

# Abordagem das Adições à Tecnologia e às Redes Sociais

HERMANO TAVARES

PROFESSOR ASSOCIADO DO DEPARTAMENTO DE PSIQUIATRIA – FMUSP

PROGRAMA AMBULATORIAL INTEGRADO DOS TRANSTORNOS DO IMPULSO

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA HC - FMUSP

**O que move o ser humano?**



# Impulsos:

- **Primários:**

- Instintos
- Não condicionados

- **Secundários:**

- Condicionados









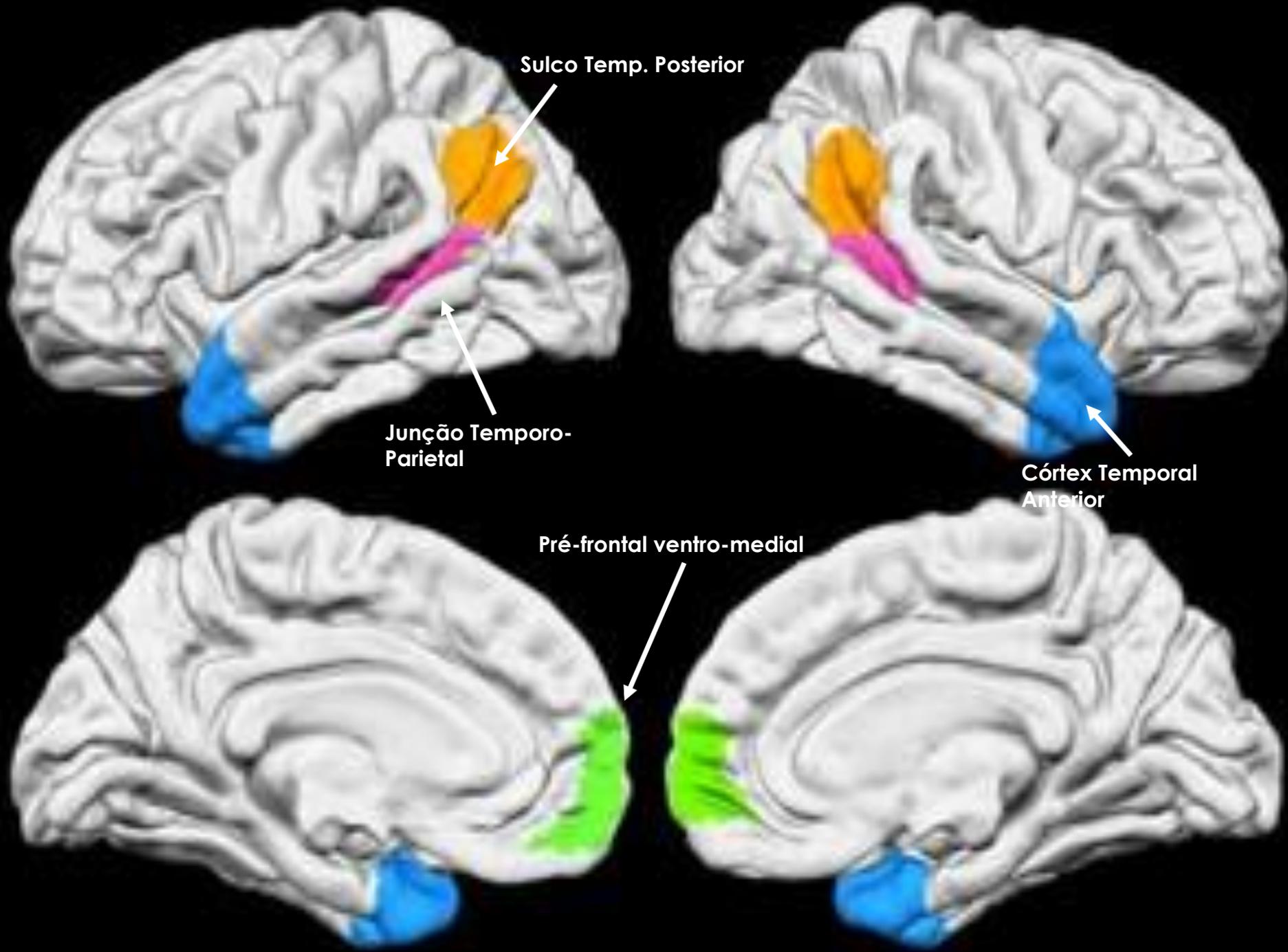
**Socializar:  
dos instintos  
humanos o mais  
frequentemente  
esquecido!**



