

DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA: A DOENÇA DA CONTEMPORANEIDADE NO CONTEXTO FAMILIAR

2018

Diego Gomes da Silva Melo
Elaine Lopes Ferreira Rodrigues
Gizélia de Matos da Silva
Mayara Lúcia Oliveira Faustino de Abreu
Stevem Ribeiro
Suzana Bernardino

Estudantes de graduação em psicologia da Faculdade de Ciências
Humanas de Olinda (FACHO), Brasil

E-mail de contato:
dgomesigarassu@hotmail.com

RESUMO

A escolha do tema dessa pesquisa se deu após termos observado algumas mudanças de comportamentos na família contemporânea especialmente na relação entre pais e filhos adolescentes. Observamos que as famílias não mais interagem tanto à mesa fazendo juntas suas refeições, conversando sobre diversos assuntos, trocando experiências e vivências. O problema de pesquisa é: quais as consequências psicológicas que a tecnologia pode causar a família na contemporaneidade? O objetivo geral é demonstrar os danos psicológicos que a tecnologia pode causar nas relações familiares. Os objetivos específicos são: a) Compreender o que é dependência tecnologia; b) Analisar os benefícios e malefícios que a tecnologia pode exercer na família; c) investigar a importância do uso consciente da tecnologia. A importância dessa pesquisa reside no fato de entender o fenômeno da dependência tecnológica, assim como, de relatar as implicações psicológicas causadas por esse mal no seio familiar. O método utilizado na pesquisa foi a qualitativa, de natureza descritiva.

Palavras-chave: Dependência tecnológica, contemporaneidade, contexto familiar.

Copyright © 2018.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



1. INTRODUÇÃO

Quando se fala em contemporaneidade logo se visualiza tudo aquilo que seja moderno, como sendo uma expressão da atualidade na qual remete à inovação, a praticidade, a comodidade, a agilidade, e algum tipo de avanço em determinado campo de atuação humana. Dentre os avanços, temos a tecnologia com suas diversas facetas. Se é boa ou má, dependerá da intensidade do uso que se faz dela que poderá gerar ou não dependência e adoecimento psíquico no indivíduo e nas relações familiares (CORONEL & SILVA, 2010).

O avanço tecnológico oferece diversos meios práticos e atrativos que conecta os indivíduos em diferentes lugares do planeta ao mundo virtual. Com tantas facilidades que a tecnologia proporciona, pode-se, com apenas uns clicks, acessar a internet, conteúdos, jogos eletrônicos, redes sociais, estabelecer vínculos em grupos virtuais e rotinizar diálogos através do Smartphone (LEMOS, 2016).

A praticidade de resolver diversos problemas com apenas um click é um dos fatores que prende as pessoas ao aparelho do mundo tecnológico, levando-as a passar horas e horas conectadas, e mesmo sem perceberem, à dependência dessa tecnologia. É inegável os benefícios da tecnologia em seus mais variados desdobramentos, porém o uso excessivo traz consequências a níveis psicológicos e podem interferir consideravelmente nos relacionamentos entre pessoas mais próximas em seu cotidiano, a começar pela família (MALUF, 2018).

Segundo Eugênio (2018) as famílias da contemporaneidade apresentam hábitos um pouco diferente de suas gerações passadas. Uma das características forte dessa representatividade é a adoção exagerada da tecnologia nos lares que vem gerando o distanciamento entre pessoas, abalando as relações saudáveis, trocando o convívio presente com os parentes e amigos por um convívio virtual e distante. Com a ausência de comunicação e compreensão, o entendimento e união tornam-se inexistentes resultando no comprometimento nas relações de pais e filhos.

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 o uso excessivo de algum artifício tecnológico, nos quais



os sintomas e dependências são relacionados a de um vício (YOUNG; ABREU & COLS, 2011).

Segunda a SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria (2018) a nova versão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID- 11) consta a inclusão do uso abusivo da tecnologia de jogos eletrônicos (a chamada *gaming disorder*) na seção de transtornos que podem causar vício. Ou seja, a dependência tecnológica dos jogos de videogames *online* e *off-line* passa a ser entendida como doença. A CID é a base para identificar tendências e estatísticas de saúde em todo o mundo e contém cerca de 55 mil códigos únicos para lesões, doenças e causas de morte.

Diante do exposto acima, o nosso problema de pesquisa é: Quais as consequências psicológicas que a tecnologia pode causar a família na contemporaneidade?

O nosso objetivo geral é demonstrar os danos psicológicos que a tecnologia pode causar nas relações familiares. E os objetivos específicos são: a) Compreender o que é dependência tecnologia; b) Analisar os benefícios e malefícios que a tecnologia pode exercer na família; c) investigar a importância do uso consciente da tecnologia.

A escolha do tema dessa pesquisa se deu após termos observado algumas mudanças de comportamentos na família contemporânea especialmente na relação entre pais e filhos adolescentes. Observamos que as famílias não mais interagem tanto à mesa fazendo juntas suas refeições, conversando sobre diversos assuntos, trocando experiências e vivências.

A importância dessa pesquisa reside no fato de entender o fenômeno da dependência tecnológica, assim como, de relatar as implicações psicológicas causadas por esse mal no seio familiar. Onde é importante o sujeito saber distinguir a dependência do uso considerado normal ou quando o uso da *internet*, do aparelho celular e das redes sociais está excessivo tornado uma dependência ou um vício.

Como propósito social, a realização dessa pesquisa, justifica-se a contribuir na compreensão e esclarecimento do fenômeno da dependência tecnológica e suas implicações na dinâmica familiar, sendo um fator de adoecimento psicológico que perturba os vínculos afetivos entre pais e filhos.

Esta pesquisa, como propósito científico na psicologia, visa contribuir de forma agregar a relevância do cuidado com a família, frente à conscientização do uso equilibrado da tecnologia e seus anexos, do cultivo da afetividade do sujeito para consigo e para com os seus parentes e amigos no mundo real para o fortalecimento dos vínculos familiares e da saúde psíquica, diminuindo os conflitos que a dependência tecnológica poderá causar na relação pais e filhos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A Dependência Tecnológica

Inegáveis são os benefícios que a tecnologia tem fornecido a humanidade desde muito tempo. Nós adquirimos agilidade, facilidade e muitos avanços, graças a tecnologia como um todo. E não podemos deixar de citar os avanços no que se refere à comunicação (*facebook, instagram, whatsapp, snapchat, etc.*), Na contemporaneidade podemos falar com outra pessoa em qualquer lugar do mundo, basta que se tenha um simples telefone (LEMOS, 2015).

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. Complementam ainda que na tecnologia, aquilo que pode ser considerado como bom ou mal, irá variar muito do uso que se faz delas. Cada tecnologia obedece ao seu tempo de conhecimento e desenvolvimento por ser uma criação do homem. “A tecnologia é a ciência da técnica, que surge como exigência social numa etapa ulterior da história evolutiva da espécie humana.” (CORONEL; SILVA, 2010, p. 182).

A relação do homem com a tecnologia pode ser encarada sobre duas maneiras: a primeira refere-se ao uso consciente e dominado, que caracteriza o homem que utiliza da sua criação sem ser controlado por ela, sabendo extrair os benefícios da praticidade tecnológica. Na segunda, temos o uso descontrolado que reflete o indivíduo dominado, “escravo” e adoecido pela sua própria criação. O homem moderno tende a maravilhar-se, principalmente, com objetos tecnológicos, isso porque existe uma “ideologia” que o faz crer que vive num mundo maravilhoso, magnânimo e de progresso, cuja dominação é tecnológica. (PINTO, 2008).

Coronel e Silva (2010, p.183) enfatizam que: “a maior fonte do mal ou do bem para o homem é o próprio homem”. Os autores chamam a atenção para o fato de que as ferramentas, máquinas ou quaisquer outros meios tecnológicos são apenas canais pelos quais o bem ou o mal pode ser praticado contra si mesmo e contra o outro. Tudo dependerá do uso, da intenção, da frequência e intensidade desse uso para que possa provocar algum desequilíbrio no sujeito. Ressaltam ainda que é justo observarmos e refletimos sobre as consequências provocadas pela utilização exagerada da tecnologia, que pode gerar dependência (CORONEL; SILVA, 2010).

De acordo com o Dicionário Online de Português (2009) dependência é um substantivo feminino que revela sujeição; condição de quem é dependente, do indivíduo que não consegue se desligar de um hábito ou de um vício: é caracterizado pela dependência física. Consumo compulsivo de medicamentos ou drogas: caracterizado pela dependência química.

