiq. Clín.,** v. 39, n. 1, p. 28-33, 2012.

- LI, Q.; CROSS, D.; SMITH, P. K. **Cyberbullying in the Global Playground: Research from International Perspectives**. Nova Jersey: Wiley-Blackwell, 2012.
- MÉA, C. P. D.; BIFFE, E. M.; FERREIRA, V. R. T. (2016). Padrão de uso de internet por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade. *Psic. Rev. São Paulo*, volume 25, 243 - 264. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/28988/21351> . Acesso em: 30 jan. 2024.
- OPAS – Organização Pan-Americana de Saúde. **Classificação Internacional de Doenças (CID-11)**. 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/18-6-2018-oms-divulga-nova-classificacao-internacional-doencas-cid-11>. Acesso em 21 abr. 2023.
- PAIVA, N. M. N.; COSTA, J. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça. **Psicologia. pt**, v. 1, p. 1-13, 2015. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>. Acesso em 10 abr. 2023.
- SANTOS, D. A. N.; SILVA, R.S. Treinamento de habilidade sociais na dependência de internet: revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, ISSN 1982-3746, v.14, jul. / dez. 2018.
- SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual com orientações sobre o uso de telas**. 2018. Disponível em: <https://ammg.org.br/wp-content/uploads/MANUAL-PEDIATRIA.pdf>. Acesso em 03 abr. 2023.
- SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de Orientação**: grupo de trabalho, saúde na era digital. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em 22 de abr. 2023.
- SCHREIBER, F. C. C.; ANTUNES, M. C. Cyberbullying: do virtual ao psicológico **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 35, n. 88, p. 109-125, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/946/94640400008.pdf>. Acesso 03 abr. 2023.
- TUMELEIRO, L. F. et al. Dependência de internet: Um estudo com jovens do último ano do ensino médio. **Geraiis: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 11, n. 2, p. 279-293, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v11n2/07.pdf>. Acesso em 05 maio 2023.
- WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1971.
- WINNICOTT, D. W. **Privação e delinquência**. São Paulo: Martins Fontes, 2005.
- YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. **Dependência de Internet**: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. **Dependência de Internet em crianças e adolescentes**: fatores de risco, avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2019.