# O CÉREBRO SOCIAL

## **Robin Dunbar (1992):**

**A inteligência como traço humano desenvolveu-se a partir de um processo de seleção natural imposto pelo crescimento acelerado e complexidade dos grupos sociais**



Sulco Temp. Posterior

Junção Temporo-Parietal

Córtex Temporal Anterior

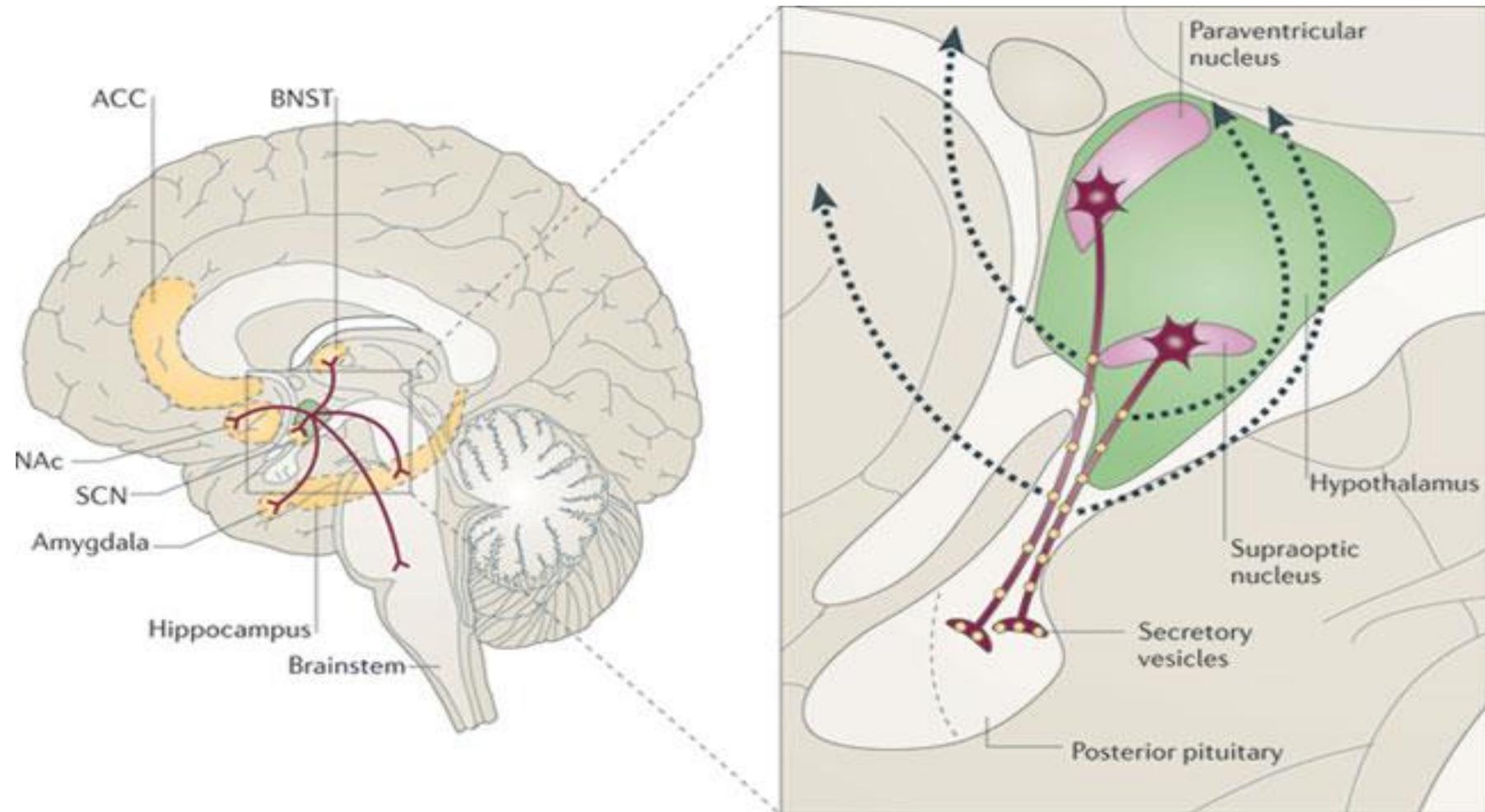
Pré-frontal ventro-medial

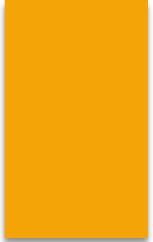
# O CÉREBRO SOCIAL

## Funções:

- Reconhecimento de expressões faciais
- Vínculo parental
- Vínculo romântico
- Cooperação
- Amizade
- Parentalidade

# A NEUROBIOLOGIA DA FORMAÇÃO DE VÍNCULO





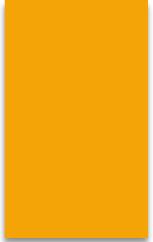
## **O Número de Dunbar – 150**

**Número máximo de relações sociais  
estáveis possíveis de serem  
cognitivamente manejadas pelo  
cérebro humano**

