



**CAMPUS DE SINOP
CURSO DE PSICOLOGIA**

DAIANE COUTO RIEGER

**O USO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA NO AMBIENTE FAMILIAR E
OS IMPACTOS NEGATIVOS NA RELAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS**

**Sinop/MT
2022**

DAIANE COUTO RIEGER

**O USO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA NO AMBIENTE FAMILIAR E
OS IMPACTOS NEGATIVOS NA RELAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Psicologia do Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE –, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof^a Me. Poliana L. Freitas

DAIANE COUTO RIEGER

O USO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA NO AMBIENTE FAMILIAR E OS IMPACTOS NEGATIVOS NA RELAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Psicologia – do Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovado em ____/____/____

POLIANA L. FREITAS

Professora Orientadora
Departamento de Psicologia – UNIFASIPE

Professor (a) Avaliador (a)

Departamento de Psicologia – UNIFASIPE

Professor (a) Avaliador (a)

Departamento de Psicologia – UNIFASIPE

ANA PAULA PEREIRA CESAR

Coordenadora do Curso de Psicologia
Departamento de Psicologia – UNIFASIPE

DEDICATÓRIA

A todas as pessoas que sempre acreditaram em minha capacidade e me apoiaram de alguma forma nessa caminhada.

Em especial, a minha mãe Maria e ao meu pai Mario que não mediram esforços para que eu pudesse conquistar este sonho e que, nos momentos de dificuldade, foram meu porto seguro, me tranquilizando e me dando forças para que eu pudesse seguir em frente. E a minha irmã Nathalia, que, com seu jeitinho único, sempre disse que eu iria conseguir.

AGRADECIMENTOS

- Primeiramente, a Deus, que com sua infinita misericórdia me abençoou, me fortaleceu e me concedeu a graça de chegar até o final dessa graduação. E a Nossa Senhora Aparecida, minha querida mãe, que sempre intercedeu por mim.
- Aos meus pais e a minha irmã, que foram minha base, meu sustento e minha força em todos os momentos da minha vida, em especial nos anos deste curso e durante o desenvolvimento deste trabalho.
- Ao meu namorado Fernando, que sempre me incentivou e me motivou a não desistir, sendo compreensivo nos momentos em que estive ausente.
- A minha querida professora e orientadora Poliana, que não mediu esforços para me orientar e me ajudar neste trabalho. Empenho este, que sempre irei lembrar com carinho e gratidão.
- A todos os outros professores, que passaram, durante o curso de Psicologia, compartilhando seus conhecimentos. Os quais ensinaram não somente para a profissão, mas também para a vida.
- A todos os meus amigos e colegas do curso de Psicologia, que sempre estiveram comigo, compartilhando as alegrias e dificuldades. Sendo companheiros durante toda essa jornada.
- E a todos que colaboraram de alguma maneira para que este trabalho pudesse ser desenvolvido.

RIEGER, Daiane Couto. O uso excessivo da tecnologia no ambiente familiar e os impactos negativos na relação entre pais e filhos. 2022.70f. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Educacional Fasipe - UNIFASIPE

RESUMO

No decorrer da história da humanidade, a tecnologia se fez presente na vida dos seres humanos, podendo ser compreendida como o resultado do estudo e do entendimento de fenômenos através de métodos científicos, sendo o seu intuito a resolução de problemas. Entretanto, quando se fala de tecnologia na atualidade, associa-se logo aos vários dispositivos de telas, como smartphones, tablets, notebooks, aparelhos celulares, televisores e computadores; recursos estes, aos quais uma grande parcela da sociedade tem acesso e utiliza frequentemente. Pesquisas já constataram que a utilização dessas tecnologias está ocorrendo de modo excessivo por muitas pessoas, e o ambiente familiar é um dos espaços em que se é possível identificar esta problemática. Sendo a família o primeiro grupo social de um indivíduo, em que este começa a construção de sua psique, o uso desmedido de tecnologias pode tornar vulnerável o relacionamento entre seus membros. Diante disso, o objetivo deste estudo foi analisar como o uso excessivo da tecnologia no ambiente familiar pode gerar impactos negativos na relação entre pais e filhos. Para tanto, a pesquisa utilizou como método a pesquisa bibliográfica, que tem por finalidade o levantamento teórico de materiais já publicados na área de estudo, disponíveis em livros e bases de dados como *Google Acadêmico*, *Scielo* e acervos digitais de universidades. Sendo assim, foi possível concluir que o uso excessivo de tecnologias vem causando prejuízos na comunicação, interação e convivência dos membros da família, o que acaba trazendo também danos aos vínculos familiares. Já na relação entre pais e filhos, as telas vêm gerando o distanciamento físico e afetivo, bem como, levando os pais a não concederem a atenção necessária para seus filhos.

Palavras chave: Família; Relacionamento Familiar; Tecnologia.

RIEGER, Daiane Couto. The excessive use of technology in the family environment and the negative impacts on the relationship between parents and children. 2022. 70 pages. Course Completion Work - Fasipe Educational Center – UNIFASIPE.

ABSTRACT

In the course of the history of humanity, technology has been present in the lives of human beings, and can be understood as the result of the study and understanding of phenomena through scientific methods, with its purpose being the resolution of problems. However, when it comes to technology today, it is soon associated with the various screen devices, such as smartphones, tablets, notebooks, mobile phones, televisions and computers; resources, to which a large portion of society has access and often uses. Research has already found that the use of these technologies is occurring excessively by many people, and the family environment is one of the spaces in which it is possible to identify this problem. Since the family is the first social group of an individual, in which he begins the construction of his psyche, the excessive use of technologies can make the relationship between his members vulnerable. Given this, the objective of this study was to analyze how the excessive use of technology in the family environment can generate negative impacts on the relationship between parents and children. To this end, the research used bibliographic research as a method, which aims at the theoretical survey of materials already published in the area of study, available in books and databases such as Google Academic, Scielo and digital collections of universities. Thus, it was possible to conclude that the excessive use of technologies has been causing damage in the communication, interaction and coexistence of family members, which also ends up bringing damage to family ties. In the relationship between parents and children, the screens have been generating physical and affective distancing, as well as leading parents not to give the necessary attention to their children.

Keywords: Family; Family Relationship; Technology.

LISTA DE SIGLAS

CETIC -	Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e da Comunicação
CGI -	Comitê Gestor da Internet
CVS-	Síndrome da Visão do Computador
EAESP-	Escola de Administração de Empresas de São Paulo
FGV-	Fundação Getulio Vargas
GH-	Hormônios do crescimento
IBGE-	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
NCPI -	Comitê Científico do Núcleo Pela Infância
PAIR-	Perda Auditiva Induzida Pelo Ruído
PNAD-	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios
SBP-	Sociedade Brasileira de Pediatria
SOS-	Síndrome do Olho Seco
TCC -	Terapia Cognitiva Comportamental
ZDP-	Zona de Desenvolvimento Proximal

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Estudo de Bandura com o boneco João Bobo sobre a aprendizagem observacional	22
Figura 2 – Processos que regem a aprendizagem por observação	23
Figura 3 – Avatar que retrata como será a aparência das pessoas nos anos 3000	38
Figura 4 – Acesso ao smartphone por faixa etária	45
Figura 5 – Tempo gasto na frente da tela diariamente	45
Figura 6 – Exemplo de genograma	49
Figura 7 – Símbolos essenciais usados no genograma	50
Figura 8 – Símbolos que representam o funcionamento dos relacionamentos no genograma	51
Figura 9 – Símbolos utilizados para representar as estruturas familiares	51
Figura 10 – Tipos de fronteiras	52

LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Descrição das abordagens mais disseminadas sobre desenvolvimento humano e seus teóricos 16

Quadro 2- Substâncias neuroquímicas e as consequências produzidas pelo uso excessivo de telas 41

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
1.1. Justificativa	12
1.2. Problematização.....	13
1.3. Hipóteses.....	13
1.4. Objetivos.....	13
1.4.1. Objetivo Geral.....	13
1.4.2. Objetivo Específicos	14
1.5 Procedimentos metodológicos.....	14
2. REVISÃO DE LITERATURA	15
2.1 Psicologia do desenvolvimento	15
2.2 Pensamento Sistêmico	24
2.3 Conceito de família	25
2.3.1 A importância da família para o desenvolvimento humano	27
2.3.2 Vínculo	30
2.3.3 Comunicação	32
2.4 Tecnologia.....	33
2.4.1 Prejuízos biopsicossociais do uso em excesso da tecnologia.....	35
2.4.1.1 Físicos.....	36
2.4.1.1.1 Audiovisual.....	36
2.4.1.1.2 Postura	37
2.4.1.1.3 Sedentarismo	39
2.4.1.1.4 Outros malefícios físicos	39
2.4.1.2 Psicológicos, emocionais e cognitivos	40
2.4.1.3 Interação social e comunicação	42
2.5 Impactos do uso excessivo da tecnologia na relação entre pais e filhos.....	43
2.6 Contribuições da Psicologia.....	47
2.6.1 Ferramentas e técnicas da psicologia para intervenção familiar neste contexto	49
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS	57
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59

1. INTRODUÇÃO

O termo tecnologia contempla todas as criações que o homem realizou para tornar mais fácil e confortável o seu cotidiano. A criação da linguagem, da escrita, da eletricidade e do automóvel, por exemplo, são algumas das inúmeras tecnologias criadas pelo ser humano. Dessa forma, durante toda a história da humanidade, é possível perceber o constante avanço tecnológico que, em cada época, foi revolucionando as sociedades nos mais diversos setores. Na atualidade, percebe-se diversas tecnologias de informação e comunicação, ou tecnologias digitais, que foram desenvolvidas para facilitar a comunicação entre as pessoas, assim como o acesso à informação. Entre essas tecnologias estão a internet, os smartphones, computadores, notebooks e tablets, cujo conjunto de aparelhos será designado neste trabalho como dispositivos de tela.

De acordo com o estudo elaborado pelo Centro de Tecnologia de Informação Aplicada da Escola de Administração de Empresas de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas (FGV-EAESP), o Brasil tem 440 milhões de dispositivos digitais sendo utilizados, o que corresponde a 2 dispositivos por habitante. Em junho de 2021, havia 242 milhões de smartphones sendo usados no Brasil, o que representa mais de 1 smartphone por pessoa (MEIRELLES, 2021).

Na atualidade, cada vez mais, a tecnologia digital está inserida no dia a dia, não apenas na vida dos brasileiros, mas em todos os países ao redor do mundo. O ambiente familiar é um dos espaços onde essa utilização se faz presente. Conforme a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) feita em 2019 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 82,7% dos domicílios no Brasil fazem a utilização da internet (IBGE, 2021).

Consequentemente, a presença da tecnologia digital no âmago das famílias vem impactando diretamente seus membros. Os benefícios gerados são sempre considerados, mas,

muitas vezes, as próprias famílias acabam fechando os olhos para os possíveis danos que a utilização excessiva e descontrolada pode ocasionar.

Para o desenvolvimento saudável do sujeito, é primordial que, em seus primeiros anos de vida, este esteja inserido em um espaço que forneça apoio, segurança, afeto, proteção e cuidado. Sendo assim, a família possui um papel preponderante no desenvolvimento biopsicossocial do sujeito e é por isso que a própria ciência da psicologia estuda de forma aprofundada o desenvolvimento humano, com autores como Jean Piaget, Levy Vigostsky e Albert Bandura, através de abordagens distintas e suas visões sobre a família, como a Psicologia Sistêmica, a Psicanálise e mesmo a Psicologia Cognitivo-Comportamental. Desta forma, compreende-se que a atenção excessiva dos indivíduos, tanto dos filhos quanto dos genitores, desviada a todos os recursos de tecnologia em detrimento ao seu relacionamento interpessoal pode gerar prejuízos.

1.1. Justificativa

É evidente que a tecnologia, em especial os aparelhos digitais, tornaram-se instrumentos fundamentais na vida das pessoas na sociedade atual. E entre os vários espaços em que é possível observar a utilização desses aparelhos, deve-se destacar o uso no ambiente familiar, o que gerou considerável modificação nas formas de interação entre os membros das famílias. Neste sentido, a psicologia compreende que uma boa relação familiar, em especial na infância, é um dos principais aspectos para a formação e o desenvolvimento saudável do sujeito.

Assim, estudar sobre como as famílias estão fazendo uso das tecnologias e identificar como ela pode interferir negativamente na relação entre pais e filhos na infância contribui com a sociedade de modo a abrir um espaço para reflexão sobre até que ponto a tecnologia realmente está facilitando o dia a dia das famílias, proporcionando a sensibilização sobre a importância do uso consciente e equilibrado, para que, especialmente nas famílias, a relação real não seja substituída por uma relação virtual.

Tal temática é emergente na atualidade, o que leva à necessidade da ampliação e aprofundamento dos estudos científicos na área. Desse modo, a presente pesquisa é atual e significativa para a comunidade científica, uma vez que fornecerá dados de literaturas mais atuais a respeito de como a tecnologia está sendo utilizada no ambiente familiar, bem como, para as famílias como um todo, para que possam compreender os comportamentos disfuncionais que podem estar apresentando e buscar meios de modificá-los.