Lemos (2015) discorre 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.

"O vício da internet, a síndrome da fadiga de informações e a sobrecarga de informações estão entre os termos que estão sendo lançados para descrever as novas doenças patológicas da era digital" (PALFREY; GASSER, p. 210, 2011). Segundo Lemos (2016) as pessoas têm demonstrado cada vez mais a necessidade de estarem conectadas, e não percebendo os prejuízos que o uso intenso da tecnologia está causando as suas vidas. Comumente as pessoas possuem uma ligação de dependência ao espaço cibernético, a cibercultura faz vítimas, adoecendo as pessoas, inclusive a dependência por internet, e jogos eletrônicos já está catalogada no DSM-5.

Quanto ao acesso descontrolado à internet, o DMS-5 Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtorno Mentais (2014, p. 735) relaciona que:

Uso persistente e recorrente da internet para envolver-se em jogos, levando a prejuízo significativo ou sofrimento por cinco (ou mais) dos seguintes sintomas em um período de 12 meses: 1. Preocupação com jogos eletrônicos, tornando-se a atividade dominante na vida diária; 2. Sintomas de abstinência quando os jogos são retirados (irritabilidade, ansiedade ou tristeza, mas sem sinais físicos de abstinência farmacológica); 3. Necessidade de despender cada vez mais tempo jogando; 4. Tentativas frustradas de controlar a participação nos jogos; 5. Perda de interesse em antigos passatempos e entretenimentos; 6. Uso excessivo continuado de jogos pela internet, apesar do conhecimento dos problemas psicossociais; 7. Enganar a família, terapeutas ou outros quanto ao tempo dispendido com os jogos; 8. Uso dos jogos para evitar ou aliviar o humor negativo; 9. Colocar em risco ou perder relacionamentos, emprego ou oportunidade educacional ou de carreira devido à participação em jogos pela internet (DSM-5, 2014, p. 735).

Young; Abreu & Cols (2011) esclarece que o uso da tecnologia, como por exemplo a internet, não está impactando em nenhuma área considerada importante da vida de um indivíduo, é provável que não seja de fato um problema que possa dispende preocupação e caracterizar como dependência. No entanto, existem pessoas que mesmo não exagerando no uso dos meios tecnológicos, podem experimentar desequilíbrios na vida. Mesmo que a dependência de internet, não seja diretamente uma dependência que possa causar lesão estrutural, deve-se levar em consideração que, grande parte dos efeitos prejudiciais são causados pelos desequilíbrios criados devido a quantidade excessiva de tempo gasto com a tecnologia.

A dependência de Internet pode ser encontrada em qualquer faixa etária, nível educacional e estrato socioeconômico. Acreditava-se que a dependência de internet era um problema exclusivo de estudantes universitários devido ao tempo que passavam conectados em busca de informações para executar suas atribuições acadêmicas. Atualmente sabe-se, que as tecnologias invadem

progressivamente as rotinas de vida das pessoas, onde o contato com o computador, *Smartphone*, *tablet* deixa de ser, a cada dia, um fato ocasional e o número de atividades mediadas pela Internet aumenta de maneira significativa (ABREU et al, 2008).

Em relação a dependência de internet, Block (2007, 2008) considera que, em parte, um dos fatores mais expressivo na maior parte das dependências, seja ela de qualquer tipo, é a presença da tolerância e abstinência. Sobre a tolerância ao consumo da internet e outras tecnologias de mídia digital. Young; Abreu & Cols (2011) discorrem que existem inúmeros fatores que remetem ao que acontecem com dependentes de substâncias. Enquanto a dependência de uma substância é potencializada pela absorção feita pela corrente sanguínea, a dependência tecnológica é provocada e potencializada pela quantidade exagerada de tempo dispendido, onde se tem rápido acesso de se conectar e o curto espaço entre clicar e receber imagens.

Os sintomas de abstinência, relacionados a dependência de substâncias tais como o álcool, e outras drogas, vai depender de cada indivíduo. Porém quando falamos em tecnologia, sendo esta censurada/proibida, seja por um dos pais ou mesmo por alguém próximo ao dependente, geralmente é expresso um certo grau de protestos verbais, incluindo explosões de fortes emoções, sentimento de perda, inquietude, separação, frustração e um sentimento de que falta alguma coisa. Muitas vezes podem ser manifestados explosões de raiva e revolta, como manipulação, chantagem e coação. Existem muitos relatos de adolescentes e crianças que se tornaram, tanto fisicamente quanto verbalmente violentos, devido a proibição feitas pelos pais de não usarem a internet, jogos eletrônicos e/ou aparelhos celulares (YOUNG; ABREU & COLS, 2011).

O mercado capitalista aproveita e incentiva ainda mais o uso exagerado dos meios tecnológicos do mundo da cibernética. O consumo de tais tecnologias: celulares, internet, jogos eletrônicos, redes sociais, tem aumentado a cada nova oferta e novidade, que traz suas novas atualizações e modelos tecnológicos de ponta. São vendidos e logo são comprados. Inúmeros são os benefícios oferecidos ao usuário. Acesso rápido a informações e conexões sem fronteira, possibilitando a velocidade em adquirir informações para a vida e praticidade as pessoas. O problema está no uso descontrolado da tecnologia que podem resultar em malefícios ao indivíduo, tanto no campo pessoal quanto nos relacionamentos com a família e amigos (CORONEL; SILVA, 2010).

Diante as ideias expostas acima em torno da dependência tecnológica causada pelo uso excessivo dos meios tecnológicos da contemporaneidade, justo se faz buscar relacionar os benefícios e os malefícios que essas novas tecnologias podem trazer à dinâmica família.

2.2 Os Benefícios e Malefícios Que a Tecnologia Pode Exercer na Família

Primeiramente vamos entender o significado de família na visão de alguns autores para entrarmos no mérito das questões relacionadas aos benefícios e malefícios que a tecnologia pode exercer no seio familiar.

A palavra família deriva do latim “família que se origina de *famulus*, designando o servidor, o criado” (NADAUD, 2002, p. 22). Na concepção de Pereira, (2010) família é a diversificação que pode ser entendida como o conjunto de pessoas que descendem de um tronco ancestral comum, cuja sua composição em uma visão mais ampla está o casal, sua prole (filhos), seus enteados, as noras, os genros e os cunhados.

Gerard Cornu (2001, p. 7) conceitua a família como “um grupo natural, constituído sob formas diversas, representada por um conjunto de pessoas unidas por casamento, filiação, adoção ou parentesco resultante de uma descendência comum”. Para Maluf (2012) a família pode ser entendida como um grupo social no qual se tem um laço coesivo entre as pessoas que a compõem, uma consciência de unidade, denominada “consciência do nós”.

A *Internet* se tornou uma importante ferramenta de contato social e dispensa qualquer tipo de apresentação de suas funcionalidades. São inegáveis os inúmeros benefícios, assim como pode-se dizer que atualmente, são também numerosos os malefícios causados pelo uso excessivo e abusivo dessa ferramenta. Tem surgido relatos de que pessoas estariam dependentes da realidade virtual das novas tecnologias, onde as queixas mais frequentes em consultórios, são feitas por pacientes mais velhos e por pais preocupados com seus filhos que presenciam o aumento do isolamento, a diminuição nos rendimentos escolares, e a dificuldade nos relacionamentos familiares (ABREU et al, 2008).

Esses impactos psicossociais relacionados ao uso abusivo das novas tecnologias, podem ser fortes indicadores de que o indivíduo vem procurando preencher um vazio e o fato de estar conectado, de alguma forma, viabiliza o sentimento de segurança momentânea, maneira de distanciar-se do mundo real, dos problemas e dificuldades que o rodeiam, isso inclui também o distanciamento do seio familiar (ABREU et al, 2008).

Porém, esse fato vem se agravando e se tornando um campo fértil para novas patologias e declínio nas relações pais e filhos, gerando distanciamento, falta de comunicação entre os presentes pelo aumento de relacionamentos virtuais, onde o anonimato prevalece por trás das máscaras dos sujeitos. As pessoas estão dispensando o diálogo à mesa, suas atenções estão voltadas aos aparelhos celulares, *tablets*, jogos eletrônicos e *internet*. As conversas e aplicativos virtuais se tornaram mais atrativas, mesmo que esses indivíduos estejam um ao lado do outro, veem-se trocas de mensagens pelas mídias sociais. O descontrole do uso da tecnologia de fato se torna um vilão no meio familiar sendo uma questão que precisa ser tratada (PINTO, 2008).