The image features a digital wireframe profile of a human head in profile, facing right. The head is composed of a grid of white lines. The background is a vibrant blue with a complex circuit board pattern, including various electronic components and traces. The overall aesthetic is futuristic and technological.

# TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO





**Quantos “amigos” você disse que  
tinha no Facebook?**

# O lado “negro” da rede social

## Sobrecarga social:

- ▶ Ter que responder a todas as solicitações (e-mails, posts, likes, etc.) causando exaustão, insatisfação e vontade de se “livrar” da rede



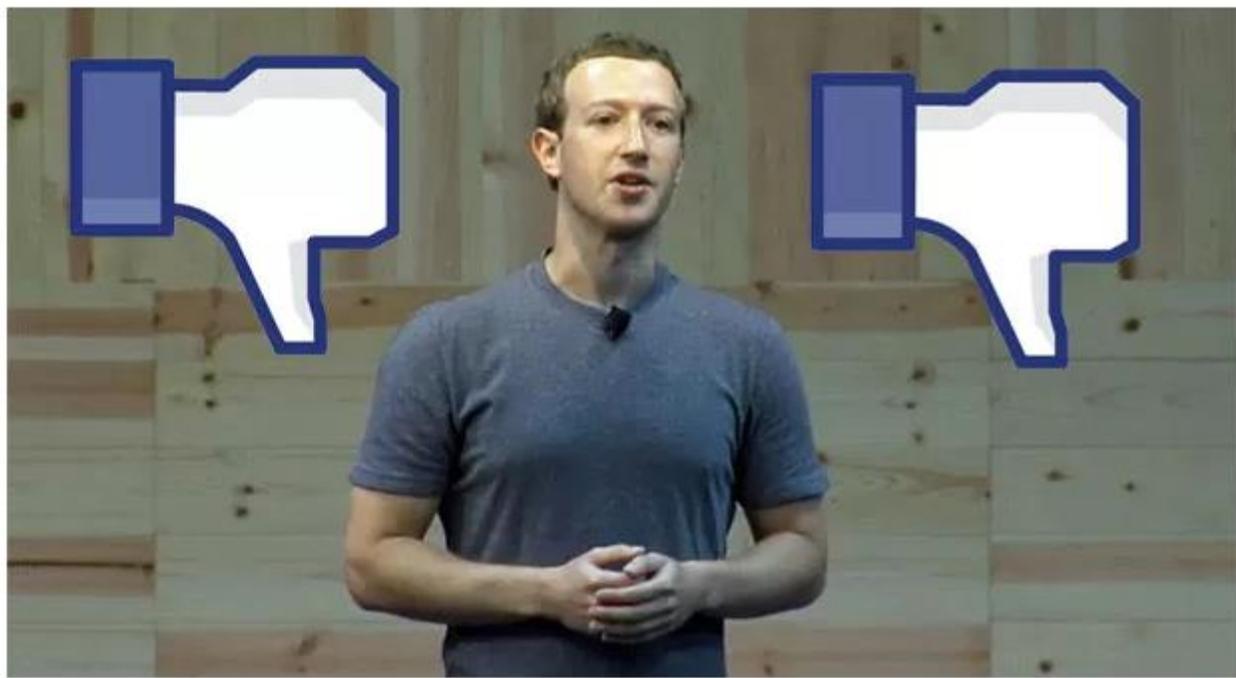
10/11/2015 12h40 - Atualizado em 10/11/2015 13h17



# Sair do Facebook pode deixar pessoas mais felizes, aponta estudo

Pesquisadores da Dinamarca fizeram usuários abandonar site para saber. Entre os que saíram da rede social, 88% disseram se sentir mais felizes.