1.2. Problematização

O uso de tecnologias digitais faz parte do dia a dia de muitas famílias. Seus membros utilizam-na não somente para se comunicar e acessar informações, mas também como meio de trabalho, estudo e lazer. No entanto, o cenário visto em muitos ambientes familiares não é o de pessoas que fazem o uso dessas ferramentas de forma equilibrada, mas ao contrário, utilizam-nas excessivamente.

Crianças e adolescentes estão sendo expostos à tecnologia cada vez mais cedo e cenas de meninos e meninas, ainda na primeira infância, com smartphones nas mãos, vêm se tornando cada vez mais frequentes. Não são poucas as crianças e adolescentes que passam horas com os olhos fixos em telas. Fazer atividades que não envolvam aparelhos como smartphones, tablets e computadores acaba por não ser mais interessantes, já que os conteúdos que se pode acessar nos aparelhos digitais se mostrem muito mais atrativos e imediatos. Tal exposição está gerando consequências físicas, mentais e sociais, entre elas, destaca-se a dependência digital.

Entretanto, essa realidade não se limita apenas às crianças, pois jovens e adultos estão a todo momento verificando as redes sociais, trocando mensagens ou acessando as últimas notícias do mundo. E quando, por algum motivo, acabam ficando longe desses aparelhos, sentem-se ansiosos e até mesmo irritados.

Diante desse cenário, surge, então, a seguinte questão a ser respondida com esta pesquisa: O uso das tecnologias digitais no ambiente familiar pode gerar impactos negativos na relação entre pais e filhos?

1.3. Hipóteses

H1. O uso excessivo da tecnologia digital no ambiente familiar afeta significativamente as relações afetivas.

H2. O uso excessivo de tecnologia sem supervisão expõe crianças e adolescentes a situações de vulnerabilidade.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo Geral

Analisar como o uso excessivo da tecnologia no ambiente familiar pode gerar impactos negativos na relação entre pais e filhos.

1.4.2. Objetivo Específicos

- Apresentar o conceito de Psicologia do Desenvolvimento Humano e seus principais teóricos;
- Elucidar o conceito de sistema familiar e compreender a importância da família no desenvolvimento humano;
- Descrever o que é tecnologia, como esta é compreendida nos dias de hoje e identificar os prejuízos biopsicossociais que o uso excessivo pode acarretar ao indivíduo;
- Apresentar os impactos nas relações familiares como consequências do uso excessivo de tecnologias por parte de seus membros;
- Descrever como a Psicologia pode contribuir na compreensão e intervenção de sistemas familiares disfuncionais neste contexto.

1.5 Procedimentos metodológicos

O presente estudo adotou o método de pesquisa bibliográfica como procedimento técnico de estudo. Para Marconi e Lakatos (2003), tal pesquisa é produzida por meio de bibliografias relacionadas a temática escolhida, as quais já foram elaboradas e publicadas. O propósito da pesquisa bibliográfica é fazer com que o pesquisador tenha acesso a todos os conteúdos de um tema específico, os quais foram escritos, falados ou gravados. As autoras afirmam, que a pesquisa bibliográfica não se trata simplesmente de repetir aquilo que já se falou ou se escreveu, mas ela possibilita que um assunto seja examinado através de um foco e uma perspectiva diferente, alcançando novos resultados.

Para Gil (2017), de um modo geral, a pesquisa bibliográfica se baseia em materiais físicos e impressos, como os livros. Porém, esse tipo de pesquisa passou a abranger outras fontes, como materiais que estão à disposição na internet. Assim, se buscou ter contato com conteúdos relacionados à temática da tecnologia e como o uso excessivo pode afetar o relacionamento entre pais e filhos; utilizando como fonte de coleta de dados, livros físicos e digitais, artigos científicos, teses, dissertações, periódicos, jornais, revistas e anais de eventos científicos publicados entre 1975 a 2022, disponíveis em bases de dados como *Google Acadêmico*, *Scielo* e acervos digitais de universidades. A inclusão de obras com datas a partir de 1975 ocorreu, devido ao fato de as produções de autores clássicos como Lev Vygotsky e Donald Woods Winnicott serem mais antigas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

O presente capítulo apresenta os principais conceitos e teorias que compõem e embasam o problema levantado. Assim, o capítulo foi dividido em tópicos para que haja um melhor entendimento dos assuntos propostos.

2.1 Psicologia do desenvolvimento

A Psicologia, considerada ciência a partir de 1879 por meio do médico Wilhelm Wundt e sua ideia do paralelismo psicofísico (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008), pode ser definida como uma área da ciência que tem por objetivo estudar o comportamento humano e seus processos mentais. Todorov (2012) ainda complementa que, além deste comportamento humano, também estuda como se dá a relação deste com o ambiente. O autor explica que a interação entre um organismo e o ambiente promove mudanças em ambos. Sampaio e Andery (2010) salientam que o ambiente, por sua vez, é, em sua maior parte, constituído por ações de outros indivíduos; pode-se dizer então, que grande parte do comportamento dos seres humanos é definido pelo comportamento de outras pessoas.

Duas áreas que podem ser mencionadas quando falamos sobre moldar o comportamento humano é a família e a tecnologia. Kohn e Moraes (2007) revelam que a tecnologia gera mudanças na maneira de ser dos indivíduos, no modo de se comportar e também nas formas de comunicação. Desse modo, entender como a tecnologia impacta na relação familiar é um campo de estudo de grande interesse para a psicologia.

Para compreender essa relação e seus impactos, é importante entender como se dá o desenvolvimento dos seres humanos e, para isso, uma área de conhecimento pertencente à ciência da Psicologia é a Psicologia do Desenvolvimento, que busca compreender como o ser humano se desenvolve no decorrer de sua vida (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008). Desse modo, várias teorias baseadas em princípios diferentes, os quais não podem ser excluídos da história, se dedicaram para tentar esclarecer todo o processo de

desenvolvimento. Para isso, focaram em vários aspectos do ser humano, como o mental, o psicosssexual, cognição, afetividade; dando relevância, mesmo que de modos diferenciados, em como ambiente e sujeito interagem (PILETTI; ROSSATO; ROSSATO, 2014).

O médico Sigmund Freud (1856-1939), criador da Psicanálise, desenvolveu uma das teorias mais conhecidas sobre o desenvolvimento. Para Freud, esse processo se dá por impulsos inconscientes que influenciam o comportamento humano. A personalidade para o teórico, se constituiria por meio de tensões inconscientes, que se dão em cinco estágios psicosssexuais, como são chamados. Em cada um desses estágios, a libido (pulsão sexual que é inconsciente e que impulsiona o comportamento) encontra-se em uma região corpórea diferente. Sendo assim, no primeiro estágio essa energia está centrada na boca, visto que seria o local de maior sensibilidade do bebê depois de seu nascimento, por isso é denominado de estágio oral. Ao passo que o desenvolvimento avança, a libido então se desloca da boca e vai para o ânus, sendo este o estágio anal. Posteriormente, já na segunda infância, a energia concentra-se nos genitais, e em seguida a criança passa pela fase fálica. Na terceira infância, é vivenciado o período de latência e por fim, o estágio genital que perdura ao longo da vida do adulto (BEE; BOYD, 2011; PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Porém, os estudos sobre o desenvolvimento humano abarcam um número considerável de autores com outras teorias, que vão além da linha teórica psicanalítica e que servem de referência, até hoje, para a compreensão do desenvolvimento (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

O Quadro 1 a seguir, exhibe alguns dos teóricos e suas teorias mais conhecidas acerca do desenvolvimento humano:

Quadro 1: Descrição das abordagens mais disseminadas sobre desenvolvimento humano e seus teóricos.

JEAN PIAGET		
Estágios Cognitivos	Faixa etária	Características
Sensório-motor	Do nascimento até os 2 anos de idade	Através das atividades sensoriais e motoras, pouco a pouco o bebê vai se tornando capaz de organizar atividades em relação ao ambiente.
Pré-operatório	De 2 aos 6 ou 7 anos de idade	A criança desenvolve um sistema representacional e utiliza símbolos para representar pessoas, lugares e eventos. Neste estágio, a linguagem e o jogo imaginativo são manifestações relevantes. O pensamento lógico ainda não ocorre nessa fase.
Operações concretas	Dos 6 ou 7 até os 11 anos de idade	A criança é capaz de solucionar problemas de modo lógico desde que estejam focadas no aqui e agora, todavia ainda não consegue ter

		pensamentos abstratos.
Operações formais	Dos 11 ou 12 anos até a idade adulta	O indivíduo já tem a capacidade de pensar de modo abstratos, e pode lidar com situações hipotéticas, pensando sobre as possibilidades.
LEVY VIGOSTKY		
Zona de Desenvolvimento Proximal		A distância entre o que a criança já é capaz de fazer sozinha e o que pode realizar com assistência.
Andaime		Suporte temporário que auxilia uma criança a realizar uma tarefa ou aprender algo novo.
ERIK ERIKSON		
8 Estágios Psicossociais	Faixa etária	Características
Confiança básica <i>versus</i> desconfiança	(nascimento aos 12-18 meses).	O bebê desenvolve o senso de perceber se o mundo é um lugar bom e seguro.
Autonomia <i>versus</i> vergonha e dúvida	(12-18 meses aos 3 anos)	A criança desenvolve um equilíbrio de independência e autossuficiência em relação à vergonha e à dúvida.
Iniciativa <i>versus</i> culpa	(3 aos 6 anos).	A criança desenvolve a iniciativa quando experimenta novas atividades e não é dominada pela culpa.
Produtividade <i>versus</i> inferioridade	(6 anos à puberdade).	A criança deve aprender as habilidades da cultura ou enfrentar sentimentos de incompetência.
Identidade <i>versus</i> confusão de identidade	(puberdade ao adulto jovem).	. O adolescente deve determinar seu próprio senso de eu (“quem sou eu?”) ou experimentar uma confusão de papéis.
Intimidade <i>versus</i> isolamento	(adulto jovem).	A pessoa procura estabelecer compromissos com os outros; se não for bem-sucedida, poderá sofrer isolamento e autoabsorção.
Generatividade <i>versus</i> estagnação	(vida adulta intermediária).	O adulto maduro preocupa-se em estabelecer e orientar a próxima geração, ou então sente um empobrecimento pessoal.
Integridade <i>versus</i> desespero	(vida adulta tardia).	O idoso alcança a aceitação da própria vida, o que favorece a aceitação da morte, ou então se desespera com a incapacidade de reviver a vida.
ALBERT BANDURA		
Aprendizagem observacional ou modelamento.		Aprendizagem por meio da observação do comportamento dos outros.
Determinismo recíproco		A pessoa age sobre o mundo na medida em que o mundo age sobre a pessoa.

Fonte: Adaptado de Papalia e Feldman (2013).

É possível perceber que as teorias são distintas, mas abordam o sujeito dentro de sua complexidade, e ajudam a compreender como ocorre o aprendizado que será a base para seu

desenvolvimento até o fim da vida. O ser humano é passível de mudanças durante toda a vida, e existem diversos fatores que contribuirão para tais mudanças.

O psicólogo e biólogo Jean Piaget (1896-1980), o autor mais citado quando se fala de desenvolvimento humano, denominou sua teoria de estágios cognitivos, evidenciando assim os aspectos mentais. Segundo ele, o desenvolvimento da cognição decorre da capacidade do indivíduo de se adaptar ao ambiente. No entanto, ele não defende a ideia de que as crianças são moldadas pelo seu ambiente, pois o sujeito é ativo em sua busca pela compreensão do ambiente. Nesta linha de pensamento, o desenvolvimento cognitivo surge através de processos interligados, como: organização, adaptação e equilíbrio (XAVIER; NUNES, 2015).

A organização pode ser definida como a propensão de um sujeito em formar categorias de informações, enquanto o esquema é a forma como elas são organizadas. Seus esquemas se tornam mais elaborados conforme conhecimentos novos são adquiridos. A adaptação, então, surge pela assimilação, que diz respeito aos novos conhecimentos inseridos em estruturas cognitivas que já existem. E a acomodação se refere a alterações em estruturas que já existem para introduzir informações novas. Ambas atuam com o objetivo de gerar o equilíbrio (ou equilibração), que se caracteriza pela harmonia entre as estruturas cognitivas (XAVIER; NUNES, 2015).

Então, segundo esta visão, o desenvolvimento cognitivo é um processo gradual de equilibração, em que constantemente o sujeito se desloca para um nível de equilibração mais elevado. Assim, sob o aspecto da inteligência, os pontos de vista que igualam o raciocínio do adulto ao de uma criança mostram-se incoerentes, pois muitas diferenças foram percebidas entre ambos, podendo afirmar então, que a criança não é como o adulto. Seguindo o mesmo princípio de estabilidade gradativa, notou-se também que, conforme a faixa etária, há um maior equilíbrio em relação a afetividade e também nas relações sociais (PIAGET, 1999).