A CID - Classificação Estatística Internacional de Doenças e problemas Relacionados à Saúde, (2018), contém cerca de 55 mil códigos únicos para lesões, doenças e causas de morte, agora em sua nova versão, incluiu o uso abusivo de jogos eletrônicos na seção de transtornos que podem provocar vício, onde passa a ser entendida como doença. A CID-11 será apresentada para uso dos Estados Membros em maio de 2019 e entrará em vigor em 1º de janeiro de 2022.

De acordo com a SPB – Sociedade Brasileira de Pediatria (2018) a *gaming disorder*, que é o uso abusivo de jogos eletrônicos *on-line* ou *off-line*, gera uma série de problema, dentre eles, o aumento dos transtornos de sono, da impulsividade, da ansiedade, da depressão, da agressividade e da violência. Essa sintomatologia reverbera na vida social do indivíduo que fica comprometida e na dinâmica familiar que é afetada também.

Para Abreu et al (2008) as atividades *off-line* seriam consideradas mais saudáveis do que as atividades desenvolvidas *on-line*, os autores acreditam que uma rotina de vida em interações com o mundo real poderia ser mais proveitosa do que as atividades mediadas pela *internet*, computador, celular, *tablet*.

É importante relacionar os benefícios que se pode extrair da tecnologia no uso consciente dos jogos eletrônicos para gerar conforto e bem-estar psicológico ao ser humano que por sua vez refletirá no seio familiar. O uso de jogos eletrônicos pode viabilizar maior facilidade de aprendizado, facilitar o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras, melhorar a capacidade de orientação espacial, como também ajudar na socialização do indivíduo. As vantagens do uso de jogos eletrônicos, já têm sido testadas e comprovadas também em terapias médicas, tais como as psicoterapias (ABREU et al, 2008).

De acordo com Abreu et al (2008) não se pode ignorar os benefícios observados no uso dos *chats*, *facebook*, *instagram*, *whatsapp* e *blog* na socialização do adolescente ao criar espaços comuns de convivência, embora o bom-senso aponte para o fato de que nada possa suprir a experiência com a realidade, tudo requer uma dosagem equilibrada e uso consciente da *internet*.

Segundo Ribeiro (2017) a *internet* é a invenção tecnológica que mais traz benefícios ao ser humano, com sua velocidade de comunicação mais rápido, transforma o mundo em uma aldeia global. A *internet* é um meio no qual a sociedade gasta mais tempo buscando lazer do que nas atividades de trabalho, pois pode ser comparada a um centro cultural, pois dar espaço a diversos meios de comunicação e interação social como o lazer, cultura, educação, informação, política, humor entre outros. Os seus benefícios são inestimáveis e de fonte inesgotáveis.

De acordo com Martins de Paula (2015) os benefícios da tecnologia são imensuráveis, um bom exemplo são os *smartphones*, são práticos e modernos e com eles é possível tirar fotos, gravar vídeos, assistir televisão, ouvir música, usar calendário, calculadora e ainda fazer uso de aplicativos que facilitam o dia a dia, responder e-mail, acessar redes sociais, proporciona a resolução de problemas a distância entre outros, tudo isso fazendo uso da tecnologia.

A convivência diária do indivíduo com os veículos modernos de comunicação vem revelando respostas “boas e ruins”, as quais precisam ser ininterruptamente estudadas para que possam ser compreendidas. Podem-se observar conveniência, conforto, segurança e bem-estar ao se dispor desses aparelhos, em contraste com a dependência patológica, medo e angústia, entre outros sentimentos, causados quando da impossibilidade de uso de tais “dispositivos” (KING 2014 apud VALENÇA & NARDI, 2010).

Nomofobia é o desconforto ou a angústia ou fobia causada pelo medo de ficar incomunicável sem o telefone celular, computador desconectado em estado *off-line*. (KING; NARDI; CARDOSO, 2015 apud CAETANO; STEFFENS, 2017, p. 04).

Segundo a psicóloga Santos (2017) a patologia nomofobia pode desencadear doenças como: a) síndrome do toque fantasma que é a sensação que o celular está vibrando no bolso sem que ele esteja vibrando; b) náusea digital é a sensação de desorientação mental ou enjôo e ânsia de vômito; c) transtorno de dependência da internet que é uma vontade compulsiva de acessar a internet, mesmo que não saiba bem o que fazer ou o que procura, como também d) a hipocondria digital que é quando a pessoa que possui essa doença acredita que possui os mesmo sintomas de doenças que leu na *internet*. Também tem o efeito *google* que é uma tendência que afeta o cérebro humano em reter menos informações, pois sabe que a resposta está lá e não se preocupa em pesquisar, pois sabe que para obter a resposta é só clicar (SANTOS, 2017).

De acordo com Mazieiro e Oliveira, (2016) a partir da constatação da utilização dos ambientes virtuais (internet, computador, celular, entre outros) de maneira peculiar por alguns pacientes, os psicólogos e médicos do Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR), do Instituto de Psiquiatria (IPUB), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), começam a associar as transformações emocionais e cognitivo-comportamentais decorrentes dessa relação aos transtornos de ansiedade.

“Entretanto, temos como dever analisar constantemente os impactos comportamentais, sociais, clínicos e cognitivos que estão sendo produzidos nas pessoas, resultados da presença diária desses aparelhos eletrônicos em suas vidas, para estarmos aptos a observar e a compreender suas reações e respostas. A relação da pessoa com as tecnologias de computação e telefonia altera e influencia o comportamento ambiental, familiar, social e individual. Torna-se fundamental acompanhar essas mudanças para nos mantermos lúcidos, atualizados e preparados para lidar com as consequências tanto positivas quanto negativas (KING; NARDI, 2014a apud MAZIERO, 2016, P. 37).”

Percebe-se dessa forma, como uma realidade contemporânea, a tecnologia do mundo atual que oferece a sociedade agilidade, praticidade e acesso a informações rápida, isso tudo de forma a encurtar o tempo de realizar processos com apenas um *click*, como também é contemporâneo os

diversos problemas de saúde, de relacionamentos pessoais e familiares a partir do uso descontrolado da tecnologia, celulares, *internet*, jogos eletrônicos, redes sociais entre outros (LEMOS, 2015).

Para Abreu et al (2008) as atividades *off-line* seriam consideradas mais saudáveis do que as atividades desenvolvidas *on-line*, os autores acreditam que uma rotina de vida em interações com o mundo real poderia ser mais proveitosa do que as atividades mediadas pela *internet*, computador, celular, *tablet*. Porém não se pode ignorar os benefícios observados no uso dos *chats*, *facebook*, *instagram*, *whatsapp* e *blog* na socialização do adolescente ao criar espaços comuns de convivência, mesmo que o bom-senso aponte para o fato de que nada possa suprir a experiência com a realidade.

Em vista as ideias relacionadas acima quanto aos benefícios e malefícios que a tecnologia pode exercer na família é válido entender a importância do uso consciente de tais tecnologias no seio familiar.

2.3 A Importância do Uso Consciente da Tecnologia

Segundo Pedrosa e Bonfim (2017), o convívio familiar entre pais e filhos se modifica e ficando cada vez menos afetuosos, quando a tecnologia é presente no âmbito familiar. Pais e filhos estão conectados por um aparelho e não estão presentes de fato na vida um do outro, embora convivam no mesmo lar, a atenção é voltada para o uso tecnológico.

O uso da tecnologia é de responsabilidade de toda a família, que precisa estar consciente da utilização de forma coerente. É comum vermos a superexposição dos meios tecnológicos, atendendo as necessidades de entreter as crianças e adolescentes, em vista a compensar a ausência dos pais nas atividades familiares com seus filhos. Esse é um assunto que deve ser levantado e tratado na conscientização do uso moderado desses aparatos tecnológicos dentro do lar com urgência, porque com o tempo, os cuidadores se incomodam com os excessos, quando foram os próprios pais, os responsáveis pela inserção desse hábito. Esse contexto mais tarde, se transforma em uma guerra de retiradas, proibições e punições para o uso da tecnologia (CARTAXO, 2018).

Estar consciente, segundo o Dicionário Online de Português (2009) “é aquele que tem a consciência de; que possui a noção ou o conhecimento sobre uma coisa: é estar consciente de suas responsabilidades”. De acordo com a etimologia da palavra, podemos entender que o uso consciente da tecnologia no contexto familiar denota uma alta periculosidade na responsabilidade do usuário ao acesso a esse mundo virtual que requer um limite ou equilíbrio estabelecendo uma linha tênue nas fronteiras ente o real e o virtual.