Da France Presse



Mark Zuckerberg, fundador do Facebook, falou sobre implantação do botão 'não curti' em evento da empresa - imagens foram inseridas sobre a foto. (Foto: Reprodução/Stream/Facebook)

## Tecnologia e Games

veja tudo sobre >



**Tinder inclui informações de trabalho e ensino e cresce...**

HÁ 2 HORAS



**iPad Pro custará até R\$ 9,7 mil no Brasil**

HÁ 5 HORAS



**Apple Music, streaming de música da Apple, é liberado para...**

HÁ 8 HORAS



**Senha do Wi-Fi no debate do Partido Republicano nos EUA é...**

HÁ 8 HORAS



Últimas notícias



Dinamarca





essenaoneill · 18 months ago

+ Follow



NOT REAL LIFE - took over 100 in similar poses trying to make my stomach look good. Would have hardly eaten that day. Would have yelled at my little sister to keep taking them until I was somewhat proud of this. Yep so totally #goals

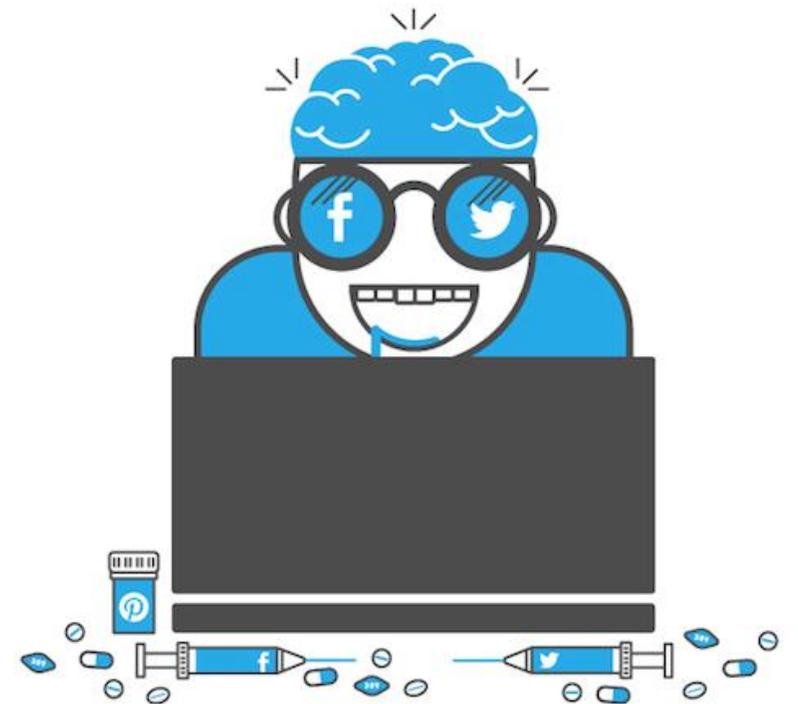
19.9k likes 2,075 comments

Instagram

# A rede social vicia?

## Sabrina, 24 anos

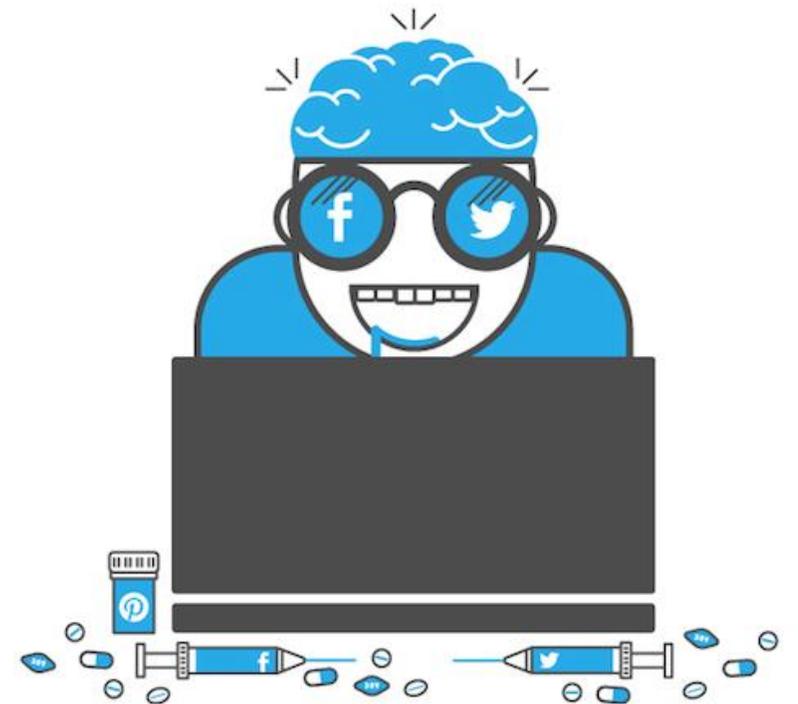
