

# O HOMEM COMO PROTAGONISTA DOS EFEITOS NOCIVOS DA TECNOLOGIA

## THE MAN INVOLVEMENT OF EFFECTS OF TECHNOLOGY

LARIANY CHAVES<sup>1\*</sup>, CONSTANZA PUJALS<sup>2</sup>

1. Acadêmica do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Ingá/Uningá; 2. Professora do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Ingá/Uningá.

\* Rua Flor, 18, Jardim Maranata, Nova Esperança, Paraná, Brasil. CEP: 87600-000.  
[lariany\\_csette@hotmail.com](mailto:lariany_csette@hotmail.com); [prof.constanzapujals@uninga.edu.br](mailto:prof.constanzapujals@uninga.edu.br)

Recebido em 19/09/2016. Aceito para publicação em 16/11/2016

### RESUMO

A dependência tecnológica, apesar de ser um tema recente, vem gerando preocupações em profissionais de diversas áreas e em destaque da Psicologia e Psiquiatria. Por meio de pesquisas, foi possível observar que se trata de uma patologia tão intensa quanto a dependência de substâncias psicoativas ilícitas, pois tem prejudicado a saúde física e psíquica das pessoas, além de modificar suas relações familiares e sociais, possibilitando também o desenvolvimento da depressão. Logo, o objetivo desta revisão bibliográfica de forma geral, é identificar o que tem condicionado o desenvolvimento de tal dependência.

**PALAVRAS-CHAVE:** Tecnologia, dependência tecnológica, isolamento social, patologia, psicologia.

### ABSTRACT

The technological dependence, despite being a recent topic, has been studied by professionals from various fields, especially in psychology and psychiatry. By means of the present research, it is possible to observe that it is a severe pathology, as intense as the dependence on illegal drugs, since it has harmed people's physical and mental health, modifying their family and social relations, in addition to enabling the development of depression. Therefore, the general aim of this literature review is to identify what has conditioned the development of this dependence.

**KEYWORDS:** Technology, technological dependence, social seclusion, pathology, psychology.

### 1. INTRODUÇÃO

Os estudos sobre a dependência tecnológica começaram a ser desenvolvidos desde 1990, sobretudo, na época o tema ainda não era considerado científico pela dificuldade em enxergar que os sintomas apresentados pelos indivíduos, realmente eram resultados da interação excessiva com a tecnologia<sup>1</sup>.

A tecnologia tem evoluído rapidamente, apresentando aos seus espectadores e consumidores, um bombardeio de novidades, com diversas aplicações para o dia a

dia. Sendo assim, a tecnologia tem se tornando cada vez mais presente na vida das pessoas e tem se caracterizado como algo indissociável do cotidiano<sup>2</sup>. Por toda a parte, é possível avistar os recursos tecnológicos que facilitam a realização de afazeres; permitem a comunicação; superaram a existência de barreiras geográficas e possibilitam também o acesso a informações em massa e entretenimento.

Entretanto, em meio a todos os benefícios trazidos pelo avanço tecnológico, tem sido identificado a dependência pela tecnologia. Tal assunto tem sido gradativamente construído, e ainda hoje não é possível dizer que exista domínio do assunto, o que indica a importância de continuar explorando sobre esse tipo de dependência<sup>1</sup>.

Partindo dos estudos de que essa é uma dependência que tem modificado a vida das pessoas, os objetivos da pesquisa que iremos apresentar adiante, é compreender quais são os fatores contingentes para a evolução da dependência tecnológica e que consequências tem sido observadas na vida dos indivíduos.

### 2. MATERIAL E MÉTODOS

A modalidade de pesquisa selecionada foi a revisão bibliográfica que é um tipo de pesquisa desenvolvida a partir de material já formulado em que se destacam os artigos científicos e livros<sup>8</sup>.

Uma das vantagens deste tipo de pesquisa é que se torna possível alcançar uma quantidade maior de fenômenos se comparado a pesquisa direta, ou seja, no estudo em contato direto com pessoas.

A revisão bibliográfica escolhida foi a narrativa que são publicações amplas, apropriadas para desenvolver discussões e reflexões críticas sobre determinado assunto<sup>9</sup>. Necessariamente não é obrigatório informar as fontes utilizadas para a realização do trabalho. A característica essencial deste tipo de revisão é a apresentação da opinião crítica do autor.