Dessa maneira, Piaget determinou que o ser humano passa por quatro estágios de evolução cognitiva (Quadro 1). O teórico ainda estipulou a faixa etária de início e término de cada estágio. Contudo, essas idades não devem ser interpretadas rigidamente, uma vez que, conforme o sujeito, alterações ao que se refere as idades podem ocorrer (BIAGGIO, 1975).

Lev Semenovich Vygotsky (1896-1934) é outro autor que, por intermédio da teoria sociocultural, se dedicou a estudar os processos sociais e culturais que direcionam o desenvolvimento infantil (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Sob o ponto de vista do teórico, o desenvolvimento cognitivo está profundamente vinculado com a cultura, logo, as crenças, valores, habilidades para lidar com conflitos são conquistados pelos infantes mediante o

diálogo colaborativo com pessoas mais experientes que compõem a sociedade (SHAFFER; KIPP, 2012).

A teoria de Vygotsky, tal como a de Piaget, aponta para a interação ativa da criança com o meio. Entretanto, a diferença entre as teorias, se revela de modo que, a elaborada por Piaget, entende que a mente absorve e interpreta as informações do ambiente. Por sua vez, Vygotsky compreendia que o desenvolvimento cognitivo ocorre pela cooperação (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Ribeiro, Silva e Carneiro (2016) enunciam que, na perspectiva de Vygotsky, o enfoque recai sobre o que está por vir, isto quer dizer, que é preciso se concentrar ao que a criança necessita aprender, e não sobre o que ela já aprendeu. Essa concepção entende o desenvolvimento como um processo em que as funções psicológicas mais elaboradas são construídas na interação com outras pessoas, evoluindo à medida que as ações culturais vão sendo internalizadas. Tais processos, como memória, atenção e o pensamento, podem ser definidos como voluntários, controlados conscientemente, os quais concedem ao sujeito a oportunidade de autonomia diante dos aspectos atuais e do ambiente presente, ocorrendo na esfera intersíquica. Partindo dessa visão, surge o conceito de Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP) (Quadro 1), que pode ser definido da seguinte forma:

Ela é a distância entre o nível de desenvolvimento real, que se costuma determinar através da solução independente de problemas, e o nível de desenvolvimento potencial, determinado através da solução de problemas sob a orientação de um adulto ou em colaboração com companheiros mais capazes (VYGOTSKI, 1991, p. 58).

Em síntese, o nível de desenvolvimento real se refere àquilo que a criança apresenta a capacidade de efetuar, pois seus processos psíquicos essenciais para a execução já alçaram o amadurecimento. Por sua vez, no que se refere à Zona de Desenvolvimento Proximal, a criança depende que um adulto (principalmente os familiares) ou alguém com mais capacidade, forneça a ela auxílio e direcionamento na realização de atividades, pois os processos psíquicos essenciais para a execução não alcançaram ainda a maturação total, ou o amadurecimento encontra-se em andamento (ANTONIO; GASPARIN, 2008).

Relacionado à noção da Zona de Desenvolvimento Proximal está o conceito de andaime, empregado por alguns dos seguidores de Vygotsky, que se refere ao suporte provisório dado por pais, professores ou outras pessoas a uma criança, executando uma tarefa até que a mesma consiga realizar sozinha (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Outro teórico que ofereceu contribuições a respeito do desenvolvimento humano foi Erik Erikson (1902-1994). Estudando inicialmente as fases psicosssexuais de Freud, Erikson prosseguiu empenhado a entender o desenvolvimento do ser humano e suas transformações, levando em conta a interação deste com o meio. Com isso, criou sua teoria sobre o desenvolvimento, dando ênfase no psicossocial, abrangendo oito idades do indivíduo, desde seu nascimento até a sua morte, devendo solucionar crises ligadas à percepção e à relação mantida com outros sujeitos no decorrer do processo de desenvolvimento (PILETTI; ROSSATO; ROSSATO, 2014).

As oito idades do indivíduo, citadas acima, também são conhecidas como os oito estágios psicossociais do desenvolvimento da personalidade. Em cada um desses estágios, uma crise ou uma situação crucial exige que o sujeito modifique seu comportamento e personalidade. Ademais, somente quando a crise de cada estágio é solucionada é que ordem natural do desenvolvimento da personalidade pode dar continuidade, conquistando forças para encarar a crise do estágio seguinte. A resposta do indivíduo às crises pode ser positiva ou negativa, porém, se a crise de um dos estágios não for solucionada adequadamente, a possibilidade de o sujeito se adequar às adversidades futuras são menores. (SCHULTZ; SCHULTZ, 2015).

O Quadro 1 exibe cada um dos estágios psicossociais; a faixa etária e as principais características. Os primeiros quatro estágios correspondem à infância, o quinto se refere à adolescência e os três últimos à vida adulta. Na ideia de desenvolvimento sugerida por Erikson, percebe-se que o indivíduo conquista na adolescência as condições prévias da evolução física, maturação mental e responsabilidade social que irão fornecer apoio para experienciar e solucionar a crise de identidade. O teórico ressaltou também que a boa resolução das crises que antecedem a adolescência irá fortalecer a individualidade deste, que é essencial para solucionar as crises nas próximas idades. Entretanto, o processo é vivenciado de modo distinto entre os adolescentes e entre as várias culturas (XAVIER; NUNES, 2015).

Albert Bandura, por sua vez, entendia que o reforço pode ser um importante fator para que a aprendizagem aconteça. Todavia, o teórico defendia que o aprendizado de um comportamento também pode se dar sem que haja um reforço direto. Bandura dava importância para os processos cognitivos do ser humano, os quais seriam ativos no processamento das informações, analisando os comportamentos e suas prováveis consequências (SCHULTZ; SCHULTZ, 2015; SHAFFER; KIPP, 2012).

De acordo com Papalia e Feldman (2013), Bandura desenvolveu a teoria da aprendizagem social clássica, que afirma que através da observação e imitação de modelos de

pessoas como pais, professores, ídolos do esporte, entre outros, o indivíduo aprende o comportamento social adequado, processo este denominado de aprendizagem social ou modelamento. Conforme as autoras, há uma predisposição dos seres humanos de optar por modelos de pessoas que apresentam comportamentos que são reconhecidos culturalmente. Santrock (2010) completa, que mesmo advindo da imitação, a aprendizagem por observação não se restringe a ela, dado que, o modelo normalmente aprendido é colocado em prática de uma maneira atualizada, não sendo uma cópia fiel daquilo que foi observado inicialmente.

Shaffer e Kipp (2012) dão destaque a uma pesquisa realizada por Bandura, na qual, em 1965, a partir dos resultados constatados, o teórico declarou que as crianças são capazes de aprender observando comportamentos de um modelo social, mesmo que anteriormente não tenham tido comportamentos parecidos ou recebido qualquer reforçamento. No estudo realizado, foi selecionada uma quantidade de crianças de idade pré-escolar para participarem de uma das três condições experimentais adotadas, sendo elas: o modelo de recompensa, modelo de punição e modelo sem consequências. As crianças assistiram a um pequeno filme, em que um adulto (o modelo) manifestava comportamentos agressivos contra um boneco inflável, chamado de “João Bobo”. O adulto, utilizando um bastão batia e jogava bolas de borracha, bem como, gritava com o boneco, conforme mostra a primeira série de imagens da figura 01.

No modelo de recompensas, o adulto, no filme apresentado as crianças, recebeu de outra pessoa gratificações, entre elas balas, e foi elogiado pelo comportamento violento manifestado. No modelo de punição, um segundo adulto fez críticas e bateu no agressor do filme. Por sua vez, no modelo sem consequências, as ações de agressividade não provocaram nenhum tipo de consequência para aquele que as realizou no filme. Após as crianças assistirem ao filme, cada uma delas foi deixada sozinha em uma sala com brinquedos, sendo um destes o “João Bobo”. Mediante um espelho unidirecional as crianças foram observadas, e foi verificado que aquelas que assistiram aos filmes que o comportamento agressivo do adulto foi recompensado ou não provocou nenhuma consequência, reproduziram mais o comportamento do modelo, (segunda e terceira sequência de imagens, figura 01) do que as que assistiram o agressor sendo punido (SANTROCK, 2010; SHAFFER; KIPP, 2012).

Figura 01: Estudo de Bandura com o boneco João Bobo sobre a aprendizagem observacional.



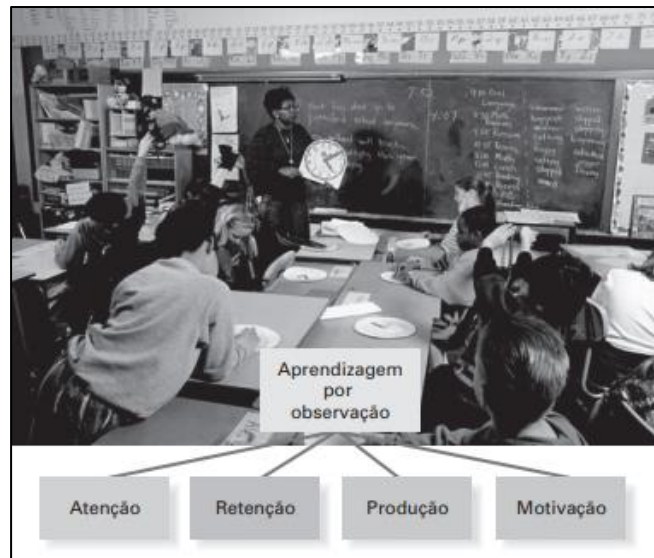
Fonte: Schultz e Schultz (2015, p. 333).

Em seus estudos, Bandura constatou que a aprendizagem por observação é regida por quatro processos, que se encontram relacionados, sendo eles: processo de atenção, processo de retenção, processo de produção e processos motivacionais, como é expresso na figura 02. No que diz respeito ao primeiro processo citado, entende-se que não há garantia de aprendizagem apenas expondo o sujeito ao modelo, mas é preciso que a atenção esteja direcionada a ele. Percebendo assim, os estímulos e informações essenciais para que a imitação possa acontecer. Muitos são os fatores que podem exercer influência no processo da atenção. Logo, quanto maior a atenção dispensada ao comportamento de um modelo, mais serão as chances do mesmo ser imitado (SCHULTZ; SCHULTZ, 2015).

Além disso, para que uma pessoa seja influenciada por um modelo, é fundamental que ela se lembre do comportamento realizado. Posto isso, mesmo quando o indivíduo não está diante do modelo, ele realiza o comportamento observado, o que significa que foi retido na memória, de modo simbólico, o padrão de respostas do modelo. Assim, no processo de retenção, existem dois importantes sistemas de representação: o de imagens e o verbal. Ambos fornecem informações que podem ser guardadas, as quais posteriormente podem ser rapidamente usadas como indicações para a imitação de respostas observadas. Quando as representações simbólicas orientam a ação exteriorizada ou efetiva, trata-se do processo de produção. Todavia, a quantidade de comportamentos imitativos que uma pessoa irá efetuar a partir do modelo observado está relacionado com as capacidades fundamentais adquiridas, ou

não, por ela. Existindo uma grande falha nessas capacidades, será exigido que o sujeito primeiramente as obtenha, para então buscar a modelação (COSTA, 2008).

Figura 02: Processos que regem a aprendizagem por observação.



Fonte: Santrock (2010, p. 245).

Conforme apontado por Santrock (2010), geralmente as pessoas se atentam para a fala e a ação do modelo. Como também, guardam na memória informações e possuem capacidades básicas para efetuar a ação. Porém, não há motivação para que realizem o comportamento observado. Isto foi verificado no estudo de Bandura com o boneco João, pois, no momento em que as crianças visualizaram o modelo sendo punido, ambas não imitaram o comportamento hostil do modelo que havia sido punido. Mas assim que elas foram reforçadas e incentivadas com suco e adesivos, a ação realizada pelo modelo foi imitada.

Portanto, quando um indivíduo recebe incentivos, imediatamente, a aprendizagem social é retratada na ação. Porém, apesar de o reforço facilitar a aprendizagem, ele não é um fator indispensável para que ela aconteça. Além dos efeitos das respostas, há outras condições que exercem influência na atenção do sujeito (COSTA, 2008).

Não como um autor muito disseminado quando falamos sobre a psicologia do desenvolvimento humano, mas que traz uma teoria que pode ajudar a compreender a necessidade de certos hábitos dos indivíduos, é possível citar ainda, Donald Winnicott (1896-1971), psicanalista que buscou compreender o ser humano nos primeiros estágios de vida, para, assim, compreendê-lo ainda mais no decorrer de sua existência. Sua teoria sobre os Objetos Transicionais abarca a ideia de que, quando o bebê percebe que é um ser à parte de seu objeto materno, desenvolve mais independência, e para diminuir a angústia e ansiedade

desta mudança a substitui por outros objetos (ZIMERMAN, 2010a). Essa substituição ocorrerá por toda a vida do sujeito, o que ajuda a entender a necessidade de os indivíduos, em qualquer fase de sua vida, desenvolverem hábitos e comportamentos de imersão. O objeto transicional desta substituição fará parte do sistema em que o indivíduo está inserido, bem como todo o seu contexto.