Segundo Silva; Silva e Moraes (2013) percebe-se que o uso da internet está cada vez mais presente na vida das pessoas de forma a facilitar e contribuir para o desenvolvimento da sociedade. Diante de tantos percalços que trafegam na contramão do bem-estar familiar, sempre envolvidos por uma ligação mais próxima e afetiva, passa a ser um grande desafio a realidade atual da inserção dos meios tecnológicos como um mal necessário fazendo parte do cotidiano da família, trazendo benefícios para trabalho, saúde e entretenimento.

Cartaxo (2018) diz que a tecnologia foi ganhando forma e tomando espaço. A sociedade adaptou-se e convive com essa realidade necessitando viver conectado a esse avanço, onde encontram a possibilidade da resolução de problemas facilitando a execução de tarefas das simples às mais complexas.

Eisenstein E; Bestefenon S. (2011) afirmam que a internet atravessou fronteiras, quebrou barreiras culturais, transpôs obstáculos políticos, vaporizou diferenças sociais e cresceu mais rápido e em todas as direções, superando as expectativas do futuro planejado nos séculos passados e as certezas tecnológicas. Silva, Silva e Moraes (2013) Compreendem que nas vivências cotidianas a internet, está presente em todos os lugares e contextos sociais, onde é impossível negar o uso desta ferramenta nas ações diárias.

As gerações mudaram e a tecnologia acompanhou essa mudança, através de novas representações e funções, nas quais as fronteiras entre mundo real e virtual estão cada vez mais indefinidas. As gerações estão avançando X,Y e Z. Onde o termo geração Z designa grupo de jovens que nasceram em um momento histórico em que a internet torna-se um elemento cada vez mais acessível, e presente como meio transformador do dia a dia das pessoas (NUNES, 2018). Segundo Cartaxo (2018, p. 45) A sociedade se vê submersa nessa onda de inovações tecnológicas, coagida a um processo de adaptação, transição e aquisição de novos valores, formando uma geração de “nativos digitais” que não conseguem imaginar a vida sem o uso da tecnologia.

Na perspectiva filosófica a tecnologia de acordo com Tavares (1971) é vital para o homem:

“A posição defendida por EGMONTE HILER tem chamado a atenção de filósofos e cientistas, porque o pensamento deste humanista alemão analisa o problema, partindo de uma posição, na qual se estabelece um juízo de valor para a ciência, afirmando que a Tecnologia é vital para o homem (TAVARES, 1971. p, 51).”

A tecnologia está inserida no contexto familiar, onde sua conscientização reverbera na adaptação ao contexto social, que sofreu uma transformação no seu *modus vivendi* (maneira de se portar na vida), sendo pressionada a forçar seu *modus operandi* (modo por meio do qual realiza suas funções). Esta realidade altera todo ciclo transgeracional, que necessariamente é percebido em mudanças no comportamento social de geração para geração. “São novos desafios atualizados

que vem mudando, causando e mostrando que a tecnologia agora faz parte da vivência familiar, mesmo que o seu mau uso traga dificuldade nas relações entre os membros causando um choque na experiência cotidiana” (CARTAXO, 2018, p. 45).

Segundo Felix (2017) a tecnologia vem afetando as relações familiares, com o uso excessivo de *smartphones*, celulares ou *tablets* atrapalha o relacionamento entre pais e filhos. O diálogo entre eles torna-se cada vez mais raro, de acordo com o auto as pessoas são induzidas a passarem horas e horas conectadas às suas tecnologias. O que resulta em falta de interação entre os familiares. Embora o seu uso também esteja ligado as relações trabalhistas, os adultos não conseguem usá-las de forma racional, e as crianças preferem o celular a brinquedos, esse tem sido o maior passatempo de todos.

O uso indiscriminado de tecnologia, muitas vezes, substitui a companhia de membros da família, seja em momentos de lazer, ou até mesmo nas horas das refeições, todos estão conectados aos seus *smatphones*, momentos onde prevalecia o diálogo entre eles (FELIX, 2017). Por tudo isso, confirma-se o posicionamento de que o uso excessivo dos aparelhos no ambiente familiar prejudica a relação e o diálogo entre as pessoas.

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 co-relacionem a todos. Cabe a todos se conscientizarem e notar que um diálogo entre a família é mais lucrativo do que passar vários momentos conectados a tecnologia.

Aqueles que usam a internet de forma consciente sabem o quanto essa tecnologia é útil, isso porque o tempo gasto em diversas atividades é reduzido a cliques, tais como atividades comerciais de compra e venda, ou acessos bancários (NUNES, 2018).

Nunes (2018) ainda argumenta que a rede também permite a interação de profissionais nas empresas, como também dá a oportunidade a jovens trabalharem em casa e participarem de reuniões em rede. O uso da internet reduz a distância entre países, os jovens que estão familiarizados com essa tecnologia são requisitados, o estudo também fica mais fácil, já que é possível o acesso a bibliotecas e livros em diversas línguas, e o modelo das aulas tradicionais estão se atualizando ao permitir o uso da tecnologia.

O acesso à internet pela geração Z mostra-se muito útil desde que o uso seja feito de forma consciente, a responsabilidade por adquirir essa consciência precisa partir de todos nós (NUNES, 2018). O que vai equilibrar o uso da internet em nossas vidas é o grau de consciência ao acessar um site ou uma rede social, estamos expostos a várias contingências. Nunes, (2018) ainda discorre que de acordo com as circunstâncias apresentadas, se faz necessário refletir até que ponto a tecnologia traz consequências para a vida do indivíduo.

Não é o que a tecnologia faz para nós, é o que fazemos para a tecnologia. Usado habilmente, pode melhorar e melhorar nossas vidas além da nossa imaginação mais louca. O uso exagerado e

prolongado da tecnologia, pode nos deixar solitários, isolados, agitados e oprimidos. Sejamos inteligentes com a tecnologia, escolhendo com sabedoria e usando de uma maneira que o beneficie quanto aqueles que o rodeiam (CORONEL; SILVA, 2010).

3. METODOLOGIA

O método utilizado na pesquisa foi a qualitativa por ser uma forma adequada para entender a natureza de um fenômeno social que é a dependência tecnológica na família contemporânea e das questões subjetivas do ser humano que seria as consequências psicológicas nos indivíduos da família. Nosso estudo foi de natureza descritiva, pois propôs a descobrir as características desse fenômeno que são considerados como objeto de uma situação específica e social.

Segundo Minayo; Deslandes e Gomes (2011) a pesquisa qualitativa trabalha com o universo dos significados, das aspirações, dos motivos, das crenças, das atitudes e dos valores, é utilizada na compreensão de aspectos psicológicos complexos, pois possibilita responder a questões muito particulares que podem descrever a complexidade de determinado problema, entender processos dinâmicos vivenciados por grupos sociais e das particularidades do comportamento dos sujeitos.

A análise qualitativa vai muito mais além do que mera classificação de opinião dos informantes, é a descoberta de seus códigos sociais através das observações, fala e símbolos, pois o tratamento do material coletado nos leva a uma busca da lógica peculiar e interno do grupo, fenômeno e/ou indivíduos que se analisa (MINAYO; DESLANDES & GOMES, 2011).

Ainda conforme os autores acima, o trabalho de campo tem a finalidade de levar para a prática empírica a construção teórica elaborada logo na primeira etapa, onde contempla alguns instrumentos tais como: observação, entrevista, ou outras modalidades de comunicação com as pessoas que estão participando da pesquisa, levantamento de material documental entre outros.

A Pesquisa de Campo, Segundo Gonsalves (2001) é o tipo de pesquisa que pretende buscar a informação diretamente com a população pesquisada, pois exige do pesquisador um contato mais direto, por isso a necessidade de ir ao espaço onde o fenômeno acontece, ou aconteceu e juntar um conjunto de informações a serem documentadas, podendo dessa forma utilizar instrumentos como entrevistas, observações ou outros meios de comunicação para coleta dos dados.

Segundo Miguel (2010) a entrevista é uma técnica de interação social, que evidencia a habilidade das pessoas de atribuírem significado por meio da linguagem na qual quebra isolamentos grupais, individuais e sociais, onde todas as pessoas, de uma maneira ou de outra, são envolvidas, seja entrevistando, seja sendo entrevistadas, cuja a eficácia da entrevista, dependerá não apenas do interesse e da escuta concentrada do pesquisador, mas também dos objetivos e das finalidades específicas da pesquisa.

