

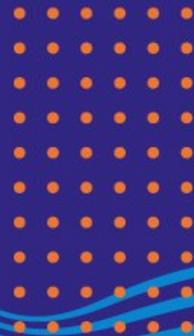


# Dependência Digital

# FAB15

Salvador (BA)

[nie.br](http://nie.br) [egi.br](http://egi.br)



**Dr. Eduardo Jorge Custódio  
da Silva**

Medico neurologista do HUPE/UERJ  
Professor Adjunto da UERJ  
Diretor da Clínica de Adolescentes e do  
Centro de Estudos Integrados da  
Infância, Adolescência e Saúde  
Coordenador da Rede E.S.S.E. Mundo  
Digital





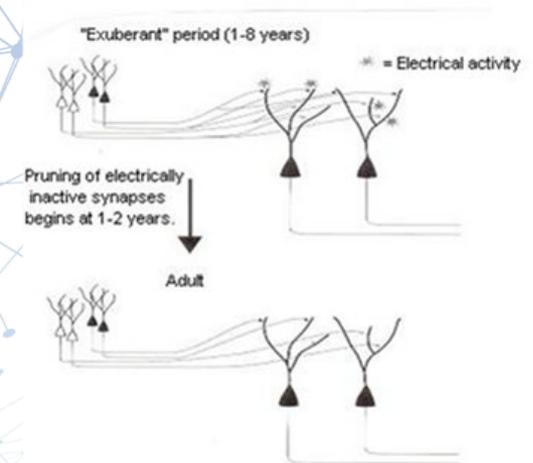
**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# Desenvolvimento cerebral em crianças

**CEi!AS**  
Centro de Estudos Integrados,  
Infância, Adolescência e Saúde

- Intensa reorganização estrutural de regiões corticais, na qual dendritos e sinapses são refinados e se tornam mais estáveis, ocorre também a poda sináptica e eles se tornam mais estáveis.
- Sinapses usadas com frequência=> reforço
- Pouco usadas=> perdidas
- Os neurônios vão aumentando o tamanho de suas árvores dendríticas, o tamanho de seus axônios e sofrendo mielinização. Seguindo este período de sinaptogênese, ocorre a **poda sináptica**, que seria a destruição de diversas sinapses (regulação fina do cérebro que exclui sistemas redundantes).





**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# Química cerebral

**CEi!AS**  
Centro de Estudos Integrados,  
Infância, Adolescência e Saúde

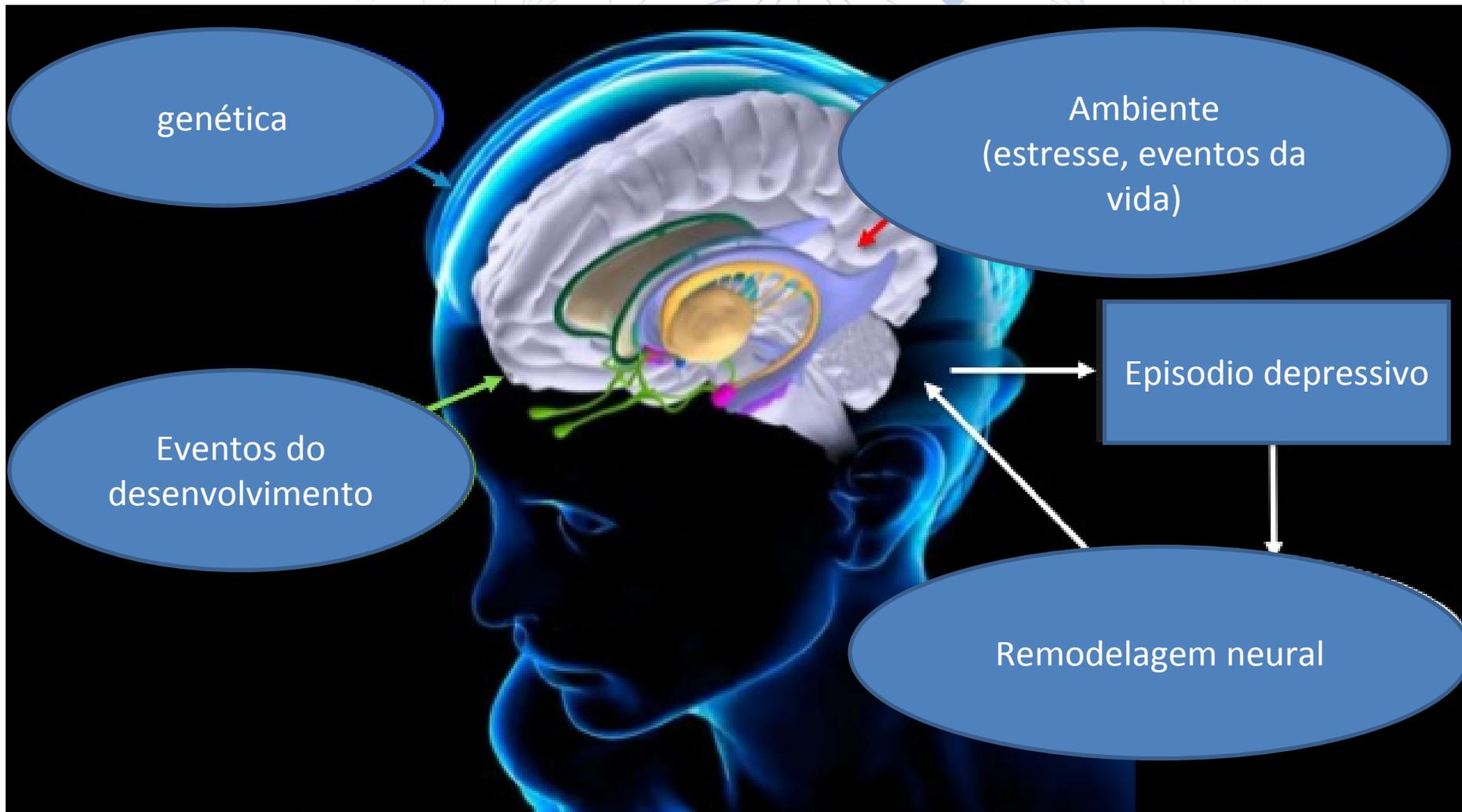
- Os sistemas de neurotransmissão também possuem papel crítico, principalmente a partir do neurotransmissor Dopamina (sistema de recompensa) e a serotonina (sistema inibitório).
- Ativação dos mecanismos de recompensa e prazer (**Dopaminérgico**) e tensão na busca dos limites (**Cortisol**) > perda da noção do tempo