Ao longo da pesquisa, foram visitados alguns portais de artigos, como o SCIELO, sendo um dos mais utilizados por se tratar de um site seguro, isto é, que disponibi-

liza artigos científicos. Entretanto, por ser um tema recente em âmbito de pesquisas, foi necessário buscar conteúdos no próprio site de pesquisa, o GOOGLE ACADÊMICO, utilizando de descritores como “dependência tecnológica” ou então mais especificamente, “dependência de internet”. Pela necessidade de não deixar de fora alguns artigos essenciais, utilizou-se materiais com data de publicação de 2002 a 2013, somente no idioma de português.

A partir do objetivo de compreender o que tem causado a dependência tecnológica e quais as consequências advindas dessa dependência, buscou-se refletir tanto sobre os efeitos positivos quanto negativos das novas tecnologias, em específico, da internet.

### 3. DESENVOLVIMENTO

#### O surgimento da tecnologia

A tecnologia sempre existiu e permitiu a evolução do homem. Desde os primórdios, o homem para sobreviver, criou seus primeiros instrumentos como a lança feita de pedra lascada para facilitar a pesca e a caça<sup>3</sup>.

Mais tarde, desenvolveu o machado e a enxada para realizar as atividades no campo. Com o passar do tempo, essas ferramentas foram se aprimorando com o surgimento das técnicas e métodos de cultivo, que deram início as atividades de agricultura através da força braçal e muscular do homem.

No entanto, a partir da revolução industrial no século XIX, a agricultura executada basicamente pela força física do homem, foi sendo aos poucos superada pelas máquinas industriais, libertando o mesmo do esforço braçal, fazendo com que muitos moradores dos campos migrassem para os grandes centros. Com o início dos centros urbanos, surgia a necessidade de estabelecer leis psicossociais e sistemas econômicos para organizar o grande fluxo de pessoas se estabelecendo nas cidades<sup>3</sup>.

É neste contexto que começa a se delinear o sistema capitalista nos países ocidentais, sistema tal que possibilitou sobremaneira o surgimento de novas tecnologias nunca vistas antes para sustentar a demanda econômica.

Assim, percebe-se que a tecnologia não é fruto exclusivo da sociedade atual, ao contrário, sempre existiu por causa da necessidade de evolução do homem. Embora atualmente, a tecnologia se desenvolva cada vez mais rápido, isto não ocorre apenas para a evolução e melhora da qualidade de vida das sociedades, mas também para atender objetivos capitalistas, isto é, manter um ciclo de consumo.

#### Principais correntes teóricas sobre a tecnologia

A tecnologia na atualidade tem causado mudanças intensas no âmbito social, na forma que o homem se relaciona com o outro ou com o mundo a sua volta. E a

partir da necessidade de entender a função social da tecnologia, surgiram três linhas de pensamentos sobre o assunto, a otimista; a pessimista e a moderada<sup>2</sup>.

A corrente considerada otimista, defendida pelo filósofo polonês Adam Schaff, reconhece a tecnologia como fonte de bem-estar ao homem, como instrumento de progresso e desenvolvimento e, além disso, como fenômeno que tem diminuído as condições de trabalho pesado. Tal linha enxerga a tecnologia como incondicionalmente positiva.

Totalmente em oposição, encontra-se a linha de pensamento pessimista, empregada pelo professor Enguita de Sociologia, como o cerne da destruição do homem e do mundo. Para os “pessimistas”, a tecnologia tem destruído o trabalho, tornando-o repetitivo, monótono, tem influenciado as pessoas a se tornarem consumistas e mais, tem desumanizado as interações sociais. Em consonância com as teorias Marxistas, acredita-se também que por trás da tecnologia existe o desejo de lucrar, de produzir mais e mais<sup>2</sup>.

Por fim, a corrente moderada, em que o próprio nome já diz, equilibrada, reconhece as contribuições da tecnologia nas sociedades, compreende que é essencial para a evolução das mesmas, mas que é necessário limitar seu progresso.

(...) “A tecnologia pode criar ou destruir, tornar o homem mais humano ou menos. Mas as civilizações, como os indivíduos, devem correr riscos se quiserem progredir. Se exercermos prudência para minimizar os danos da tecnologia e incentivar o máximo de seus benefícios, certamente valerá a pena aceitar o risco”<sup>2</sup>.

Além disso, a tecnologia deve ser compreendida como um fenômeno contextual, ou seja, que sofre modificações de acordo com cada época. Logo a tecnologia não possui caráter temporal e determinista, antes modifica e é modificada de forma particular em cada sociedade onde é utilizada<sup>2</sup>.