Para Gil (2002) o pesquisador, na necessidade de se familiarizar com o tema a ser explorado e discutido, procura realizar um levantamento de fontes que abordem o mesmo assunto. Para realizar um levantamento de uma pesquisa bibliográfica preliminar, que pode ser entendido como um estudo exploratório faz-se necessário buscar informações em fontes confiáveis e ter o cuidado com essas informações, pois os dados podem estarem ultrapassados ou mesmo interpretados e apresentados de maneira errada.

Este estudo foi realizado e fundamentado através de fontes bibliográficas constituído por meio de leitura em obras de conhecimentos científicos e técnicos, artigos, revistas e livros sobre o tema, encontrados na biblioteca da FACHO e em sites com bases de dados tais como: Scielo, Pepsico entre outros, no qual, trouxesse um melhor apoio ao assunto abordado, viabilizando o acesso a um maior número possível de informações.

Os sujeitos do estudo, foram 6 pais e 6 filhos adolescentes de 6 famílias escolhidas pelos participantes dessa pesquisa, que tinham acesso rotineiro as novas tecnologias da atualidade, com o objetivo de identificar algum grau de descontrole no uso dessas ferramentas do mundo virtual que compromettesse o estado psicológico e/ou impactar-se na dinâmica familiar.

Para a coleta de dados foram realizadas uma entrevista semiestruturada contendo 11 questões específicas para os pais e 11 questões direcionadas aos filhos adolescentes com a finalidade de possibilitar a análise das respostas e fazer um comparativo das visões de ambas as partes. Optamos pelo uso da entrevista na pesquisa qualitativa, por ser um instrumento dinâmico, flexível e criativo, capaz de fornecer maior contribuição diante dos objetivos gerais e específicos a serem alcançados. Segundo Miguel (2010) a entrevista é uma técnica de interação social, que evidencia a habilidade das pessoas de atribuírem significado por meio da linguagem. O local do estudo foi realizado no próprio lar dos entrevistados com um total de 12 participantes.

Foram necessários para a coleta de dados: folhas de ofício A4, canetas, lápis, borrachas, celular para gravar e/ou filmar as entrevistas, Termo de compromisso livre e esclarecido sendo duas vias para cada entrevistados, carro para o deslocamento até as casas das famílias dos pais e filhos adolescentes que foram entrevistados.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS APÓS COLETA DE DADOS

A) Análise das questões direcionadas aos filhos

A entrevista foi realizada com 6 filhos, sendo 2 do sexo feminino e 4 do sexo masculino com idade que varia entre 15 à 20 anos.

Nas primeiras questões as temáticas abordadas foram sobre quanto tempo os filhos passam na internet e quais os motivos que os levam a ficarem conectados. Dessa maneira pudemos observamos, através do conteúdo das respostas dadas pelos os entrevistados, que os mesmos não se distanciam do conteúdo estudado na pesquisa e de maneira bem expressiva, admitem passarem boa parte do tempo, no seu cotidiano, conectados a internet como uma necessidade complementar a sua rotina, que na maioria dos casos estão acima de 5 horas. Os motivos desse extenso período na maioria dos entrevistados emergem das interações entre familiares e amigos, que também estão conectados nas redes sociais. A interatividade de jogos, aplicativos e vídeos também remetem para uma dispersão no dia a dia dos adolescentes, que assumem de forma deliberada a importância dessa conectividade. Eles também respondem na entrevista, de maneira resumida a necessidade de estarem conectados para obterem informação e ajuda no curso da jornada diária. Segundo Cartaxo (2018) a tecnologia vem transformando nossa forma de viver e construindo relações invisíveis com a sociedade onde uma rotina excessiva tecnológica quebra paradigmas de relações afetivas entre familiares e amigos, norteador o curso das pessoas através de inovações tecnológicas que se instalam sutilmente sem ser notada.

Ao realizarmos a pergunta aos filhos de quanto tempo eles conseguem ficar *off-line* e como se sentem quando estão sem *internet* e sem o celular, uma das participantes disse que consegue ficar sem está conectada quanto tempo for necessário, porém analisando a entrevista feita com a sua mãe, verificamos que as respostas divergem. Um dos entrevistados falou que precisa estar conectado, mas devido ao trabalho, porém não nega que sente falta do uso da internet e relatou também que a sua mãe não conseguia ficar muito tempo sem o celular e sem a internet. Outro não soube mensurar o tempo, mas disse que era muito chato ficar sem fazer nada. O que nos chamou a atenção foi a fala de T.A.O que disse: *“Impossível para mim estar sem internet é o mesmo que estar desligado do mundo, por fora. Quando sem a internet, me sinto cansado e logo vou dormir”*. Nesse último participante percebemos a necessidade exagerada de estar sempre conectado. Segundo Lemos (2016) as pessoas têm demonstrado cada vez mais a necessidade de estarem conectadas, não percebendo os prejuízos que o uso intenso da tecnologia está causando as suas vidas. Comumente as pessoas possuem uma ligação de dependência ao espaço cibernético.

Quando perguntamos qual é a sensação de estar sempre conectado, as respostas foram unânimes em relação ao divertimento, acalmar a ansiedade, prazer, ocupar o tempo, preencher o vazio e acrescentar conhecimento. E que estar conectado é uma necessidade que a pós modernidade traz a sociedade e que o uso da internet proporciona preenchimento de algum vazio e ocupação e isso leva ao exagero. De acordo com Abreu et al (2008) o uso abusivo das novas tecnologias, podem ser fortes indicadores de que o indivíduo vem procurando preencher um vazio e o fato de estar conectado, de alguma forma, viabiliza o sentimento de segurança momentânea, maneira de distanciar-se do mundo real, dos problemas e dificuldades que o rodeiam, isso inclui também o distanciamento do seio familiar.

Na pergunta sobre em que momento os filhos fazem uso da internet. no total de entrevistados apenas uma minoria relatou que utiliza a internet e o celular para pesquisar e ler notícias. Os demais responderam que utilizam sim a internet para jogar, conversar em bate-papos, ver filmes, séries e vídeos. E que sempre que estão com tempo disponível recorrem ao meio tecnológico como forma de diversão e entretenimento. Nenhum dos entrevistados assumiu ser dependente de tecnologia. Mas, quando confrontamos esta pergunta aos seus pais ou responsáveis, a grande maioria disse reconhecer que o filho é um dependente. O que comprova a teoria levantada por Lemos (2016) de que as pessoas têm demonstrado cada vez mais interesse e necessidade de estarem conectadas, e não estão se dando conta dos prejuízos que o uso intenso irá causar as suas vidas. Quando perguntamos como é sua relação com seus pais e familiares, eles responderam ser boa, muito boa, maravilhosa e normal. O que comprova que eles não estão se dando conta que o uso excessivo da tecnologia está os afastando dos seus familiares e do convívio social. Como também afirma Pedrosa e Bonfim (2017) quando dizem que o convívio familiar entre pais e filhos está se modificando e ficando cada vez menos afetuoso. E que embora convivam no mesmo ambiente a atenção tem sido voltada cada vez mais para a tecnologia.

Sobre a interação que os filhos têm com os amigos, meio acadêmico, professores e meio social, os mesmos respondem ter um bom relacionamento no âmbito social, onde a tecnologia está presente, mas não o impedem de manter esse relacionamento sadio. Segundo Abreu, et al (2008) a tecnologia encontra-se não apenas no ambiente jovem e sim em qualquer faixa etária, onde antes se tinha a ideia de que os jovens eram mais prisioneiros dessa tecnologia devido a sua vida acadêmica, e hoje não se pensa mais assim, todos fazem o uso da tecnologia de várias maneiras de uma forma significativa.