**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# Modelagem neural





**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# Situação atual

**CEi!AS**  
Centro de Estudos Integrados,  
Infância, Adolescência e Saúde

- 10 a 15 % dos adolescentes se tornam dependentes
- Isolamento social > Síndrome de Hikikimore/Diminuição dos comportamentos pró-sociais
- Transtornos de sono e alimentação/sedentarismo
- Piora no rendimento escolar/ Conflitos familiares
- Curiosidade e atração como “distração”
- Excitação psicológica = *arousal*/ Uso continuado e compulsivo / técnicas de persuasão
- Aumento dos fatores de risco ambientais e traumas
- Estudos da RM funcional: ativação de diversas áreas do córtex cerebral com bases neurobiológicas iguais das dependências químicas (substâncias psicoativas)



**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# Definição:

**CEi!AS**  
Centro de Estudos Integrados,  
Infância, Adolescência e Saúde

- Dificuldade em controlar o uso de dispositivos digitais e da internet, resultando em prejuízos significativos em áreas como saúde, trabalho, relacionamentos e bem-estar emocional.
- **Comportamentos associados:** necessidade constante de verificar dispositivos, dificuldade em interromper o uso da internet, isolamento social, negligência de responsabilidades pessoais e profissionais, e irritabilidade ou ansiedade quando impedido de acessar a internet.



**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# Causas:

- Combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. (predisposição genética, transtornos mentais, falta de habilidades sociais, solidão, estresse e acesso fácil à tecnologia).
- **Impactos:** ansiedade, depressão, baixa autoestima, redução do desempenho acadêmico e profissional, deterioração dos relacionamentos interpessoais, falta de sono adequado.



**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# Prevenção e tratamento:

**CEi!AS**  
Centro de Estudos Integrados,  
Infância, Adolescência e Saúde

- Abordagem multidisciplinar.
- Promoção de hábitos saudáveis de uso da tecnologia, (limites de tempo de tela, praticar a moderação e variar as atividades off-line). Apoio psicológico, a terapia cognitivo-comportamental e o envolvimento em atividades significativas e socialmente conectadas.
- Conscientização sobre os riscos associados ao uso excessivo da tecnologia e educar as pessoas sobre como cultivar um relacionamento saudável com a internet e os dispositivos digitais. Isso inclui ensinar habilidades de gerenciamento de tempo, autocontrole e resolução de problemas.



**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL** | Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# Novos Problemas de Saúde Mental

**Nomofobia**  
(no-mobile” + fobos”)

Angústia ou medo desproporcional de ficar sem o celular e sua conexão com o mundo virtual.  
Síndrome



**FOMO**  
(*Fear of Missing Out*)

• Fenômeno do comportamento de medo de “ficar por fora”, isolado do “grupo dos amigos” ou





**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# Novos Problemas de Saúde Mental

**CEi!AS**  
Centro de Estudos Integrados,  
Infância, Adolescência e Saúde

## Cybercondria

- Hábito obsessivo de buscas na internet a respeito da saúde e/ou doenças.
- Podem chegar a conclusões médicas precipitadas e equivocadas.
- Consequências negativas à saúde (auto diagnóstico e auto medicação)

## Cyberbullying

*Bullying*: atos de violência física ou psicológica.