#### O aparecimento de dependências tecnológicas

A internet, enquanto um dos tipos de tecnologia ocupou alguns profissionais, entre eles, Thomas Hodgkin, um médico britânico, especializado em patologias. No entanto, quem deu nome ao transtorno de dependência de internet, que ainda não tinha sido cientificamente reconhecido, foi o psiquiatra Americano Ivan K. Goldberg. Antes disso, não existia uma visão clínica a respeito desse tema. O ano de 1990 representou um ponto de partida para psiquiatras e psicólogos desenvolverem literaturas a respeito da utilização abusiva de novas tecnologias<sup>4</sup>.

Muitos foram os termos empregados para descrever a dependência de internet, como *Internet Addiction*, *Pathological Internet Use*, *Internet Addiction Disorder*, *Compulsive Internet Use*, *Computer Mediated Communications Addicts*, *Computer Junkies* e *Internet Depen-*

*dency*, pois o tema foi alvo de vários profissionais de diversas áreas, como pesquisadores, clínicos, a própria mídia e outros<sup>5</sup>.

Em 1996, Ivan K. Goldberg criou um *cyber club* entre profissionais para discutirem e trocarem experiências sobre a dependência da internet. Os sintomas que foram identificados em pessoas que faziam o uso abusivo da *web* seriam o abandono das atividades consideradas normais do dia-a-dia, como o trabalho e a socialização de forma direta. O tema passou a gerar preocupações entre os profissionais da saúde, o que levou Goldberg a desenvolver grupos de ajuda aos indivíduos que apresentavam sintomas de vício<sup>5</sup>.

Desde os anos de 1990, iniciaram-se discussões em torno da nocividade da utilização da internet enquanto tecnologia, de forma desenfreada. Em Março de 1995, o jornal norte-americano *The New York Times*, veiculou as primeiras manchetes de atenção sobre o assunto<sup>1</sup>.

Os sintomas de dependência de *internet*, já vinham sendo explorados por psiquiatras e psicólogos, mas encontrou-se dificuldade em considerá-la como um distúrbio, por não representar uma dependência como de substâncias psicoativas ilícitas. A pesquisadora Kimberly Young, da *St. Bonaventure University (NY – USA)*, como representante da psicologia neste viés, desenvolveu pesquisas através da psicologia comportamental, contribuindo com importantes observações sobre o tema<sup>1</sup>.

Entretanto, a dependência de internet não tem sido assunto apenas entre estudiosos, pessoas leigas também têm percebido as mudanças oriundas do excesso de utilização da internet e de outras tecnologias, e que tal problema já tem sido encarado como uma questão de saúde mental em que os profissionais tem encontrado grande desafio ao lidar com tal problema<sup>6</sup>.

No Brasil, já existe um centro de estudos e apoio aos internautas afetados, liderado pelo professor e doutor Cristiano Nabuco de Abreu, na Universidade de São Paulo. Neste local, as pessoas recebem acompanhamento psicológico e psiquiátrico<sup>1</sup>.

Cabe ressaltar, que os brasileiros, felizmente, ainda não se encontram na liderança dos países que passam mais tempo conectados, embora que, com a iniciativa do governo em favor da inclusão digital, a tendência é que essa realidade mude<sup>4</sup>.

É importante lembrar que a utilização da internet também pode ser positiva, o problema é o excesso de tempo empregado, que pode gerar dependência e isolamento, ocorrendo de maneira gradativa e silenciosa, levando o sujeito a perder o interesse em se relacionar com familiares e amigos<sup>1</sup>.

### **Pesquisas sobre a dependência tecnológica**

O uso exagerado de internet intrigou Kimberly Young em 1996, que, resolveu realizar pesquisas a fim

de descobrir se essa tecnologia estaria assumindo o papel semelhante ao de uma droga, da qual as pessoas estariam se tornando viciadas. Kimberly Young descobriu que existem pessoas que se tornam dependentes e, em contrapartida, há também aqueles que conseguem utilizar a internet de maneira não prejudicial<sup>7</sup>.

Ainda sobre a pesquisa, dependentes de internet teriam iniciado o acesso entre seis meses a um ano e em média passavam 38,5 horas por semana conectados. Com o passar dos dias, a utilização aumentava gradualmente, enquanto que pessoas não dependentes, já tinham acesso à internet a mais de um ano, e se mantinham conectados cerca de cinco horas por semana, sem apresentar aumento da utilização.

A pesquisadora Kimberly Young, não deu fim a suas pesquisas a partir desses dados. Sua segunda pesquisa foi aplicada a pessoas dependentes, com o intento de identificar as causas do uso exacerbado da internet e, em especial, dos *chats*, tendo em vista que teriam sido destacados como a principal atividade de interesse dessas pessoas. Durante as entrevistas, 86% dos entrevistados disseram o anonimato ser a causa, 63% a facilidade de acesso, 56% a segurança e 37% a facilidade de utilizar a tecnologia<sup>7</sup>.