Na questão sobre os benefícios que a tecnologia possibilita ao indivíduo, muitos dizem ser uma ferramenta muito útil no cotidiano de sua vida, com tantas facilidades em ver e aprender as coisas instantaneamente, e uma das jovens chega a relatar que a tecnologia não pode ser vista como um malefício terreno, tendo em vista que tudo está interligado a ela, onde através de um simples sinal vindo do satélite até um *smartphone*, pode ocasionar muitas conquistas sociais, tais como; lucro, renda, empregos enfim, e um dos meios para esta comunicação se dá através do aplicativo *WhatsApp*. Diante do exposto Coronel e Silva (2010) pontua que a tecnologia é uma criação humana, não podemos afirmar que a mesma pode ser boa ou má, pois dependerá do uso da mesma, dos interesses das pessoas, onde obedece a seu tempo de desenvolvimento e conhecimento. “A tecnologia é a ciência da técnica, que surge como exigência social numa etapa ulterior da história evolutiva da espécie humana” (CORONEL & SILVA, 2010, p.182)

Nas perguntas relacionadas aos filhos se eles tinham consciência dos malefícios que a tecnologia pode trazer; se sentem algum tipo de mal-estar tais como dores de cabeça, enjoo, dores musculares, tonturas quando passam muitas horas conectados e se eles se viam como dependentes

da tecnologia, suas respostas revelaram ter algum grau de necessidade de estarem em contato com o mundo virtual, em redes sociais, usar os meios tecnológicos para ficarem informados, passar o seu tempo clicando, fugindo de situações e de pessoas que não gostam, acalmar a ansiedade, enfim, reconhecem que sentem algum mal-estar quanto fica muitas horas na internet. Porém, poucos admitem ter algum grau de dependência tecnológica, pois sabem dosar bem o uso do celular, internet, redes sociais. Apenas um participante de iniciais T.A.O. com 17 anos de idade apresenta e reconhece ter comportamentos e sintomas de dependência tecnológica, principalmente em jogos *on-line*, que se vê como uma extensão dos meios tecnológicos onde a causa maior de estar sempre conectado é de se sentir completo: *“a principal causa que me leva a estar conectado, seria a necessidade de progredir naquele mundo fictício. Afim de compensar meu eminente fracasso no mundo real”*. E logo completa que: *no momento atual, acho importante fazer uma autocrítica referente ao meu vício em jogos on-line. Do contrário eu estaria legitimando o problema”*. O indivíduo não consegue ponderar o uso da *internet* através de jogos, smartphones, *tablet* entre outros; passando a maior parte do tempo conectado de uma forma que lhe cause sofrimentos e prejuízos em diversas áreas da vida cotidiana (NASCIMENTO, 2015).

B) Análise das questões dirigidas aos pais

A entrevista foi realizada com 6 genitores, sendo 4 mães e 2 pais com idade que varia entre 33 à 59 anos de idade.

Nas primeiras questões a temática abordada aos pais foi quanto tempo eles ficavam em média na internet e como era a relação familiar com seus filhos. As respostas dos pais em relação às questões são bastante , pois a maioria deles não admite que a conectividade diária com a internet interfira no relacionamento com os filhos, alguns admitem manter o controle e equilíbrio da situação e ficarem pouco mais de 2h devido as ocupações diárias com trabalho, outros confessam gostar e até utilizar jogos e obter informações de imediato, uma mãe admite que passa pelo mesmo de 4 a 5 horas em média conectada somando os acessos totais que faz durante o dia, mas que isso não interfere no seu relacionamento com os filhos, porém na entrevista que fizemos do filho dessa mãe o relato foi totalmente contrário, pois as queixas dele quanto a falta de atenção no convívio em família deixa a desejar.

Cartaxo (2018) confronta essa realidade tecnológica com o afastamento de pais e filhos cada vez mais acentuado, sem uma percepção da instalação desse novo recurso, pais e filhos entram em uma arena disputando a atenção, competindo com todos os recursos tecnológicos existentes. Essa situação corrobora para consequências talvez irreparáveis extinguindo um contato afetivo, constituído pelo calor humano e o contato singelo. Manifestações que não podem ser transmitidas pela tecnologia, que reverbera no inevitável afastamento.

Ao realizarmos a pergunta aos pais se eles conseguem estabelecer um diálogo face a face com seus filhos, a maioria das respostas foram que ainda conseguem dialogar com os seus filhos diretamente, mesmo com um pouco de dificuldade e apenas duas respostas foram de que não conseguem estabelecer este diálogo depois da invasão da tecnologia, pois os filhos estão muito preocupados com os celulares e de estarem conectados com os amigos que não estão presentes fisicamente. *M.J.A: "... a internet atrapalha muito, os diálogos diminuíram bastante entre nós, não é mais como antes".*

Buscamos verificar com os pais se com o avanço da tecnologia dos tempos atuais houve alguma mudança na relação pais e filhos, apenas um pai falou que não houve nenhuma mudança, os demais pais relataram que a tecnologia trouxe um afastamento do relacionamento familiar no qual cada um fica no seu celular curtindo o mundo virtual e embora ainda consiga estabelecer algum tipo de diálogo, este diminui bastante. *V.M.D: "Houve sim o impacto, entre eu e minha filha, pois quero conversar e ela só quer estar na internet, com o celular no wathasapp, daí a vontade de conversar morgan".*

Observando as respostas dadas pelos pais, percebemos que o diálogo vem diminuindo gradativamente entre as famílias, as pessoas estão valorizando mais o contato virtual e se distanciando aos poucos da presença física. De acordo com Pinto (2008) as conversas e aplicativos virtuais se tornaram mais atrativas, mesmo que esses indivíduos estejam um ao lado do outro, veem-se trocas de mensagens pelas mídias sociais. O descontrole do uso da tecnologia de fato se torna um vilão no meio familiar sendo uma questão que precisa ser tratada.

Perguntamos aos pais se eles achavam que a tecnologia podia interferir na relação deles com os filhos, para nossa surpresa tivemos alguns pais que, assim como seus filhos não conseguem ficar muito tempo distante dos meios tecnológicos. Mas no geral desta pesquisa os pais disseram que a tecnologia está interferindo sim nas relações com seus filhos. Pudemos perceber nos relatos que muitos estão bastante preocupados e sem saber como agir. *K.B: "Houve uma época que sim, pois não sabia lidar com o vício dele e ainda é difícil para mim lidar com essa situação. Aprendi um pouco a administrar o tempo e insistir nos diálogos, mas ainda é complicado lhe dá com tudo isso, fico sem saber o que fazer as vezes".* Feliz (2017) diz que a tecnologia vem afetando as relações familiares devido ao uso excessivo e está atrapalhando o relacionamento entre pais e filhos. O diálogo está cada vez mais raro e o convívio tem sido trocado por isolamento ou falta de interesse em interagir com seus familiares. A dependência por tecnologia está evoluindo tão depressa que uma coisa tão comum nas famílias que seria o momento das refeições, está se tornando cada vez mais raro. Para Pinto (2008) estão dispensando o diálogo à mesa, suas atenções estão voltadas aos aparelhos celulares, *tablets*, jogos eletrônicos e *internet*

Perguntamos aos pais como é feita as refeições da família e todos os entrevistados responderam que esta não é uma prática que acontece nas suas famílias. Uns comem na sala, outros

no quarto, apenas um a mesa e quando todos sentam a mesa não existe diálogo porque estão sempre de olho no celular, jogando ou conversando com alguém por alguma rede de bate-papo. Ainda sobre Felix (2017) ele orienta que para amenizar a situação, cabe aos pais tomarem medidas que visem moderar o uso de tecnologia em casa, como também criarem medidas socioeducativas que correlacionem a todos. Enfatiza ainda que a conscientização cabe a todos e que o diálogo entre os familiares é mais lucrativo que passar horas e horas preso em um mundo virtual.

Sobre a pergunta aos pais sobre quando o seu filho fica muitas horas na internet, se ele (pai/mãe) percebe ou relata sentir algum mal-estar, como: dor de cabeça, enjoo, dores musculares, tonturas entre outros, na maioria das respostas observamos que os pais percebem esse acontecimento com seus filhos, onde alertam os mesmos sobre isto, e também alguns filhos falam realmente que sentem algum desses sintomas, e alguns ainda dizem que é exageros por partes dos seus pais. Segundo Abreu, et al (2008) tem surgido relatos de que pessoas estariam dependentes da realidade virtual das novas tecnologias, onde as queixas mais frequentes em consultórios, são feitas por pacientes mais velhos e por pais preocupados com seus filhos que presenciam o aumento do isolamento, a diminuição nos rendimentos escolares, e a dificuldade nos relacionamentos familiares.

