

ESPECIALIZAÇÃO - PSICOLOGIA

DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA E A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Taisa Maria Da Silva Prudenciano (taisa@jp3.com.br)

Denise Costa Ribeiro (denise.ribeiro@unifenas.br)

O mundo pós-moderno que tem como marca a tecnologia, trouxe muitos aspectos positivos para o desenvolvimento da sociedade. Entretanto, toda essa facilidade digital tem desenhado um cenário preocupante para muitas pessoas, visto que, estar conectado tem tomado mais espaço do que a convivência com a própria realidade, o que pode gerar impactos psicológicos e acarretar numa dependência tecnológica. Pensando nisso, a classe de psicólogos clínicos, precisam ter respaldo teórico e técnico para atender essa demanda que, apesar de estar presente no cotidiano profissional, ainda é pouco explorada.

Diante esse cenário, o presente estudo tem como principal objetivo, identificar as principais intervenções para o tratamento da Dependência Tecnológica por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental, essa abordagem que também é conhecida pela sigla TCC é um modelo de psicoterapia, baseada em evidências e que tem como seu pioneiro Aaron Beck, que defende a ideia de que o pensamento de um indivíduo influencia suas emoções e seu comportamento.

Para responder essa questão, o estudo consistiu numa revisão sistemática, de caráter exploratório. Foi utilizado esse tipo de configuração para a identificação da existência de relações entre variáveis, tendo-se em vista que é um estudo

qualitativo, executado a partir de um levantamento bibliográfico em bases de dados científicos de livre acesso e que abrangem periódicos brasileiros, em que os resultados permitiram uma análise das intervenções de tratamentos por meio da Terapia Cognitivo Comportamental para as dependências tecnológicas, ou seja, as dependências por internet, telefone celular e jogos eletrônicos.

Com base nos resultados encontrados, verificou-se que a maioria dos estudos preocupou-se mais em definir o conceito e o conjunto de sintomas, do que as formas de tratamento. Mas, os autores que apresentaram a TCC como intervenção, mostraram que o trabalho dessa abordagem não visam em excluir os dispositivos tecnológicos e a internet da vida do paciente (abstinência), mas sim, alcançar o uso moderado. Então, baseado no tratamento para os transtornos do controle de impulso, um modelo de intervenção foi criado e adaptado para essa demanda, no qual, pôde-se reconhecer e aprender a gerenciar o tempo gasto, realizar a reestruturação cognitiva e alcançar hábitos mais saudáveis diante as tecnologias.

Assim sendo, conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental com auxílio de algumas técnicas, foram apontadas como possíveis intervenções para tratar a dependência tecnológica. Porém, sugere-se a realização de mais estudos, a fim de alcançar mais informações e formalizá-las.