2.2 Pensamento Sistêmico

Fazendo parte de diversos campos do saber contemporâneo, o pensamento sistêmico foi estruturado teoricamente, bem como reconhecido, no século XX. Seus preceitos foram construídos nas décadas de 30 e 40, apresentando progressos e regressos nas mais distintas áreas científicas. A teoria ou pensamento sistêmico, que pode ser denominado também de pensamento holístico, se refere à capacidade de compreensão do sistema como um todo, de todas as suas partes (GOMES *et al.*, 2014).

De acordo com Costa (2010), é importante fazer a diferenciação de duas teorias que geralmente são apresentadas como sendo sinônimas uma da outra, sendo elas: a teoria geral dos sistemas, elaborada por Ludwig Von Bertalanffy, e a teoria sistêmica. A primeira é uma teoria mais abrangente e que engloba as áreas do saber, como a química e a física. Por sua vez, a teoria sistêmica encontra-se mais direcionada para o campo da Psicologia e possui 3 pilares principais: a teoria geral dos sistemas, a pragmática da comunicação e a cibernética.

A teoria geral dos sistemas tem como objetivo investigar os princípios universais que se aplicam aos sistemas de modo geral, independentemente de terem origem física, biológica ou sociológica. Quanto ao conceito de sistema, Bertalanffy define como um conjunto de elementos os quais se encontram em interação. Assim, por meio da relação dos componentes, os elementos tornam-se de forma mútua interdependentes e definem o sistema, distinguindo-o do agrupamento de partes independentes. As interações das partes fazem com que o sistema todo tenha coerência, concedendo uma característica de todo ou globalidade (VASCONCELLOS, 2010).

Por outro lado, Osório (2002) afirma que Gregory Bateson, mediante seus estudos sobre como a comunicação da família de pacientes esquizofrênicos era patogênica, acabou desenvolvendo a pragmática da comunicação, formulando a hipótese do duplo vínculo, que se traduz como uma comunicação contraditória, que gera nos relacionamentos altas consequências. Sendo assim, a Teoria da Comunicação humana, é composta por três propriedades, sendo elas a sintaxe, que está relacionada à transmissão da mensagem; a

semântica que se refere aos símbolos e ao que eles significam; e a pragmática que está ligada às características comportamentais da comunicação. Sobre a teoria, é importante ressaltar a definição da ideia de metacomunicação, que se trata da comunicação sobre a comunicação, e ainda a utilização de mensagens coerentes e incoerentes. Vale destacar que a comunicação interfere na maneira de se comportar, ocasionando consequências nos relacionamentos. Além disso, a teoria abrange cinco axiomas, sendo eles:

- 1) É impossível não comunicar; 2) Toda comunicação tem aspecto de relato (conteúdo) e de ordem (relação); 3) A natureza de uma relação está na contingência da pontuação das sequências comunicacionais entre os comunicantes (cada comportamento é causa e efeito do outro); 4) Os seres humanos se comunicam de maneira digital (comunicação verbal) e analógica (comunicação não verbal); e 5) Todas as permutas comunicacionais ou são simétricas ou complementares, e estão baseadas na igualdade ou na diferença (WATZLAWICK *et al.*, 1973 *apud* GOMES *et al.*, 2014 p. 12).

Vasconcellos (2010) explica ainda sobre a Cibernética, que foi elaborada por Norbert Wiener em meio à Segunda Guerra Mundial. Neste período da história, os Estados Unidos passaram a financiar estudos que colaborassem para que as máquinas da guerra pudessem ser aperfeiçoadas. Wiener e colaboradores desenvolveram programas, como o que se propunha a melhorar a artilharia antiaérea. Foi elaborado ainda, o conceito de *feedback*, que também pode ser denominado de retroação ou realimentação. A criação desse conceito se deu para esclarecer de que maneira as falhas das máquinas podiam ser reparadas, visto que, eram de grande valia na guerra. Ainda foi realizada uma comparação de como funcionava o sistema nervoso e as máquinas computadorizadas. E sob esta ótica, entende-se que o sistema familiar tem a tendência de buscar por um equilíbrio, uma homeostase, mesmo ele estando disfuncional. Portanto, com base nisso, compreende-se o sistema familiar como sendo um sistema ativo, com mútua influência entre seus membros, que não pode ser visto por partes e que possui grande influência no desenvolvimento humano.

2.3 Conceito de família

De modo histórico, a família pode ser considerada como o grupo social mais antigo da humanidade, e isso se justifica pelo fato de que antes mesmo do ser humano se estruturar em comunidades, conjuntos de indivíduos ligados por meio de um ancestral ou por meio do casamento já eram formados (VASCONCELLOS, 2014). A etiologia do termo família encontra-se no latim, e na antiguidade não estava relacionada a aspectos afetivos, conforme a afirmação a seguir:

Família vem do latim *famulus*, que significa “escravo doméstico”, esse termo foi criado na Roma Antiga para servir de base para designação de grupos que eram submetidos à escravidão agrícola. Não havia vínculos sanguíneos, essa noção da família ligada pelo afeto foi se moldando e transformando à medida que foram feitas mudanças nos contextos sociais (MARQUES *et al.* 2016, p. 3).

Segundo Vasconcellos (2014), os clãs foram as primeiras famílias, constituídas através de ligação sanguínea. Essas primeiras unidades familiares eram governadas apenas pelo homem, ou patriarca, como era chamado. Todos os que tinham parentesco com ele, eram agrupados em uma comunidade, e as normas a serem obedecidas eram estabelecidas pelo patriarca. A mulher por sua vez, não podia governar e quando um líder falecia, a função era repassada a um filho mais velho, ou então para outro homem da comunidade. Entretanto, a autora ressalta que os clãs foram crescendo, e com isso as tribos foram sendo constituídas. As tribos podem ser definidas como um conjunto social formado por grupos de indivíduos com parentesco. Desse modo, foi por intermédio do modelo de organização pautado nos laços sanguíneos utilizados pelas primeiras famílias, que se originaram as sociedades primárias.

Para Oliveira (2009), a definição de família foi sendo estruturada ao longo da história e, conforme cada cultura, diversos conceitos foram surgindo. Diante desse fato, a família pode ser considerada como dinâmica, pois ela sofre grandes alterações, não só no seu interior, no que se refere a sua constituição e no modo de relacionamento entre seus elementos, como também no tocante às regras sociais.

Dias (2011), por sua vez, expõe que a noção de família no ocidente até os anos cinquenta e sessenta estava relacionada com a ideia de que este seria o meio em que os adultos se fortaleciam emocionalmente, e onde as crianças eram educadas, recebendo os princípios da cultura e da sociedade de que faziam parte. Contudo, a partir da década de sessenta, mudanças significativas marcaram as famílias ocidentais. As mulheres, que antes cuidavam exclusivamente da casa e dos filhos, passaram também a fazer parte do mercado de trabalho. Isso fez com que elas começassem a exigir igualdade perante os homens, não somente na sociedade, mas também passaram a lutar pela divisão do trabalho dentro da família, haja vista que os que trabalhavam fora não eram mais apenas os homens.

Roudinesco (2003) ressalta que a família passou por três grandes períodos de transformações. O primeiro se refere à família tradicional, cujo principal objetivo era o repasse do patrimônio. Do final do século XVIII até metade do século XX se estabelece a família moderna, em que a base passa a ser o amor romântico, porém, também é entendido como importante a divisão das tarefas entre os cônjuges. Por fim, por volta dos anos de 1960, se concebe a família contemporânea ou pós-moderna, como também é chamada. Essa última,

corresponde a união de duas pessoas que objetivam ter uma relação íntima ou satisfação sexual, e o autoritarismo vai se mostrando um problema, ao passo que a quantidade de divórcios e recasamentos vão se multiplicando.

Diante disso, a família é redefinida conforme os indivíduos interagem com os diferentes contextos que a constitui. Assim, não existe apenas o modelo de organização familiar composta por pai, mãe e filhos, mas há outros tipos de configurações, por exemplo, as compostas por apenas um dos genitores, ou por homossexuais com filhos, entre outras (CARMO, 2007).

O Comitê Científico do Núcleo Pela Infância – NCPI (2016) defende que a ideia de família pode ser compreendida como um conjunto social, em que seus membros podem possuir ligação sanguínea ou não, mas que estão unidos pela afeição e por atitudes de atenção e defesa. Dias (2011) complementa que não importa como a família esteja organizada, ela é um todo sistêmico, no qual as pessoas interagem entre si e também com o âmbito externo. Por ser um sistema em movimento, ela possui outros subsistemas que executam atividades de grande significância na sociedade, como educar e socializar. Assim, é possível afirmar que:

A família, como sistema, assume a função psicossocial de proteger seus membros e de favorecer a adaptação à cultura existente. Ela se organiza a partir de demandas, interações e comunicações que ocorrem em seu interior e exterior. Sua estrutura é formada através das normas transacionais que se repetem e informam sobre o modo, o momento e com que deve relacionar-se cada um de seus membros. As famílias vão criando sua identidade, partindo de ideologias, crenças e histórias anteriores (ALMEIDA, 2011, p. 203).

Sobre os vários tipos de configurações familiares, a conceituação de algumas delas será apresentada a seguir. Sendo assim, a família nuclear seria o modelo de estruturação tradicional, sendo composta por duas pessoas de sexos opostos e seus filhos. As famílias constituídas depois de uma separação são chamadas de famílias recompostas, e na maioria das vezes há filhos do casamento anterior, ou meios-irmãos. Aquelas formadas por apenas um dos pais e seus filhos são denominadas de famílias monoparentais. Já as organizadas com dois membros do mesmo sexo, com filhos ou não, são as famílias homoafetivas (DIAS, 2011; DOREA; TIMBANE, 2020). Independentemente de sua configuração, a família ainda é um ambiente que influencia de forma direta o comportamento dos indivíduos.

2.3.1 A importância da família para o desenvolvimento humano

Quando se trata do desenvolvimento humano, a família é vista como o sistema que mais contribui para esse processo (MINUNCHIN; COLAPINTO; MINUNCHIN, 1999 *apud*

Silva *et al.*, 2008). A família se mostra com grande significado, pois exerce influência na forma de se comportar das pessoas, em especial nas fases primárias da vida. É nesse primeiro sistema social em que a criança é inserida, que ela aprende modos de viver, de enxergar a realidade e formas de estabelecer relacionamentos com outras pessoas. Ou seja, cria esquemas que serão a base para as demais interações durante toda a sua vida (DESSEN; POLONIA, 2007).

Por meio da família, a criança entra em contato com os primeiros seres humanos e aprende com eles como é ser humano. Aos poucos, o mundo em que ela está inserida vai passando a fazer sentido, assim como também, ela vai se formando como indivíduo (MAINARDI; OKAMOTO, 2017).

Cole e cole (2003) explicam que a família exerce influência no desenvolvimento das crianças de duas maneiras que se complementam. Primeiramente, as capacidades cognitivas e a personalidade são moldadas por intermédio das atividades que os pais colocam à disposição dos filhos para que eles realizem, pelo modo como se responde as atitudes das crianças, através dos princípios incentivados, seja de forma direta ou não, e também pelos comportamentos que são moldados. Além disso, os pais também exercem influência no desenvolvimento das crianças quando fazem uma seleção dos lugares que os filhos frequentam, dos recursos com que eles se divertem e com as crianças que eles brincam.

Para Dessen e Braz (2008), a família media a interação entre seus membros e o mundo exterior, proporcionando uma maneira de comunicação específica e um ambiente com emoções próprias, promovendo o apoio para que as diversas capacidades sejam desenvolvidas. Os autores dizem que a competência de possibilitar um ambiente adequado ou não para que o desenvolvimento e a adequação dos integrantes da família pode estar ligada ao quão valoroso, ou não, é o relacionamento entre os familiares.

No decorrer do desenvolvimento humano, a família se configura como um agente de grande importância, de forma específica, ocupando três funções que podem ser classificadas em: biológicas, psicológicas e sociais. As funções biológicas se referem ao encargo de garantir que aquele novo ser humano sobreviva, fornecendo a ele atenção básica para um desenvolvimento apropriado. Em relação às funções psicológicas da família, destaca-se a importância da família em dar afeto à criança, dado que a afetividade é indispensável para que o infante possa sobreviver emocionalmente. A família também deve oferecer apoio e conter as ansiedades que surgem ao longo do desenvolvimento. Além disso, disponibilizar um ambiente favorável para a aprendizagem também faz parte das funções psicológicas da família. No

tocante às funções sociais, destaca-se o repasse da cultura, bem como a preparação do sujeito para pôr em prática a cidadania (OSORIO, 1996).

Chapadeiro, Andrade e Araújo (2012) ainda complementam que, como função social, a família irá repassar, ainda, os costumes sociais e culturais, auxiliando os sujeitos na fase inicial de suas vidas, ensinando a língua, crenças, princípios, estabelecendo nas crianças comportamentos previstos à entrada na sociedade. A segunda função é a identificação social, que leva o sujeito a obter uma determinada posição na sociedade, conforme a família, que também é resultado de diversas identidades sociais.