Nesta mesma pesquisa, foi feita uma análise dos diálogos dos usuários nos *chats*, de modo que verificou-se a existência de três áreas de reforço para os dependentes, como o suporte social, a realização sexual e a criação de uma nova personalidade.

Foi percebido também que pessoas com dificuldades em se relacionar na vida, como pacientes psiquiátricos ou até mesmo donas de casa e deficientes físicos, isto é, aqueles indivíduos que por algum motivo têm suas relações sociais limitadas, são atraídas pelo suporte social que o mundo virtual pode oferecer, onde são criados grupos com regras próprias, nos quais basta estar atrás da tela de um computador ou com um celular nas mãos. Muitos ainda, através da *internet*, conseguem se realizar sexualmente, já que, na vida, não atingem o desejado, começam, por exemplo, a se relacionar em *chats* pelo anonimato que a *web* apresenta, e sentem-se seguros quanto às doenças sexualmente transmissíveis<sup>7</sup>.

Nesse “mundo de faz de contas” é possível mentir a idade, a aparência, escolher sempre as palavras adequadas para ser aceito e se aventurar, ou seja, criar uma identidade, viver um novo papel, diferente daquele desempenhado na vida real.

Nesse caso, a pessoa escolhe como quer ser física e psicologicamente. Um dos riscos identificado por Kimberly Young nesta pesquisa, foi a fixação dos indivíduos nestes papéis paralelos, que acabavam se estendendo em suas relações interpessoais<sup>7</sup>.

As pesquisas de Kimberly Young também mostraram que não são todos os indivíduos que se tornam dependentes. Alguns já possuem demandas que não são supri-

das no dia-a-dia e buscam alimentá-las através da liberdade, anonimato e negação do eu que encontram na *internet*.

De acordo com outra pesquisa, desta vez canadense, foi identificado que adolescentes são bastante influenciados pela tecnologia e, constatou-se que em média, um adolescente daquele país, possuía 2500 amigos virtuais, mas que apenas 10% destes, chegariam a fazer parte do seu círculo de amizade longe das telas virtuais<sup>6</sup>.

Cabe citar, que a dependência tecnológica afeta qualquer nível educacional e socioeconômico, embora esses problemas sejam mais identificados em adolescentes e jovens universitários<sup>6</sup>.

Atualmente, a psiquiatria já passou a reconhecer a dependência de internet como um transtorno, realizando tratamentos com o auxílio de técnicas de Terapias Cognitivo-Comportamentais e, embora não exista o tratamento medicamentoso, esse tipo de dependência pode ser tão nociva quanto a utilização de substâncias psicoativas ilícitas, alterando algumas funções do sistema nervoso e desenvolvendo sintomas parecidos com os da depressão<sup>1</sup>.

A dependência da *internet* pode causar também prejuízos físicos como problemas

#### 4. DISCUSSÃO

A tecnologia é compreendida nesta revisão, a partir de um filtro moderado de pensamento, ou seja, acredita-se assim como na teoria da corrente moderada, que a tecnologia tem permitido sobremaneira o progresso do homem e das sociedades e, além disso, tem facilitado o acesso a informações, o estabelecimento de novas relações e até mesmo contribuído para as relações econômicas<sup>2</sup>.

Entretanto, é necessário refletir os efeitos de seu progresso, estar consciente no percurso de toda sua evolução para lidar com as consequências nocivas que possam prejudicar a vida das pessoas, pois está nas mãos do próprio homem, criador da tecnologia, a possibilidade de minimizar seus efeitos. Portanto, não se deve ser extremista ao lidar com a tecnologia, isto é, precisa-se reconhecer sim, o quanto a mesma tem sido importante para a evolução mundial, mas jamais ignorar que o excesso de sua utilização em especial da *internet*, tem causado efeitos preocupantes<sup>2</sup>.

Rangé<sup>6</sup>, ao tratar do assunto, coloca a dependência tecnológica como sendo fruto da grande exposição a tecnologia que estamos vivendo na atualidade. No entanto, acredita-se que somente o fácil acesso à tecnologia não seja capaz de desenvolver uma patologia, embora possa ser um quesito facilitador. Um fato que possa ajudar na compreensão disso é que, nem todas as pessoas que tem acesso à *internet*, se tornam dependentes dela tal como pode ser observado em uma das pesquisas da Psicóloga Kimberly Young em 1996<sup>7</sup>.