Esclarecemos aos participantes que a dependência tecnológica é considerada quando o indivíduo não consegue ponderar o uso da internet através de jogos, *smartphones*, *tablet* entre outros; passando a maior parte do tempo conectado de uma forma que lhe cause sofrimentos e prejuízos em diversas áreas da vida cotidiana. Você se considera dependente tecnológico em jogos eletrônicos ou em tecnologia? Diante das respostas coletadas e analisadas pelos participantes, a maioria diz não ser um dependente tecnológico, omitem essa afirmação, porém vimos contradições em algumas respostas pois a maioria passa a maior parte do tempo conectados, seja por questões de trabalho que exija o uso da *internet*, seja por ser o meio mais fácil para se conectarem com o mundo e com as pessoas, como também é um meio muito fácil e prático para saberem notícias do cotidiano de forma mais rápida. V.S.T, em uma das questões nos respondeu que: *“Em média durante o dia que tem 24 horas eu tiro de 5 à 6 horas conectada e com o celular, é difícil ficar sem contato com o que acontece com o mundo e sem os amigos”*. E na questão referente a dependência tecnológica respondeu: *“não me considero dependente da tecnologia, porque consigo moderar. Eu mesma não me considero dependente”*. Outros entrevistados falaram que mal utiliza o celular e a internet e quando usa é rápido. V.M.D: *“Não tenho nem jogo no meu celular e se tem nem sei. Só acesso a internet para ver alguma mensagem, notícias e falar com alguém no Watsapp, acessar e-mail e imprimir boleto ...”*. De acordo com Abreu et al, (2008) não se pode ignorar os benefícios observados no uso dos chats, *facebook*, *instagram*, *whatsapp* e *blog* na socialização do adolescente ao criar espaços comuns de convivência, embora o bom-senso aponte para o fato de

que nada possa suprir a experiência com a realidade, tudo requer uma dosagem equilibrada e uso consciente da *internet*.

Para Palfrey & Gasser (2011) a sobrecarga de informações, a dependência da tecnologia, onde de certa forma estão fadigados pelo excesso de informações providas pelo meio tecnológico, possibilita as novas doenças patológicas, com por exemplo, a dependência de jogos eletrônicos, a abstinência quando se é privado dos meios tecnológico, a sensação de extensão do próprio computadores, celular, internet que pode levar ao indivíduo a depressão e ansiedade. De acordo com Lemos (2016) a necessidade que as pessoas têm de estarem conectadas vem aumentando, porém não percebem os malefícios que a tecnologia pode causar em suas vidas, principalmente com os jogos eletrônicos e a internet, onde cada vez mais cresce a dependência no espaço cibernético, inclusive a dependência aos jogos e o uso da internet.

Os pais relatam algum tipo de mal-estar que os próprios filhos falam sentir com frequência, porém a maioria dos filhos não admitem ser por causa do uso do celular e internet. As queixas mais frequentes relatadas foram: dores de cabeça, dores nos olhos, enjoo, ansiedade. De acordo com Cartaxo (2018) quando o conceito de dependência é apresentado como patológico, o usuário sofrerá consequências físicas, tais como dores de cabeça, enjoo, vertigens, sensação de desmaio, dores musculares, distúrbios do sono, etc. e psíquicas, como por exemplo a ansiedade, a depressão, o medo de estar em público, a insegurança, sensação de impotência, incapacidade, entre outros. *M.J.A.: “Ansiedade e sensação de impotência”. T.A.O: “logo no início não sentia nada. É uma deterioração a longo prazo. Sinto todos os sintomas listados”.*

Segundo os relatos das famílias entrevistadas, afirmam que, ao usar por longas horas a internet, sentem-se diversos desconfortos como: problemas no ouvido, dor de cabeça, dores acima dos olhos, desconforto ocular, enjoo e até mesmo nervosismo quando não está *off-line*. Apenas uma das famílias entrevistadas relatou não sentir nenhum mal-estar ao utilizar a internet em excesso.

Diante os dados coletados, verificamos que em todas as 6 famílias entrevistadas tem consciência dos malefícios, reconhecem que o uso excessivo pode causar dependência e diversas doenças como sedentarismo, ansiedade entre outros. Em uma família houve relato e reconhecimento da dependência tecnológica e que isso estava atrapalhando consideravelmente as relações familiares e sociais do indivíduo que chega a passar mal quando está no meio social. Nas demais famílias não houve relatos de pessoas que se considerasse dependente tecnológico, sempre justificando que possui uma boa relação familiar e uma boa interação social. Afirmam que o uso da internet não atrapalha suas vidas cotidianas. Porém houve em apenas uma mãe que relatou a frustração ao tentar conscientizar o filho sobre os malefícios do uso excessivo que a internet pode causar, porém não tem sucesso ao adverti-la. A maioria dos usuários chegam a passarem média cinco horas por dia na internet, ficando ansiosos ao ficar sem internet, porém não se designam

dependentes tecnológicos, exceto o entrevistado T.A.O. que passa quase 24 horas conectado e se considera viciado em jogos eletrônicos. "... *acho importante fazer uma autocrítica referente ao meu vício em jogos on-line*". De acordo com a SPB – Sociedade Brasileira de Pediatria (2018) a *gaming disorder*, que é o uso abusivo de jogos eletrônicos *on-line* ou *off-line*, gera uma série de problema, dentre eles, o aumento dos transtornos de sono, da impulsividade, da ansiedade, da depressão, da agressividade e da violência. Essa sintomatologia reverbera na vida social do indivíduo que fica comprometida e na dinâmica familiar que é afetada também.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral da nossa pesquisa foi verificar os danos psicológicos que as tecnologias causaram nas relações familiares, especificamente na relação pais e filho. Através dos dados levantados, verificamos que ambos, (filhos e pais) relataram passar quase 1/3, da vida, conectados em redes sociais. Consequentemente afetando as rotinas do cotidiano como: as principais refeições a mesa e o dialogo face a face.

E o nosso objetivo específico foi a) compreender o que é Dependência Tecnológica, b) analisar os benefícios e malefícios que a tecnologia pode exercer na família, e c) investigar a importância do uso consciente da tecnologia. Diante das seis famílias entrevistadas, confirmamos a nossa hipótese, que o uso excessivo da tecnologia/internet afeta a relação pai e filho. Pois alguns pais durante a entrevista relataram dificuldades em conscientizar o filho (a) dos malefícios que o uso excessivo pode trazer e relataram também a dificuldade em reunir a família durante as refeições. Embora alguns deles durante a entrevista neguem que a internet interfere na relação familiar.

Verificamos também que a maioria dos jovens apresentam dependência tecnológica, pois relatam sentir alguns sintomas como: ansiedade, dores de cabeça, dores acima dos olhos entre outros; porém podemos identificar também que alguns entrevistados não são totalmente dependentes tecnológicos, ainda assim, possui uma pré-disposição a dependência tecnológica. Porém, não podemos negar que os benefícios do uso consciente da tecnologia são imensuráveis, pois através da tecnologia/internet, podemos nos comunicar com familiares distantes, amigos, podemos usar para trabalho, pesquisa escolares, entre outros benefícios, desde que se tenha um uso consciente da tecnologia.

Diante dos dados levantados podemos também compreender o que é um usuário que possui uma dependência tecnológica e o que é um usuário que usa a tecnologia de uma forma excessiva. Concluímos então que só podemos considerar um entrevistado como dependente tecnológico, se a tecnologia estiver afetando a sua rotina ocasionando sofrimento intenso, com prejuízos psicológicos e consequentemente influenciando também nas relações familiares.

Durante o nosso trabalho de pesquisa tivemos algumas dificuldades no momento da entrevista referente as afirmações dos entrevistados, pois percebemos que em alguns momentos da entrevista, alguns se contradiziam ao relatar questões como o uso excessivo da internet, e ao falar de seus conflitos familiares por consequência do uso extremo da internet. Porém em outro momento, que não era durante a entrevista os mesmos, chegaram a relatar algumas dificuldades de convívio na relação pais e filhos consequente pelo uso excessivo da internet/celular.

Com essa pesquisa conseguimos aprender que a tecnologia faz parte da criação humana e não podemos negar que seus benefícios são incalculáveis. Não podemos afirmar que o uso é bom ou má, pois dependerá de como será feito uso da mesma.

A contribuição da nossa pesquisa para a sociedade foi bastante relevante, pois através desta pesquisa, verificamos a importância do uso consciente da tecnologia para a nossa saúde. O uso inconsciente da tecnologia/internet pode desencadear diversos sintomas e até chegar em um quadro de dependência tecnológica, podendo desenvolver uma patologia chamada nomofobia. Quando usamos a tecnologia/internet de forma consciente, podemos nos beneficiar de diversas informações e ampliar nossa comunicação com o mundo, proporcionando um melhor aproveitamento das redes sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, C. N.; et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Revista Brasileira Psiquiatria** 2008;30(2):156-67. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462008000200014> acesso em 16 out. 2018 às 14:15hs.

BLOCK, J. Prevalence underestimated in problematic Internet use study. **CNS Spectrums: The International Journal of Neuropsychiatric Medicine**, 12, 14-15. (2007). Disponível em: <[https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1813108](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1813108)> acesso em 28 out. 2018 às 3:40hs.