Posto isso, é possível entender que a família é o meio em que os indivíduos evoluem e se desenvolvem, a qual vivencia um processo extenso de aprendizagem sobre uma cultura e uma sociedade por meio dos vínculos afetivos que são fortalecidos e estendidos ao mundo externo. A família assegura que a criança aprenda práticas, costumes, bem como, assiste as necessidades essenciais, mais importantes para que o infante possa sobreviver (VYGOTSKY, 1994 *apud* OLIVEIRA *et al.*, 2020). Diante disso, é necessário dar a atenção devida a possíveis fatores que possam atravessar a relação entre a família e a criança, os quais podem gerar consequências no processo de desenvolvimento desta. Entre esses fatores está a tecnologia.

Winnicott, um dos autores essenciais da Psicanálise, declara que o dever da família “consiste em fazer face às necessidades mutantes do indivíduo que cresce, não apenas no sentido de satisfazer a impulsos instintivos, mas também de estar presente para receber as contribuições que são características essenciais da vida humana” (WINNICOTT, 2005, p. 131). Estar presente é estar disposto a prestar acolhimento, a recepcionar e se adaptar à criança. E quando a família está ausente, em especial os pais, ou quando os filhos são mantidos entretidos a fim de diminuir a vivacidade, a família não está assumindo o seu dever (MENDES, 2015).

Enquanto autores como Piaget e Vygotsky auxiliam na compreensão da importância da família para o desenvolvimento da criança, em especial, autores como Erik Erikson em sua teoria dos estágios psicossociais do desenvolvendo contribuem para que se entenda como a adolescência (12-21 anos)¹, a vida adulta e os estágios finais da vida são afetados pelas escolhas feitas diante das crises de cada estágio. E essas escolhas também são reflexo da interação do sistema familiar, onde cada um está passando pelas próprias crises naturais da

¹ “Art. 2º Considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade. Parágrafo único. Nos casos expressos em lei, aplica-se excepcionalmente este Estatuto às pessoas entre dezoito e vinte e um anos de idade” (BRASIL, 2022, p.13).

sua etapa de vida, e quando não há compreensão mútua ou empatia, o desenvolvimento é afetado em todas as partes. As qualidades intrapsíquicas psicossociais que são fortalecidas pelo ambiente são fatores determinantes em como cada um passará por elas. Neste contexto, a família pode propiciar características fundamentais que afetarão essas escolhas, como autoconfiança, independência, insegurança, passividade, comodidade, tendência a vícios, comportamentos evitativos, entre outras (BORDIGNON, 2007; PAPALIA; FELDMAN, 2013; CHIUZI; GONÇALVES; FUSARI, 2011).

Assim, com base no descrito, compreende-se que dois fatores de fundamental importância no sistema familiar funcional são o bom desenvolvimento dos vínculos entre seus membros e a comunicação assertiva entre estes.

2.3.2 Vínculo

A palavra vínculo origina-se do latim *vinculum*, que quer dizer união, uma ligação com aspectos duráveis. O termo também está relacionado a um tipo de elo entre elementos que se encontram ligados, mas que, ao mesmo tempo, a determinação dos limites entre um e outro se encontra delimitada (ZIMERMAN, 2010b).

Sendo a família o primeiro grupo em que o ser humano é inserido, esta será um modelo para o indivíduo, e uma das principais responsáveis pela formação deste. A dinâmica familiar impõe alguns tipos de vínculos que lhe são próprios. Este fator, juntamente com aspectos genéticos e sociais, influencia na estruturação da identidade e na aprendizagem, que se estabelecem com base nos conhecimentos iniciais vividos no ambiente familiar (ALMEIDA, 2011).

Para sobreviver, a criança tende a procurar um vínculo afetivo com o seu cuidador, especialmente diante de eventos estressores. Para que sua evolução aconteça de forma adequada e saudável, não basta apenas atender suas necessidades básicas, mas é preciso responder às suas necessidades emocionais (NCPI, 2016).

De acordo com Zimerman (2010b), o vínculo primário do ser humano é constituído entre o bebê e sua mãe, ou entre a pessoa que ocupa o papel desta, fornecendo os cuidados essenciais. O autor também ressalta que há indicativos de que durante a gestação já exista um forte vínculo entre a mãe e a criança.

Nos primeiros meses de vida, a comunicação entre o bebê e a mãe se dá pela expressão emocional seguida pela ação. E mesmo depois do desenvolvimento da fala, o ato de se comunicar por intermédio da emoção continua sendo um aspecto importante durante a

vida. Este fato é uma das provas mais importantes que declaram que o modelo de relacionamento familiar vivenciado nos primeiros anos de vida, mostra-se de grande valor na formação da personalidade. Logo, um dos aspectos principais do real funcionamento da personalidade e da saúde psíquica é a capacidade do sujeito de formar vínculos com outras pessoas (DINAMARCO, 2009), onde:

Para construir vínculos seguros, os cuidadores devem agir de forma responsiva, confortadora e acolhedora, atendendo de modo consistente à criança quando ela demonstra sinais de desconforto, dor ou necessidade de atenção. À medida que a criança se desenvolve, é esperado que os adultos cuidadores construam uma base segura, que permita com que ela se sinta confiante para explorar o mundo e saiba que pode retornar à sua base diante da experiência de sofrimentos e decepções, pois tem segurança de que será bem recepcionada e confortada. Esta proteção básica também é necessária para os momentos em que os próprios pais e familiares serão os agentes de frustração da criança, vivência educacional necessária que ajuda a criança a desenvolver sua tolerância à frustração (NCPI, 2016, p. 6).

Conforme Papalia e Feldman (2013), o etólogo John Bowlby (1951) foi um dos primeiros a pesquisar a respeito dos vínculos entre animais. Por meio desses estudos e das observações de crianças com distúrbios, realizadas em uma clínica de psicanálise em Londres, Bowlby se deu conta da grande relevância da ligação entre mãe e bebê, e aconselhou que ambos não devem ser separados sem que os cuidados maternos sejam devidamente substituídos.

A partir disso, Bowlby elaborou a Teoria do Apego que está voltada para o comportamento de apego que se constitui na relação do bebê com sua mãe. Cabe ressaltar, que o apego não se dá a apenas com a mãe, mas de modo geral o bebê dirige seu comportamento de apego a figura materna. A Teoria do Apego argumenta, que o ser humano é pré-disposto a apegar-se a ao menos um de seus cuidadores primários e sua primeira vinculação para relacionar-se está ligado à sua genitora, exceto quando ocorre um acontecimento imprevisível no decorrer do desenvolvimento. Posteriormente, quando o apego com a mãe é estabelecido, o pai e os familiares mais íntimos, podem ser também figuras de apego (SANTOS; PEIXOTO, 2020).

Quando se fala em apego, trata-se do vínculo durável e recíproco entre dois indivíduos, de modo especial entre o bebê e cuidador, em que os dois colaboram para a qualidade da relação. O apego sob o olhar evolucionista, tem caráter adaptativo para o recém-nascido, garantindo que suas demandas psicossociais e físicas sejam atendidas (MACDONALD, 1998 *apud* PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Dessa maneira, a construção de um vínculo sólido exige que os responsáveis pela criação da criança ofereçam o suporte necessário no decorrer de seu desenvolvimento, para

que ela se sinta amparada diante das experiências da vida, e não se sinta insegura diante de situações de frustrações. Logo, para que haja um vínculo forte, é necessária interação.

2.3.3 Comunicação

Como dito anteriormente, foi na década de 1950, por meio das pesquisas realizadas pelo biólogo e antropólogo Gregory Bateson, que a comunicação passou a ser estudada. Bateson descobriu a relação entre a patologia comunicacional e o desenvolvimento da esquizofrenia (OSÓRIO, 2002).

A Teoria Pragmática da Comunicação elaborou cinco premissas, ou axiomas, que são entendidas como essenciais. A primeira se refere ao fato de que o comportamento pode ser encarado como uma comunicação e que a comunicação pode ser vista como um comportamento, sendo assim, não há como não se comunicar. A segunda premissa enuncia que existe uma característica de conteúdo e outra de relação, podendo ser entendida como uma metacomunicação. Já a terceira premissa diz respeito à comunicação entre duas pessoas. Quando ambas estão interagindo, elas exercem uma espécie de ordem e sequência na comunicação, isso acontece conforme a percepção que cada uma tem dos eventos e situações. A quarta premissa expõe os dois tipos de comunicação que pode haver entre os indivíduos: a digital, que é comunicação verbal, e a analógica que está ligada a todos as maneiras não verbais de se comunicar. Por fim, a quinta premissa diz que as trocas comunicacionais são complementares, independentemente de elas estarem fundamentadas na igualdade ou na diferença (MIERMONT, 1994; DIAS, 2001; OSÓRIO, 2002). Neste sentido, a forma como as pessoas se comunicam e como são entendidas na comunicação caracteriza as relações tanto funcionais como disfuncionais.

Fiorin (2013) defende que a comunicação é uma demanda dos seres humanos, e que é atendida através da linguagem. Para o autor, o ato de se comunicar, tem o significado de transmissão de informações, mas também significa interação, em que a linguagem é o canal de ações recíprocas, de questionamentos, negociações e parcerias. Em vista disso, Boechat, Cabral e Souza (2015) declaram que as funções da linguagem podem ser de grande valia para o relacionamento interpessoal na família. Mesmo que muitas vezes não se perceba, é o contexto de interação que ordena a família, isto, mediante as normas e os modelos de interação e do diálogo. Por serem construídas, elas podem ser desfeitas e recriadas, dando a todos os membros a oportunidade de reinventar as relações e reinventar-se a partir delas.

Ainda conforme os mesmos autores “a qualidade da comunicação na interação entre conjugues e filhos é fundamental, afinal não se pode não comunicar, já que todo comportamento é um modo de comunicação” (BOECHAT; CABRAL; SOUZA, 2015, p. 236). Dessa forma, mesmo que o sujeito não queira se comunicar, de alguma forma, ele acaba se comunicando através de suas atitudes, ou também quando não realiza nenhuma ação. Mas, neste caso, a comunicação pode ser falha e gerar conflitos futuros por más interpretações.

A comunicação entre os integrantes de uma família é importante, mostrando-se ainda mais fundamental na relação entre pais e filhos, isto se justifica pelo fato de os pais serem as figuras que mais exercem influência na vida dos filhos, em especial na vida das crianças, mas também para manter a relação conjugal saudável (WEISSBOURD, 2010).

Em concordância, Alarcão (2000) argumenta que a família é um local de grande relevância para que se elabore e aprenda sobre os aspectos de relacionamento e comunicação, assim, as emoções, tanto positivas quanto negativas, vão constituindo o sentimento de ser quem o indivíduo é, e o sentimento de pertencimento à família.

Portanto, no ambiente familiar a comunicação se constrói em um sistema de interação, em que o comportamento do sujeito é causa do comportamento dos demais, e o desfecho final está mais ligado ao processo de comunicação e menos às circunstâncias iniciais. A comunicação na família leva o sujeito a uma adaptação social e, quando isso não ocorre, o relacionamento familiar acaba por se tornar intolerável, podendo acontecer uma falha na integração familiar e social. Dessa forma, a comunicação é um dos elementos que integram o ser humano não somente na família, mas também na sociedade (DIAS, 2011).

2.4 Tecnologia

Conforme Veraszto (2004), para que se tenha uma melhor compreensão sobre o conceito de tecnologia, é essencial conhecer o processo de desenvolvimento histórico das técnicas criadas pelo ser humano, levando em conta o cenário social e cultural de cada época, uma vez que, com o passar do tempo, a ideia de tecnologia foi sendo modificada, adquirindo novos significados.

Oliveira (2008) destaca que técnica, “*techné*”, e tecnologia se referem a três períodos da história do desenvolvimento da técnica. Tal divisão serve apenas para que cada fase seja esclarecida, pois ambas se complementam, já que uma fase provém da evolução da outra. Logo, a técnica surge com a construção dos primeiros objetos, por intermédio do

surgimento do ser humano. Dessa maneira, a técnica pode ser entendida como um “saber fazer”, que indica a presença da humanidade na terra.

Ainda conforme a autora, a *techné* surgiu na Grécia Antiga e apresentou grande relevância durante o estágio transitório da era medieval para a era moderna e foi definida como “uma atividade interessada na solução dos problemas práticos, em servir de guia para os homens na sua luta para melhorar e aperfeiçoar a sobrevivência, na cura de doenças, na construção de instrumentos e edifícios e outros” (OLIVEIRA, 2008, p. 4). Em síntese, a *techné* era um tipo de técnica mais aperfeiçoada e arranjada, uma soma de capacidades e conhecimentos, os quais eram necessários serem transmitidos de uma geração para a outra, sendo definida pela ação, pela realização de uma atividade (OLIVEIRA; CAVALCANTE, 2016).

Posto isto, Oliveira e Cavalcante (2016) afirmam que o termo tecnologia nasceu com a Revolução Industrial. Tal expressão se propagou por vários campos do saber em tempos posteriores. A tecnologia corresponde ao resultado do estudo e entendimento de fenômenos através de métodos científicos, sendo o intuito a resolução de problemas, e na maioria das vezes o resultado alcançado é exibido na forma de produto. Todavia, os autores destacam que, quando se fala em tecnologia na contemporaneidade, é comum se referir aos celulares, computadores, televisores e outros.