- ▶ Estudante de arquitetura, 4º ano, solteira, loira, mede 1.65 m e pesa 52 kg.
- ▶ Hobbies: computador, cachorro e praia.
- ▶ Dois relacionamentos virtuais:
  - ▶ Luís, 35 anos, engenheiro
  - ▶ Pedro tem 52 anos, administrador de empresa



# A rede social vicia?

## Thais, 57 anos

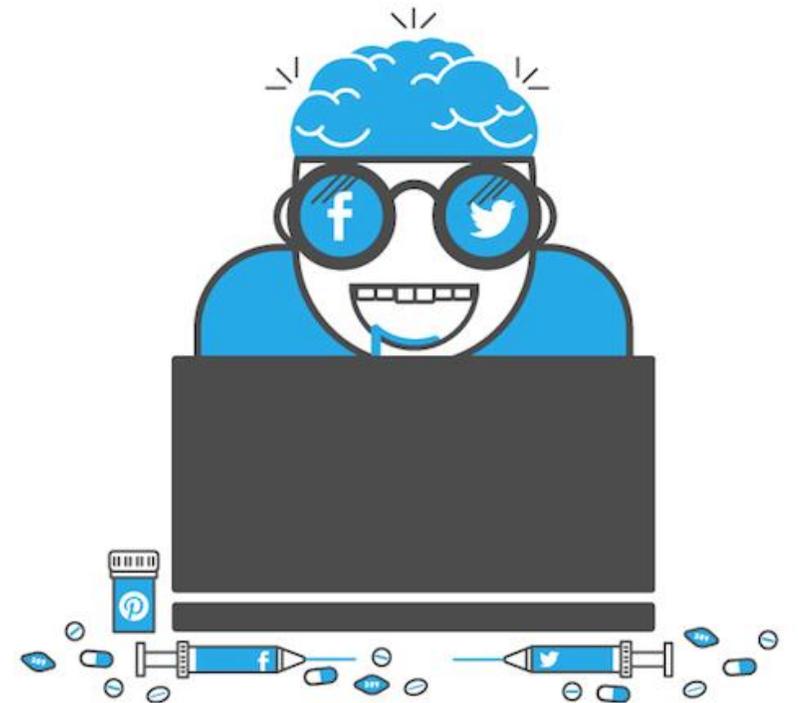
- ▶ Casada, professora aposentada, tem 3 filhos e dois netos.
- ▶ Depois que parou de trabalhar seus passatempos prediletos são os netos, a Internet e o celular
- ▶ Os filhos têm se queixado do uso excessivo do celular.
- ▶ O marido, também aposentado, não tem interesse em tecnologia e vê com desconfiança os novos hábito da esposa



# A rede social vicia?

## Thais e Sabrina são a mesma pessoa!

- ▶ Thais é real.
- ▶ Sabrina é uma personagem virtual inventada por Thais.
- ▶ Luís se separou da esposa por causa de Sabrina
- ▶ Pedro segue apaixonado por Sabrina
- ▶ “Não é certo viver uma vida dupla, enganando todo mundo, mas não gosto de ser Thais e não consigo abrir mão de Sabrina”.