A dependência tecnológica não ocorre com exclusividade entre pessoas de um mesmo nível educacional ou condição sócio-econômica<sup>6</sup>. E, embora exista com considerável ocorrência, o aparecimento de dependência entre jovens e adolescentes, através das pesquisas de Kimberly Young, foi possível entender que o vício pela tecnologia, está muito mais relacionada com necessidades individuais e internas de cada pessoa do que meramente restrita a uma faixa etária<sup>7</sup>. Como prova disso, foi descoberto por meio das mesmas pesquisas que alguns deficientes físicos, donas de casa e pacientes psiquiátricos, por enfrentarem maiores obstáculos ao se envolverem socialmente, estariam apresentando a dependência tecnológica, sem relacionar uma idade. Portanto, percebe-se que a tecnologia em si, não é o fator crucial da dependência, mas sim, uma “válvula de escape” dos problemas já instaurados em certos indivíduos.

No que diz respeito as consequências da dependência tecnológica, Abreu (2004)<sup>7</sup>, Rangé (2008)<sup>8</sup> e Sá (2012)<sup>1</sup>, sem dúvida, levantaram ser o isolamento social e familiar. Abreu (2004)<sup>7</sup> evidenciou também outros efeitos nocivos como problemas oculares, fadiga ou incômodo nos músculos e privações de sono e de alimentação e Sá (2012)<sup>1</sup>, ressaltou sobre o surgimento de sintomas parecidos com os da depressão.

Pode-se perceber que de fato, as consequências do vício pela tecnologia, se assemelham com as advindas de substâncias psicoativas ilícitas. Sendo assim, a dependência tecnológica deve ser compreendida com seriedade, pois seus efeitos têm trazido prejuízos físicos e psíquicos. A boa notícia, é que já existem centros de estudo e apoio as pessoas em condições de dependência, inclusive no Brasil<sup>1</sup>.

#### 5. CONCLUSÃO

Mediante a pesquisa, compreende-se que para um indivíduo desenvolver a dependência tecnológica, poderão existir alguns fatores condicionantes como a condição psíquica individual; o estado dos relacionamentos sociais e familiares e a cultura consumista da época, pois é notório, que atualmente existe uma supervalorização da tecnologia, e embora esta tenha contribuído muito para o progresso da sociedade, tem sido usada também como fonte geradora de consumo e lucro. Diante da dependência já instaurada em um indivíduo, primeiramente é necessário entender, que é possível interferir nesta situação e que inclusive existem acompanhamentos psicológicos, grupos de apoio que inclui o auxílio da família nesse processo de intervenção, podendo ser consideravelmente efetivos.

#### REFERÊNCIAS

- [1] Sá GM. À frente do computador: a internet enquanto produtora de dependência e isolamento. *Sociologia, Revista da*

- Faculdade de Letras da Universidade do Porto, v. XXIV, 2012, p.133-147.
- [2] Miranda AL. Da natureza da tecnologia: Uma análise filológica sobre as dimensões ontológica, epistemológica e axiológica da tecnologia moderna. Disponível em: [http://files.dirppg.ct.utfpr.edu.br/ppgte/dissertacoes/2002/ppgte\\_dissertacao\\_102\\_2002.pdf](http://files.dirppg.ct.utfpr.edu.br/ppgte/dissertacoes/2002/ppgte_dissertacao_102_2002.pdf). Curitiba, 2002.
- [3] Santos AP. O papel das novas tecnologias na relações sociais contemporâneas. Disponível em: <http://www.redepsi.com.br/2010/04/05/o-papel-das-novas-tecnologias-nas-rela-es-sociais-contempor-neas/>. Minas Gerais, 2010.
- [4] Abreu CN. Dependência de Internet. In: Abreu CN, Eisenstein E, Estefenon SGB. (org). Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artemed, 2013.
- [5] Abreu CN, Karam RG, Góes DS. Dependência de internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 30 (2). [S.l.], 2008, p. 156-167.
- [6] Rangé B. Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a Psiquiatria. Porto alegre: Artmed, 2011.
- [7] Graeml KS, Volpi JH, Graeml AR. O impacto do uso (excessivo) da Internet no comportamento social das pessoas. Revista Psicologia Corporal, v. 5. [S.l.], 2004, p. 1-6.
- [8] Gil AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. - 6. ed. - São Paulo : Atlas, 2008.
- [9] Rother ET. Revisão sistemática X revisão narrativa. São Paulo: Acta Paulista de Enfermagem, v.20 n.2, 2007.