No século XVIII, na Inglaterra, deu-se início à Revolução Industrial, que pode ser entendida como um período histórico de inovações no processo de produção, em virtude do uso de máquinas e instrumentos, a utilização do carvão e da energia a vapor, novos métodos para a confecção do ferro, entre outros. Diante da potência ganha pela evolução tecnológica e econômica com o movimento iniciado na Inglaterra, considera-se que, no término do século XIX, deu-se início à Segunda Revolução Industrial (CONTREIRAS, 2015).

Já em meados do século XX, surge a Terceira Revolução Industrial, que passou a ser intitulada como revolução digital, devido ao desenvolvimento e expansão da eletrônica, com a criação dos computadores, dos robôs e da rede de internet. Nesta fase, com o advento e a ascensão da telecomunicação e as tecnologias da informação, é concedido um novo valor para a informação (RODRIGUES; BECHARA; GRUBBA, 2020).

De acordo com Ungerer (2013), as tecnologias da informação e comunicação (TICs), em particular os chamados dispositivos de telas, como computadores, notebooks, tablets e smartphones, estão gerando grandes transformações na vida das pessoas. Braga (2013) destaca que autores contemporâneos têm efetuado uma separação entre os denominados “nativos digitais” e os “imigrantes digitais”. A autora explica que o primeiro termo se refere

“aos jovens que já cresceram imersos e interagindo com esse tipo de tecnologia” (2013, p. 178), já o segundo corresponde às “pessoas que cresceram antes das tecnologias digitais se tornarem populares” (2013, p. 178).

As tecnologias passaram a ser acessíveis para grande parcela da comunidade e então passaram a estar presente no dia a dia dos seres humanos, tornando-se importantes instrumentos para o trabalho e trazendo maior facilidade no processo de aquisição de conhecimento e na realização de pesquisas. Além disso, também permitiram a interação entre pessoas de vários lugares do mundo, fazendo com que, mesmo distantes umas das outras, elas pudessem se sentir mais próximas. À vista disso, não se pode negar os benefícios gerados pela tecnologia na sociedade (MATHIAS; GONÇALVES, 2017).

Entretanto, cada vez mais estudos estão dando enfoque nas consequências indesejadas que a utilização em excesso das telas estão gerando nos indivíduos. Consequências estas que podem se manifestar no aspecto físico, mental e também nas relações sociais das pessoas. E assim como na maior parte das dependências, as quais não se dão de um dia para o outro, quando o usuário se dá conta, percebe-se totalmente descontrolado (VIERA, 2021).

Ainda que muitos encarem a ascensão das telas digitais como algo extremamente benéfico, em razão das muitas oportunidades proporcionadas por elas, é preciso lançar o olhar para além de todo esse encanto, a fim de que se possa enxergar, como um todo, os efeitos gerados pelas telas, compreendendo e avaliando as consequências positivas, mas também as negativas (ABREU, 2021).

Alguns exemplos de tecnologias de telas que estão, normalmente, associadas à utilização em excesso são os tablets, celulares, computadores e aparelhos de TV. Sua utilização inadequada acarreta altos riscos de desenvolvimento de doenças durante o crescimento ou desenvolvimento humano em qualquer etapa da vida, podendo ser, inclusive, reflexo das alterações da infância. Dessa maneira, com o uso excessivo da tecnologia nos dias atuais, é inevitável que prejuízos físicos, psicológicos e sociais sejam gerados (PAIVA; COSTA, 2015).

2.4.1 Prejuízos biopsicossociais do uso em excesso da tecnologia

Conforme o Manual de Orientação, elaborado pelo Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital e divulgado pela Sociedade Brasileira de Pediatria – SBP, pesquisas e resultados científicos já efetuados, os quais vêm sendo atualizados, mostram não somente as benesses,

mas também, os danos que a utilização prematura, descontrolada e prolongada das tecnologias pode causar na saúde da criança e do adolescente e suas consequências futuras (SBP, 2019).

Entretanto, não somente os mais jovens são afetados. Indivíduos de todas as faixas etárias estão se rendendo ao uso excessivo de telas e sofrendo impactos nas áreas físicas, psicológicas e sociais, desenvolvendo até patologias devido ao excesso (SÁ, 2012)

Alguns problemas que podem ser citados são: obesidade, isolamento social e familiar, problemas posturais e osteoarticulares ou mesmo dores musculares, déficit de atenção e audiovisuais, depressão, enxaqueca, hiperatividade, aceleração da sexualidade, diminuição do rendimento escolar, dessensibilização dos sentimentos e favorecimento a vícios (tabagismo, alcoolismo e uso de drogas), sedentarismo, dificuldade na comunicação ou mesmo interação social, entre outros, gerando preocupação aos profissionais da saúde (PAIVA; COSTA, 2015).

2.4.1.1 Físicos

Guterres *et al.* (2017) apontam que, conforme os dispositivos de tela foram se tornando populares, observou-se também o crescimento de queixas associadas a dores no corpo. O uso inadequado dessas tecnologias pode desencadear várias patologias e, inicialmente, surgem sinais de desconforto nas regiões dos ombros, costas, pescoço, olhos, punhos e mãos. Barros e Roldão (2017) acrescentam os problemas na coluna devido à postura incorreta e o tempo prolongado na mesma posição, que pode acarretar distúrbios como a lordose e a escoliose e, além disso, os autores ainda destacam os danos gerados na visão.

Desmurget (2021) argumenta que, se fosse necessário estabelecer uma ordem dos prejuízos mais desprezados do universo digital, o sedentarismo estaria na primeira posição. E mesmo não sendo unicamente as causadoras da não realização de atividades físicas, não há como eximir das telas a parcela de responsabilidade.

2.4.1.1.1 Audiovisual

Dados epidemiológicos sugerem que as crianças dos países ocidentais acumulam no dia a dia quase 50 minutos frente a telas de aparelhos digitais a partir dos 2 anos. Entre 2 e 8 anos, essa média de tempo é de cerca de 2 horas e 45 minutos, enquanto de 8 a 12 anos, 4 horas e 45 minutos. Ao final de um ano, o total seria de 1000 horas para um aluno da pré-escola, 1700 horas para um estudante do nível fundamental e 2650 horas para aluno do ensino médio, sendo o tempo diário de vigília, respectivamente, 20%, 32% e 45%. Ao longo dos 18

primeiros anos da vida do indivíduo, tais dados representam o equivalente a quase 30 anos letivos, ou mesmo 15 anos de um emprego em tempo integral (DESMURGET, 2021).

Quando se fala do uso excessivo de telas, também se fala das implicações na visão dos indivíduos, uma vez que longas horas passadas em frente à luz emitida pelas telas eletrônicas sem fazer uma pausa deixam os olhos muito secos, o que pode levar à Síndrome do Olho Seco (deficiência aquosa no filme lacrimal ou diminuição da produção de lágrimas), além da tendência a piscar menos. Recomenda-se que o indivíduo pisque de 15 a 20 vezes por minuto para obter uma lubrificação ocular adequada. No entanto, quando os olhos estão fixos nas telas, essa taxa cai para três a cinco vezes por minuto, e os olhos ficam mais secos, e mais vulneráveis. Assim, os problemas de visão estão se tornando muito frequentes (BARROS *et al.*, 2021).

A luz emitida por monitores e telas emitem luminosidade excessiva e podem provocar fototoxicidade (que ocorre quando a exposição a algum tipo de radiação é absorvida pelo corpo), o que pode, por sua vez, ocasionar “dor-de-cabeça, desconforto ocular, secura, irritação ou “queimação” nos olhos, diplopia (visão dupla) e visão “borrada”, devido às respostas de convergência e acomodação ocular” (CETIC, 2015, p. 124). A Síndrome do Olho Seco (SOS) é conhecida, atualmente, como Síndrome da Visão do Computador (CVS), quando o indivíduo apresenta uma ou mais das seguintes queixas: fadiga ocular, cansaço visual, sensação de ardor, vermelhidão, irritação, visão turva e olho seco, entre outras (GENTIL *et al.*, 2011).

O uso de fones de ouvido em volumes acima do tolerável (no máximo, 70 decibéis), constante, repetitivo e crônico sem protetores a sons altos ou a outros ruídos pode acarretar perda auditiva induzida pelo ruído (PAIR), condição irreversível que resulta do comprometimento das células ciliadas do ouvido interno (cóclea). Outros sintomas auditivos podem surgir, como zumbidos, que podem estar associados ao isolamento social ou a dificuldades de interação com familiares e outros indivíduos (COMITÊ GESTOR DA INTERNET – CGI, 2016).

2.4.1.1.2 Postura

Segundo Asher (1976), as posturas variam de acordo com o estágio de crescimento e a parte do corpo, ou a constância na postura errônea. Já o Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e da Comunicação - CETIC (2015) ressalta que o posicionamento de maneira irregular sobre cadeiras, poltronas e sofás podem levar as pessoas a sofrerem com

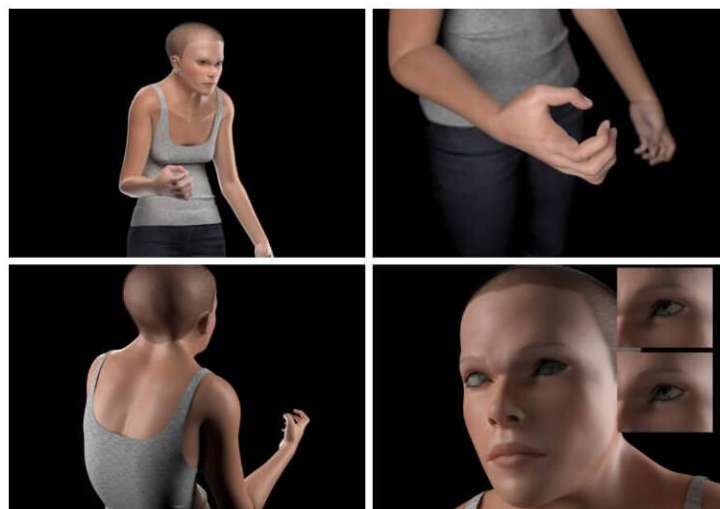
problemas na coluna cérvico-tóraco-lombar, que causam queixas envolvendo dores no pescoço, ombros e costas, sendo as alterações mais comuns:

A retificação, ou inversão da coluna cervical (“queda-do-pescoço” ou cabeça protraída em frente à tela do computador), torcicolos (devido ao pescoço e ombros virados de lado, ao atender celular), cifose acentuada (curva para frente), lordose (curva para trás), desvios da bacia e dos ombros, rotação do tronco e escoliose (curva em “s” da coluna) [...], lesões de esforço repetitivo (LER), as tenosinovites e tendinites e as cervicobraquialgias, dores musculares irradiadas do pescoço, ombros e braços após o uso prolongado do computador ou de videogames (CGI, 2016, p. 123).

Para exemplificar a gravidade das alterações, a cervical, porção mais afetada pela postura adotada ao celular, por exemplo, que é o aparelho digital móvel mais utilizado pelos indivíduos, chega a suportar, quando em postura ereta, algo em torno de 4,5 a 5,5 kg. Todavia, ao se aumentar a flexão do pescoço (cerca de 45°), aumenta-se o peso nessa estrutura para 22 kg. Caso essa flexão aumente para 60°, o peso sobre a cervical aumentará para 27 kg sobre a estrutura (KENNETH, 2014). Diminuir o tempo gasto nas telas digitais e adotar uma boa postura ao utilizá-las pode fazer com que se obtenha melhora na curvatura cervical (RIBEIRO *et al.*, 2019).

De acordo com Rajab (2022), pesquisadores da empresa de telecomunicações *Toll Free Forwarding*, com matriz situada nos Estados Unidos, elaboraram um avatar chamado de Mindy, que demonstra como será a aparência das pessoas nos anos 3000, caso ainda seja intensa a relação da humanidade com as tecnologias (figura 3). O avatar retrata que as mãos dos indivíduos serão em formato de garras, a postura será curvada (hipercifose) e os pescoços poderão ser mais grossos.

Figura 3: Avatar que retrata como será a aparência das pessoas nos anos 3000.



Fonte: Toll Free Forwarding (2021, s/p).

Rajab (2022) acrescenta que os cotovelos poderão ter um ângulo de 90 graus, consequência esta da maneira como as pessoas ficam posicionadas para segurar os aparelhos digitais. Além disso, o crânio poderá ter maior espessura e o cérebro menor tamanho. Os seres humanos também possuirão uma pálpebra a mais para impedir que fiquem expostos a luzes em excesso.

2.4.1.1.3 Sedentarismo

Segundo Gualano e Tinucci (2011), o sedentarismo é considerado a falta de atividade física suficiente e pode causar danos à saúde. A prática regular de atividades físicas para manutenção da saúde e do bem-estar é definida pela Organização Mundial da Saúde (2020) de pelo menos 150 a 300 minutos por semana, em ritmo moderado de intensidade para adultos, e uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada diária para crianças e adolescentes.