Quando ocorre por meio da utilização das novas tecnologias de informação e comunicação, o *bullying* é considerado *cyberbullying* ou *vitimização on-line*.





**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# Transtornos Psiquiátricos Tradicionais

- Depressão;
- Transtornos de ansiedade;
- Déficit de atenção e hiperatividade (TDAH);
- Lesões de auto-mutilação;
- Suicídio;
- Desafios perigosos e “selfies” em locais perigosos.



**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Bem-estar

# DEPENDÊNCIA EM JOGOS ONLINE & VIDEOGAMES (GAMING DISORDER)

## Sintomas:

- ✓ Preocupação excessiva com a internet;
- ✓ Necessidade de aumentar o tempo online para ter a mesma satisfação;
- ✓ Dificuldade para diminuir o tempo de uso da internet apesar de esforçar-se para tal;
- ✓ Irritabilidade e/ou depressão e/ou fissura (craving) e/ou compulsão;
- ✓ Labilidade emocional quando não consegue acessar a internet;
- ✓ Permanecer online por mais tempo do que havia proposto;
- ✓ Por em risco o trabalho e relações pessoais devido ao uso excessivo;
- ✓ Não consegue parar apesar das consequências negativas;
- ✓ Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas conectadas.



**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde  
Educação

# FATORES RISCO X FATORES PROTETORES

## FATORES DE RISCO

### CONTEXTO FAMILIAR:

- ✓ FALTA DE AFETO & ABANDONO
- ✓ FALTA DE LIMITES
- ✓ NEGAÇÃO DOS COMPORTAMENTO/S INADEQUADO/S DO/S FILHO/S
- ✓ VIOLÊNCIA FAMILIAR
- ✓ USO DE DROGAS
- ✓ FAMÍLIAS DISFUNCIONAIS E TÓXICAS

## FATORES PROTETORES

### CONTEXTO FAMILIAR:

- ✓ DIÁLOGO & RESPEITO
- ✓ REGRAS DE CONVIVÊNCIA
- ✓ MODELO DE IDENTIFICAÇÃO
- ✓ OLHAR DE CUIDADOS
- ✓ OPORTUNIDADES E ALTERNATIVAS
- ✓ DESENVOLVIMENTO DE VALORES ÉTICOS E HUMANISTAS



**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# CRITÉRIOS ETÁRIOS PARA PROTEÇÃO:

- ✓ 0 – 2/3 anos: Evitar o uso de mídias
- ✓ 2/3 - 5 anos: No máximo, 1 hora/dia e sempre com supervisão parental e programas adequados para a idade, desenhos animados e sem violência
- ✓ 5 – 10 anos: No máximo, 1-2 horas/dia e sempre com supervisão parental
- ✓ >10/12 anos: No máximo, 2-3 horas/dia e balanceando com atividades externas, desconectar 1-2 horas antes de dormir (9 horas de sono/noite)
- ✓ > 13 anos: Idade mínima de acesso às redes sociais (COPPA, Children Online Privacy and Protection Act) ...e os Youtubers – mirim (?)
- ✓ 12 - 18 anos: Mediação & Responsabilidade dos Pais & Sociedade/Empresas
- ✓ Importância da Alfabetização Digital nas Escolas
- ✓ Importância da Conscientização e Campanhas Públicas sobre Uso das Mídias



**E.S.S.E.**  
**MUNDO**  
**DIGITAL**

Ética  
Segurança  
Saúde e  
Educação

# O QUE FAZER? MEDIAÇÃO PARENTAL

- ✓ PAIS PRECISAM SABER QUE SÃO RESPONSÁVEIS PERANTE A LEI
- ✓ PROTEÇÃO SOCIAL E PREVENÇÃO DE RISCOS = ASSEGURAR SAÚDE
- ✓ USAR INTERNET E REDES SOCIAIS EXIGE COMPREENSÃO, RESPEITO, MATURAÇÃO E RESPONSABILIDADES DE TODOS COMO VALORES FAMILIARES
- ✓ REGRAS DE HORÁRIOS E CONVÍVIO FAMILIAR /BLOQUEIO E REMOÇÃO DE CONTEÚDOS PREJUDICIAIS E DISCRIMINATÓRIOS/USO DE FILTROS DE SEGURANÇA
- ✓ REFLEXÕES SOBRE A PARTICIPAÇÃO & EXPOSIÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES NA INTERNET, EM VÍDEOS GAMES, YOUTUBE E USO DE APLICATIVOS & JOGOS
- ✓ DIÁLOGO SEMPRE !
- ✓ DESCONECTAR SEMPRE QUANDO POSSÍVEL, ESTABELEECER LIMITES & REGRAS DE CONVÍVIO
- ✓ BUSCAR MATERIAIS DE APOIO: SAFERNET, INTERNETSEGURA, HELPLINES, MP