_____, Issues for DSM-V: Internet addiction. **American Journal of Psychiatry**, 165, 306-307. (2008). Disponível em: <[https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1813108](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1813108)> acesso em 28 out. 2018 às 3:40hs.

CARTAXO, V. Eu, minha família e a Tecnologia. **Revista Psique: uma multidão de solitários**. São Paulo, v. 82, n. 148, p.44-51, jun. 2018. Mensal.

CID - CLASSIFICAÇÃO ESTATÍSTICA INTERNACIONAL DE DOENÇAS E PROBLEMAS RELACIONADOS À SAÚDE. 18 junho de 2018. Disponível em: <<http://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/cid-11-define-uso-abusivo-de-jogos-eletronicos-como-doenca/>> acesso em 19 out. 2018 às 16:35hs.

CORNU, G. **Droit Civil – la famille**. 7. ed. Paris: Montchrestien, 2001

CORONEL, D. A.; SILVA, J. M. A. da. Conceito de tecnologia, Álvaro Viera Pinto. **Revista Economia & Tecnologia** – Ano 06, Vol. 20 – Janeiro/Março de 2010. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/287438802_O_conceito_de_tecnologia_por_Alvaro_Viera_Pinto> acesso em 13 out. 2018 às 09:27hs.

DÍCIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7 Graus, 2018. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/dependencia/>> acesso em 13 out. 2018 às 10:52hs.

EISENSTEIN, E.; BESTEFENON, S. B. Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes. **Rev. Hosp. Univ. Pedro Ernesto**. Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p42-52, 2011. Disponível em <http://revista.hupe.uerj.br/detalhe_artigo.asp?id=105#citar>. Acesso em 19 de out. 2018 às 13:00hs.

EUGÊNIO, T. J. B. Mundo digital pode também gerar ações positivas no funcionamento do cérebro. **Revista Psique: Internet Construtiva** edição 149, ano 2018, editora Escala. Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/49950731/revista-psique---edicao-149---julho-2018>> acesso em 19 out. 2018 às 21:50hs.

FELIX, H. A **tecnologia e as relações familiares**. 2017. Disponível em: <<https://projetoedacao.com.br/>> acesso em: 19 out. 2018 às 15:32hs.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. Edição, São Paulo: Atlas, 2002.

GONSALVES, E. P. **Iniciação à pesquisa científica**. Campinas, SP: Alínea, 2001.

JAKOB, R. **OMS divulga nova Classificação Internacional de Doenças (CID 11). 18 de junho de 2018.** Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5702:oms-divulga-nova-classificacao-internacional-de-doencas-cid-11&Itemid=875> acesso em 19 out. 2018 às 22:08hs,

LEMOS, I. L. **Baralhos das Dependências Tecnológicas: Controlando o uso de jogos eletrônicos, internet e aparelho celular**. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys, 2016, 48p.

_____, **Atendimento Cognitivo-comportamental das Dependências Tecnológicas - Série Prática Clínica - Recife: Editora Zagodoni, 2015. 123p.**

LOURENÇO, A. (Org.). **Como manter uma relação saudável com a tecnologia e não prejudicar seus estudos.** 2014. Disponível em: <<https://guiadoestudante.abril.com.br/universidades>>. Acesso em: 20 out. 2018 às 12:10hs.

Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5). American Psychiatric Association. 5ª Edição. Porto Alegre: Editora Artmed, 2014.

MALUF, A. C. A família na contemporaneidade – aspectos jusfilosóficos. **Revista Trama Interdisciplinar** - v. 3 - n. 1 – 2012, P. 218 – 234. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/tint/article/view/5017/3829>> acesso em 18 out. 2018 às 14:06hs.

MALUF, M. I. Filhos On-line. **Revista Psique: Internet Construtiva** edição 149, ano 2018, editora Escala. Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/49950731/revista-psique--edicao-149---julho-2018>> acesso em 19 out. 2018 às 21:17hs.

MAZIERO, M. B.; OLIVEIRA, L. A. **Nomofobia: uma visão bibliográfica.** 2016. Disponível em: <<http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/view/11980/pdf>>. Acesso em: 17 out. 2018 às 10:15hs.

MIGUEL, F. V. A entrevista como instrumento para investigação em pesquisas qualitativas no campo da linguística aplicada. 2010. **Revista Odisseia - P P g E L / U F R N N ° 5 [j a n – j u n 2 0 1 0] I S S N 1 9 8 3 - 2 4 3 5.** Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/odisseia/article/download/2029/1464/>> acesso em 02 nov. 2018 às 16:40hs.

MINAYO, M. C. (Org); DELANDES, S.F.; GOMES, R. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade.** 34ª edição. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2013

NADAUD, S. L. **Homoparentalidade – une nouvelle chance pour la famille?** Paris: Fayard, 2002.

NASCIMENTO, F. Dependência tecnológica. **Gazeta do Triângulo**, 19 de Mar. de 2015. Disponível em: <<http://gazedotriangulo.com.br/tmp/noticias/dependencia-tecnologica/>>. Acesso em: 02 de Nov. de 2018 às 19:50hs.

NUNES, R. O. (Org.). **O uso consciente da internet**. Projeto Redação criado em 23/08/17. Disponível em: <<https://projetedacao.com.br/temas-de-redacao/geracao-z-o-descredito-para-o-futuro-ou-o-avanco-sem-limites/o-uso-consciente-da-internet/4082>>. Acesso em: 20 out. 2018 às 14:32hs.

PALFREY, J.; GASSER, U. **Nascidos na Era Digital: entendendo a primeira geração dos nativos digitais**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PAULA, M. Os **Benefícios e Malefícios da Tecnologia**. 2015. Disponível em: <<http://posgraduando.com/beneficios-maleficios-tecnologia/>>. Acesso em: 20 de Out. 2018 às 19:40hs.

PEDROSA, C. M.; BONFIM, E. L. O Impacto Da Tecnologia No Ambiente Familiar e Suas Consequência Na Escola. **E-FACEQ: Revista dos Discentes da Faculdade Eça de Queirós**, ISSN 2238-8605, Ano 6, Número 10, agosto de 2017. Disponível em: <<http://uniesp.edu.br/sites/biblioteca/revistas/20171030115836.pdf>> acesso em 20 out. 2018 às 19:00hs.

PEREIRA, C. M. **Instituições de direito civil**. 18. ed. Rio de Janeiro: Gen, Forense, 2010.

PIANA, M. C. **A construção do perfil do assistente social no cenário educacional[online]**. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009. 233 p. ISBN 978-85-7983-038-9. Disponível em: <<http://books.scielo.org>> acesso em 25 out. 2018 às 10:49hs.

PINTO, A. V. O Conceito de Tecnologia. São Paulo: Contraponto, 2008. v. 1. **Dicionário Online de Português**. Disponível em: < <https://www.dicio.com.br/dependencia/>>. Acesso em: 13 de Out. 2018 às 10:52

RIBEIRO, P. **Benefícios e Maléficos da Internet**. 2017. Disponível em:<<http://efaa1.weebly.com/INTERNET---BENEFICIACUTECIOS-E-MALEFICIOS.HTML>>. Acesso em: 18 de Out. 2018 às 15:50hs.

SANTOS, D. **Doenças Provocadas Pelo Uso Excessivo da Internet**. 2017. Disponível em:<<http://www.dilzasantos.com.br/doencas-provocadas-pelo-uso-excessivo-da-internet/>>. Acesso em: 19 de Out. 2018 às 20:50hs.

SARAIVA e GOUVEIA. **Seminário: Implicações Neurológicas do uso da Tecnologia nas crianças**. 2018, Olinda. Faculdade de Ciências Humana de Olinda.

SILVA, L. M.; SILVA, M. F.; MORAES, D. C. **A Internet como ferramenta tecnológica e as consequências de seu uso: Aspectos positivos e negativos**. 2013. 17 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Unirg, Curupí -to, 2013. Disponível em: <https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo_sobre_internet_corrigido_0.pdf> acesso em 20 out. 2018 às 14:14hs.

SBP – SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **CID 11 define uso abusivo de jogos eletrônicos como doença. 19/06/2018**. Disponível em: <<http://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/cid-11-define-uso-abusivo-de-jogos-eletronicos-como-doenca/>> acesso em 19 out. 2018 às 22:22hs.

TAVARES, J. A. T.. **Filosofia e tecnologia**. Salvador: Mensageiro da Fé Ltda, 1971. 51 p.

YOUNG, K.; ABREU, L.; COLS, M. **Dependência de Internet: manual e guia de avaliação de tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2011.