Um levantamento dos níveis de atividade física de crianças e adolescentes mostra que a tecnologia reduziu consideravelmente a atividade física deste grupo. Este sedentarismo advém de hábitos como assistir TV, jogar videogame e usar computadores e celulares por muitas horas, diminuindo ou mesmo impossibilitando o tempo de outras atividades (MACHADO, 2011). O sedentarismo pode acarretar doenças como obesidade, doenças crônico-degenerativas, doença arterial coronariana, hipertensão arterial, diabetes do tipo II, osteoporose, depressão, ansiedade, alterações do humor, entre outros (GUALANO; TINUCCI (2011).

2.4.1.1.4 Outros malefícios físicos

Outra problemática é o surgimento de alterações do ritmo circadiano (ou ciclo circadiano). Ritmo circadiano é o mecanismo pelo qual o organismo se regula entre o dia e a noite, e em que os processos fisiológicos são comandados (acordar, sentir fome, estar ativo, ficar com sono, etc.). Utilizar objetos que estimulem muito o cérebro ou iluminem muito o ambiente pouco antes de dormir faz o corpo compreender que precisa permanecer ativo (desregulação da melatonina, que induz o sono). Hormônios do crescimento (GH), por exemplo, são ativos durante a noite, em especial durante o sono, e crianças e adolescentes que não possuem ritmo circadiano regulado podem desenvolver baixa estatura para o padrão de sua idade, ou mesmo desenvolver transtornos mentais, como a depressão, que está intimamente ligada à alteração do ritmo circadiano (BERGER, 2017; BARROS *et al.*, 2021).

2.4.1.2 Psicológicos, emocionais e cognitivos

Para Kang (2021), é nítido que a maneira como as crianças estão fazendo a utilização das tecnologias e, ao mesmo tempo, sendo incentivadas, não é benéfico para a saúde mental delas, pois o cérebro acaba recebendo demandas constantemente, fazendo com que as crianças fiquem nervosas e reativas, gerando sentimentos de ansiedade e inquietação. Assim, frente aos dispositivos de telas, um grande número de crianças não tem a necessidade de se recordar de algo, de criar alguma coisa diferente, ou encontrar um jeito de eliminar o tédio, ou ainda de aprender a conviver com elas mesmas.

Gama (2013) declara que no século XXI os adolescentes estão diante de vários fatores, que, somados ao acesso, por meio dos dispositivos de telas, as atraentes mídias que os levam a condições de prazer em um universo online, em que eles podem agir conforme desejam, podem facilitar, em determinados casos, que a dependência pela internet seja desenvolvida, como também, problemas mentais, como o transtorno de ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH), depressão e suicídio. Em alguns casos, torna-se complicado determinar se a dependência de internet gerou uma comorbidade psíquica ou vice-versa.

A dependência digital se caracteriza pela falta de controle no uso de aparelhos digitais, não estando ligada necessariamente com o tempo em que essa utilização é realizada. Cinco aspectos de relacionamentos do sujeito são avaliados nesse tipo de dependência: conflitos na vida real, relevância, excitação, tolerância e segurança. Além da dependência digital, é preciso citar a Nomofobia, um transtorno caracterizado pelo medo ou angústia, provocado por não estar em contato com o seu aparelho telefônico ou dispositivo tecnológico (SILVA; CASTRO, 2017).

Azevedo, Souza e Nascimento (2014) afirmam que a exposição por tempo prolongado a tecnologias digitais possibilita o desenvolvimento de compulsões. A utilização pode gerar prazer imediato (liberação de hormônios prazerosos como a dopamina, noradrenalina, serotonina) ou diminuir/desviar o foco das ansiedades e angústias, gerando necessidade por sempre utilizar cada vez mais.

Em consonância, Kang (2021) relata que smartphones e determinados recursos online acabam liberando substâncias neuroquímicas específicas, que estão alterando a estrutura do cérebro, em especial das crianças, que se encontram em desenvolvimento - processo esse tão importante, conforme visto nos capítulos anteriores. Alguns dispositivos de telas acabam construindo ciclos de recompensa neuroquímica, que são de pouco valor, mas de

muita quantidade. A consequência disso é um maior desejo por aquilo que é oferecido por esses dispositivos e desejar menos o que vem do mundo externo.

O quadro 02, exibe uma pequena descrição sobre as funções de cinco substâncias neuroquímicas e as consequências produzidas pelo uso excessivo de telas.

Quadro 02: Substâncias neuroquímicas e as consequências produzidas pelo uso excessivo de telas.

Substâncias	Funções	Consequências do uso excessivo de telas
Dopamina	Aciona a motivação, oferecendo como recompensa uma rápida sensação de prazer.	O desejo por quantidades elevadas de dopamina, pode levar ao vício.
Cortisol	É liberado diante de uma situação de estresse, produzindo a sensação de estar em perigo, estimulando a realizar algo para poder escapar.	A liberação de quantidades perigosas de cortisol, provoca reações de estresse.
Endorfinas	Gera sensações de felicidade, calma, paz ou euforia.	Há uma diminuição na liberação natural de endorfinas, oxitocina e serotonina, substâncias primordiais para a saúde, felicidade e sucesso.
Oxitocina	Produzem sensações de amor e segurança. Estimula a confiar e ajudar as pessoas, a procurar companheirismo e aprender a amar.	
Serotonina	Provoca sensações de felicidade, orgulho e satisfação, motivando a inovar, a tentar coisas novas e a obter o respeito dos outros.	

Fonte: Adaptado de Kang (2022, p. 24-26).

Desmurget (2021) declara que, através dos dispositivos, muitos conteúdos ameaçam as crianças e adolescentes. Conteúdos estes, sobre álcool, tabaco, pornografia, consumismo, estereótipos corporais, sexuais, entre outros. Todavia, o autor chama a atenção para a violência que se faz muito presente nos meios digitais. Sobre o assunto, a Sociedade Brasileira de Pediatria informou, em 2020, que, se não houver um melhor controle das situações experimentadas pelas crianças e adolescentes através das telas, como o aprendizado da violência e intolerância exposta nas redes e jogos, estes terão impactos no comportamento e no modo de vida até a idade adulta (SBP, 2020).

Quando se associa conteúdos de agressividade a atitudes do mesmo teor, não significa que tais conteúdos fazem com que todas as pessoas fiquem agressivas e nem que estes são os únicos motivadores dos comportamentos violentos. O que se diz é que, ao tomar um grupo de pessoas que são expostas a conteúdos agressivos, o comportamento violento destes será mais intenso do que os de um grupo que não foi exposto (DESMURGET, 2021).

O *cyberbullying* é outra ação que ocorre no âmbito virtual. O *bullying* corresponde à violência entre pares, em um ambiente em que um tem menores condições de poder do que o outro, onde a violência é praticada com intencionalidade e com frequência, podendo ser física, material, psicológica e sexual. Quando aparelhos digitais, como computadores e celulares, são empregados para a prática do *bullying*, o fenômeno é chamado de *cyberbullying* (WILLIAMS; STELKO-PEREIRA, 2013).

2.4.1.3 Interação social e comunicação

Segundo Campos, Del Prette e Del Prette (2014), a internet, acessada através dos aparelhos digitais, promovem padrões de comportamentos e interações que geralmente são seguidos pelas pessoas, que podem incitar tanto a competitividade, a dificuldade de interagir ou até mesmo a violência. Também se cria uma cultura de imediatismo, em que não há paciência nas interações no mundo real, pois o retorno do outro não é imediato como o que a tecnologia proporciona. Todos estes aspectos podem favorecer rejeições de grupos, dificuldade de relacionamento no trabalho, impaciência entre pais e filhos, entre outros. Assim, fica comprometida a capacidade de iniciar e/ou manter conversas, compartilhar informações gratuitas, ouvir, passar confiabilidade, demonstrar empatia, manter vínculos próximos, controlar a agressividade, expressar sentimentos verbalmente, realizar convites e aceitá-los também.

A interação com o meio é um fator essencial para o bom desenvolvimento humano, quando se fala dos primeiros anos de vida ou a entrada no mundo adulto, ou mesmo na manutenção dos vínculos saudáveis, quando se fala na vida adulta, uma vez que o indivíduo necessita e depende do contato para viver em sociedade (BARBOSA, 2020).

O comportamento inato e, portanto, inevitável de se comunicar é uma condição do ser humano e das relações sociais deste (ANDOLFI, 1994; FIGUEREDO, 2005 *apud* RODRIGUES, 2013), o que implica uma relação intencional direcionada para alguém ou para outras pessoas. Faz parte da rotina dos indivíduos, e é através dela que as pessoas conhecem umas às outras e também a si mesmas, afinal, a compreensão da existência humana se dá pela comunicação assertiva, ou seja, entender e ser entendido em sua comunicação, pois o diálogo é o que pressupõe suas relações, e o sujeito só existe quando faz parte de uma relação (HOLANDA, 1998, p. 156-157 *apud* PEREIRA, 2009).

A interação social é algo fundamental, e ela é bem executada quando há comunicação entre as partes. Para que haja uma comunicação bem desenvolvida entre indivíduos, não se

deve esperar unicamente uma transmissão de conteúdos entre duas ou mais pessoas, pois este minimiza e formaliza a comunicação profunda e funcional que deve existir entre pessoas, pois os caracterizam unicamente como sistemas técnicos que coexistem unicamente para emitir, receber e reemitir mensagens. Comunicar-se é mais do que apenas dizer palavras, é conseguir se expressar, entender o outro e ser compreendido. Uma boa capacidade de comunicação garante bom desempenho escolar ou ocupacional. Para isto, é necessário praticar a comunicação, bem como ter o hábito de ler, pois este amplia o vocabulário e melhora a comunicação (MARCONDES FILHO, 2002). Assim, entende-se que, quanto mais tempo o indivíduo passa imerso nas informações das telas digitais, menos ele desenvolve sua capacidade de comunicação assertiva.

2.5 Impactos do uso excessivo da tecnologia na relação entre pais e filhos.

É fato que as tecnologias que fazem parte da contemporaneidade estão se propagando cada vez mais depressa, progresso este que não irá regredir. Diante desse cenário, a família não deixa de também experienciar essas transformações. As tecnologias passaram a ser o mais novo integrante das famílias, estando estabelecidas no relacionamento entre os pais e seus filhos (NEUMANN; MISSEL, 2019). Nos dias de hoje, revela-se que adultos, crianças e adolescentes estão construindo uma forte interação com as tecnologias digitais (SOUZA, 2019). Em vários ambientes familiares, cada membro possui em seu quarto um ou mais dispositivos de telas, como smartphones, televisores e notebooks, conectados à internet. Muitas vezes, cada integrante da família, acaba ficando por muito tempo no interior de seus aposentos em contato com o mundo digital (SILVA, 2016).

Tornou-se comum deixar de dialogar com as pessoas face a face, preferindo conversar pelas salas de bate-papo online, fato este, que ocorre entre indivíduos que se encontram no mesmo espaço físico, prejudicando o desenvolvimento das habilidades sociais e a construção de relações sociais dentro das famílias, levando os pais a não conceder a atenção devida aos filhos, os quais buscam apoio e sensações de satisfação na utilização das telas digitais. Com o tempo, os filhos podem adquirir comportamento semelhante ao dos pais, levando a um ciclo vicioso, que pode se estender a outras gerações. Tal fato pode ser verificado através da teoria de Albert Bandura e a aprendizagem por imitação, em que os filhos tendem a imitar o comportamento de suas figuras de referência. Assim, se há excesso nos genitores, haverá excesso nos filhos (SOUZA NETO; SOUSA, 2020).

Eisentein (2012) declara que a interação e a convivência foram trocados pelas telas, as quais se tornaram babás eletrônicas que ficam ligadas ao longo do dia, até mesmo nos horários das refeições, para quebrar o silêncio do lar. Várias famílias trocam mensagens de texto por meio dos celulares, computadores, iPads, tablets, redes, e-mails ou blogs. Mensagens estas, que, cada vez mais, estão sendo simplificadas através dos *emoticons*, palavras abreviadas e gírias digitais. Entretanto, na convivência do dia a dia e na edificação do amor é sentida a falta dos olhares, abraços e toques afetuosos para fortalecer os vínculos afetivos, tão imprescindíveis no desenvolvimento, como visto anteriormente.