# Uso indevido da Internet

- ▶ **Critérios Diagnósticos Propostos por Young para a Dependência da Internet (cinco ou mais dos seguintes):**
- ▶ **(1) Preocupação excessiva com a Internet**
- ▶ **(2) Necessidade de aumentar o tempo conectado (*on-line*) para ter a mesma satisfação**
- ▶ **(3) Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da Internet**
- ▶ **(4) Presença de irritabilidade e/ou depressão**
- ▶ **(5) Quando o uso da Internet é restringido, apresenta labilidade emocional (Internet como forma de regulação emocional)**
- ▶ **(6) Permanecer mais conectado (*on-line*) do que o programado**
- ▶ **(7) Trabalho e as relações sociais em risco pelo uso excessivo**
- ▶ **(8) Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas *on-line***

# Uso indevido da Internet

## Prevalência:

- ▶ Aboujaoude et al. (2006): foram entrevistados 2.513 adultos americanos  $\geq 18$  anos através de uma pesquisa por telefone (números aleatórios) – 0,3% a 0,7%
- ▶ Ko et al. (2006): foram recrutados 3.662 estudantes do ensino médio de Taiwan (2.328 meninos e 1.334 meninas) – 19,27%
- ▶ Shek & Yu (2015): 3498 estudantes chineses do ensino fundamental II, seguimento prospectivo de 6 anos – 17 a 27%. Traços pró-sociais aumentam o risco, desenvolvimento normal reduz.



# Uso indevido da Internet

	<b>Dependentes</b>	<b>Não-dependentes</b>
<b>Horas por semana</b>	<b>M: 38,5hs SD: 8.04hs</b>	<b>M: 4,9hs SD:4,7hs</b>
<b>Aplicações mais usadas</b>	<b>Salas de Chat Jogos interativos Fórum</b>	<b>Mail World Wide Web Bases de dados</b>
<b>Prejuízo</b>	<b>Acadêmico Ocupacional Social Financeiro Físico</b>	<b>Nenhum</b>

# COMORBIDADE

**2114 estudantes**

- **Os resultados mostraram que adolescentes com dependência de Internet apresentavam com maior frequência:**

**TDAH**

**Depressão**

**Fobia social**

**Hostilidade**

Yen JY, Ko CH, Yen CF, Wu HY, Yang MJ . **J Adolesc Health**. 2007 Jul;**41(1):93-8**. Epub 2007 Apr 12. The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility.

# Uso Indevido da Internet

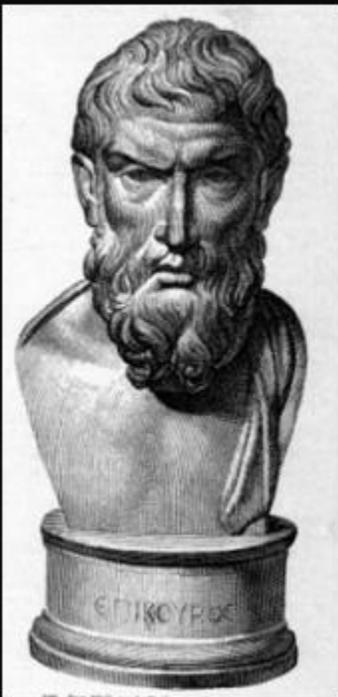
## **Abordagem psiquiátrica:**

- ▶ Baseada no perfil de comorbidades
- ▶ “Desatentos”
- ▶ Emocionalmente instáveis
- ▶ Déficit de socialização
  - ▶ Ansiedade
  - ▶ Desenvolvimento e personalidade

# Uso Indevido da Internet

## Abordagem psicoterápica:

- ▶ Psicoeducação
- ▶ Intervenção motivacional
- ▶ Reconhecimento dos processos subjacentes
  - ▶ Cognição – “não sou ninguém, se não estiver conectado
  - ▶ Afeto – navegar como escapismo
  - ▶ Déficit de socialização
- ▶ Desenvolvimento de novas habilidades
- ▶ Auto-monitoração
- ▶ Orientação parental: ênfase em habilidades parental/educacional



O prazer não é um mal em si; mas certos prazeres  
trazem mais dor do que felicidade.

(Epicuro)

[kdfrases.com](http://kdfrases.com)