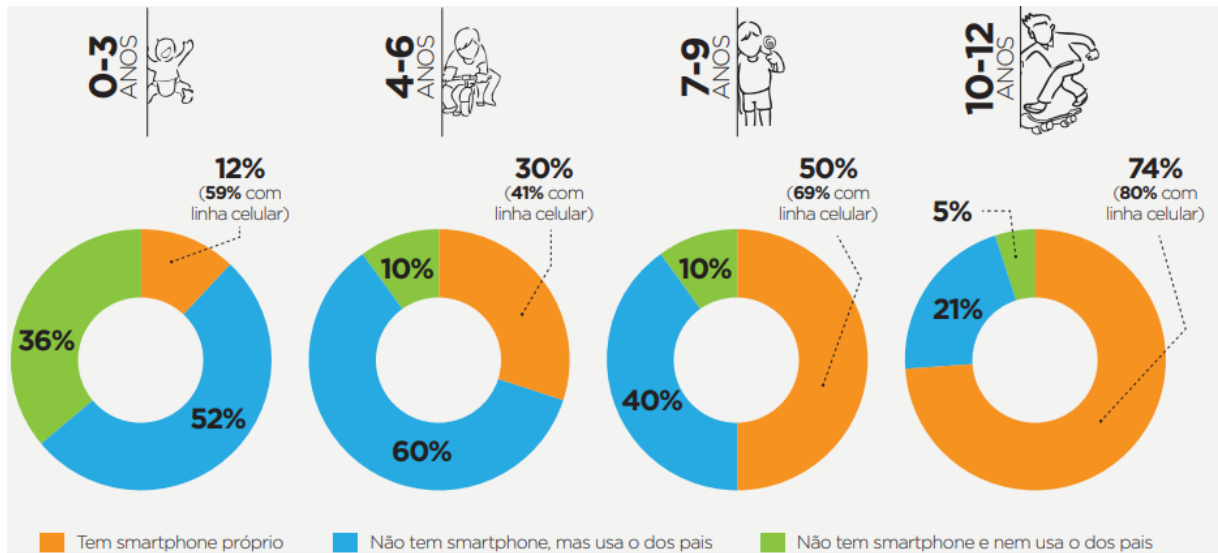
Brincadeiras, como jogar futebol no quintal de casa, que além de serem uma forma de se exercitar, também representavam uma prática da amizade existente entre os pais e seus filhos ou entre colegas de classe, estão sendo trocadas pelos jogos virtuais, que frequentemente são com pessoas desconhecidas, em virtude de não haver atenção disponível, opções melhores ou vínculos com os membros da família e amigos que sejam de maior relevância (EISENTEIN, 2013).

Souza (2019) argumenta que a aparente familiaridade que as crianças demonstram ter ao efetuarem a utilização das tecnologias digitais acaba sendo reforçada, uma vez que, para elas, os recursos, os aplicativos e as linguagens, ao que tudo indica, se manifestam de uma maneira mais rápida, atrativa, dinâmica e acessível. Logo, com a vasta opção disponível, as tecnologias digitais acabaram por se tornar o “brinquedo” mais cobiçado por um grande número de crianças.

Uma pesquisa realizada no Brasil em 2019, pelo site *Mobile Time* e a empresa de soluções e pesquisas *Opinion Box*, constatou que, cada vez mais cedo, as crianças estão ganhando um smartphone. Conforme a Figura 4, a porcentagem de crianças com seus próprios smartphones nas idades de 0 a 3 anos é de 12%. Entre os 4 a 6 anos a porcentagem sobe para 30%. Já na faixa etária do 7 aos 9 anos o percentual é de 50% e dos 10 aos 12 anos cerca de 74% das crianças possuem seus smartphones próprios (PANORAMA MOBILE TIME/OPINION BOX, 2019).

Na Figura 4, ainda é possível observar que na faixa etária dos 0 aos 3 anos de idade e dos 4 aos 6 anos, o percentual de crianças que possuem seus próprios smartphones é menor, comparado as outras faixas etárias. Contudo, o percentual das que fazem uso dos aparelhos dos pais é maior em relação aos grupos seguintes. Sendo assim, de modo geral, entre os 0 aos 12 anos, 83% das crianças tem acesso a um smartphone.

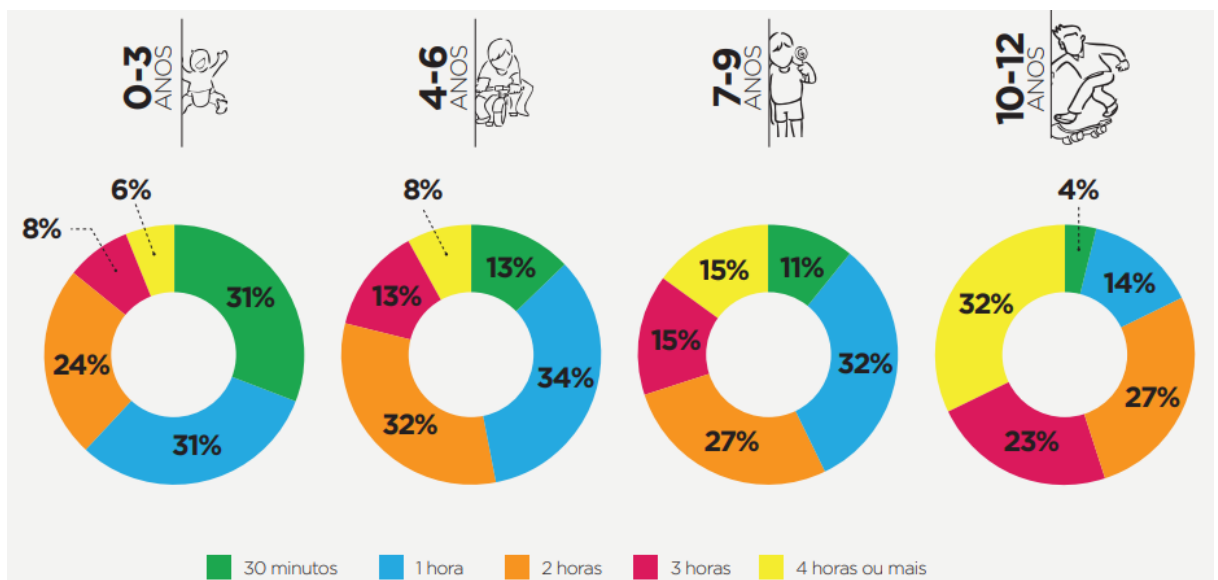
Figura 4 – Acesso ao smartphone por faixa etária.



Fonte: Panorama Mobile Time/Opinion Box (2019, p. 03).

A figura 5, por sua vez, mostra o tempo gasto na frente das telas diariamente, sendo que até mesmo crianças de até 3 anos já ficam um tempo considerável diante de celulares, tablets ou computadores, enquanto crianças mais velhas, de até 12 anos, passam mais de 4 horas de seu dia assim.

Figura 05 – Tempo gasto na frente da tela diariamente.



Fonte: Panorama Mobile Time/Opinion Box (2019, p. 03).

Outra pesquisa feita com crianças e adolescente de 9 a 17 anos e com seus pais ou responsáveis, executada pela TIC Kids Online Brasil em 2019, constatou que nas casas em que viviam 98% das crianças e adolescentes havia o aparelho de celular e 97% tinha televisores. A pesquisa também revelou que foi em casa o lugar em que essa população

acessou com maior intensidade a internet. Ao que se refere ao uso da rede, 89% dos investigados de 9 a 17 anos fazem uso da internet no país (CETIC, 2021).

Todavia, o uso das telas e da internet não se limita apenas as crianças e adolescentes. Um estudo global, feito pela empresa de segurança online AVG, mostrou que, no Brasil, 71% dos pais dizem verificar demasiadamente o smartphone e 87% dos filhos estão de acordo com eles, concordando que realmente os pais checam excessivamente o aparelho. Também se investigou práticas habituais dos pais em relação ao aparelho de celular, indicando que 65% dos pais dizem se distrair enquanto falam com os filhos; 48% faz uso do celular na hora do jantar; e 29% utiliza o aparelho telefônico nos momentos em que brincam com os filhos. Ao que se refere a utilização dos dispositivos móveis, 29% reconheceram que não dão um exemplo adequado aos filhos. Além disso, 40% dos pais enviam mensagens de texto para pessoas que estão na mesma casa e 47% das crianças manifestam a mesma atitude (SALEH, 2015).

Sendo o diálogo entre pais e filhos o elo primordial para a comunicação da família, incluindo valores como compreensão, paciência e respeito são noções elementares para a constituição de um vínculo confiável e sadio entre os familiares, a diminuição ou interrupção dele pelo desamparo, indisponibilidade de tempo e atenção, em virtude das tarefas cotidianas, pelo estresse frequente e situações de agressividade, a comunicação acaba sendo bloqueada, gerando uma lacuna que pode se converter em um abismo entre as relações na família. Os filhos se tornam negligenciados e vulneráveis aos perigos da internet, e os pais, imersos em tal hábito, não acompanham o desenvolvimento dos filhos, não tendo conhecimento sequer de seus gostos e vontades (EISENSTEIN, 2013).

Neumann e Missel (2019) realizaram um estudo para avaliar como a tecnologia interfere nas relações entre pais e filhos adolescentes. Os estudiosos identificaram que o afastamento físico e afetivo foi indicado pelos pais e filhos que participaram da pesquisa como um efeito negativo das tecnologias. O afastamento pode alterar os padrões de convivência e de diálogo, podendo ser uma das causas dos conflitos familiares.

Portanto, a utilização excessiva das tecnologias digitais pode causar impactos negativos na vida de adultos, jovens, crianças e adolescentes, assim como, pode afetar a família e o funcionamento saudável desse sistema. Dessa maneira, realizar ações para prevenir o uso desmedido e, diante de tal situação, reconhecer, avaliar e buscar alternativas para a resolução da problemática são indispensáveis para o bom desenvolvimento do indivíduo (GÓES, 2021).

2.6 Contribuições da Psicologia

Relações prejudicadas é um dos problemas do uso desmedido das tecnologias. E acompanhando esse cenário está a Psicologia, propondo várias formas de orientar, através das pesquisas relacionadas a temática, atendimento psicológico e pelo acolhimento do ser humano, observando com atenção os motivos que conduziram o sujeito a estabelecer uma conexão tão acentuada com os aparelhos tecnológicos. Os profissionais da Psicologia mediante a observação, investigam se no indivíduo há traços de depressão, ansiedade ou outras situações que possam estar relacionadas ao uso excessivo das tecnologias. A ajuda psicológica permite que o sujeito possa refletir sobre como faz este uso, bem como, torna mais facilitada a reflexão sobre os danos que o descontrole provoca, objetivando, assim, a melhora da qualidade de vida dos sujeitos (LARANJEIRAS *et al.*, 2021).

Abreu e Góes (2011) apontam que existem diferenciados tipos de psicoterapias que assumem métodos e abordagens teóricas distintas. Entre elas, podem ser citadas a Psicanalítica, a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) e a Gestalt-terapia. A Psicanálise, ou a teoria Psicanalítica, se revela como uma soma de saberes sistematizados a respeito da vida psíquica e seu funcionamento, adotando o método interpretativo, que procura o significado do que está oculto e que é expresso por meio da palavra, da ação ou das produções imaginárias.

A Psicanálise também é considerada importante para entender e investigar os fatos sociais significativos, por exemplo, o individualismo excessivo da atualidade (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008). Perante a busca da Psicanálise pelo que está oculto e diante do uso descontrolado das tecnologias, Mendes (2015) contribui refletindo que a utilização de telas, de modo especial os smartphones, não produzem sintomas, mas expressam os sintomas. Ou seja, a utilização sempre terá como marca o sintoma de cada indivíduo. Quando se fala em “sintoma”, o termo não está ligado a uma conotação de doença, mas se refere à subjetividade de cada pessoa, sendo este o objetivo de uma terapia focada na psicanálise diante desta queixa.

A Terapia Cognitiva Comportamental, criada por Aaron Beck, pode ser definida como “uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais (inadequados e/ou inúteis)” (BECK, 1964 *apud* BECK, 2014, p. 22). A atuação clínica dessa psicoterapia tem como base compreender as crenças e comportamentos dos indivíduos. Por meio de várias técnicas, procura-se realizar uma mudança de pensamento e de

crenças, ou seja, uma mudança cognitiva, promovendo alterações emocionais e comportamentais (BECK, 2014).

No que tange ao uso demasiado das tecnologias, a Terapia Cognitiva Comportamental colabora buscando estimular o cliente à ação contrária. Isso significa conhecer os padrões de comportamento, suspendendo-os e propondo novos padrões. Entre as estratégias aplicadas para reduzir o uso desenfreado das telas, está a implementação de freios externos; isto significa se valer de tarefas ou ocupações reais para que solicitem ao indivíduo a desconectar-se das telas digitais (ABREU; GÓES, 2011). Todavia, se faz necessário determinar objetivos próprios para cada pessoa e que sejam alcançáveis (SILVA; PUMARIEGA, 2020).

Por sua vez, na Gestalt-terapia o homem é visto sob o viés de que é um ser que se relaciona com o outro e se enxerga no outro. Os aparelhos tecnológicos, em muitos casos, ocuparam o espaço desse outro. A linha divisória de interação passou a ser virtual. Desse modo, o indivíduo é o que o outro enxerga por entre as telas (PINHEIRO; ZANELLA, 2021). A Gestalt-terapia entende o ser humano como um todo e contribui através de seu trabalho que tem como objetivo ampliar a consciência do ser humano sobre como este funciona, atua e ainda, como o mesmo acaba se bloqueando na busca de conquistar o equilíbrio (FREITAS, 2016).

Para a Gestalt-terapia, a família é encarada como uma totalidade formada por outras totalidades. Os membros a todo momento estão interagindo entre si, os quais se afetam mutuamente, tentando encontrar o modo ideal de autorregulação. Logo, as pessoas que constituem a família recebem influência e reagem umas com as outras na busca do equilíbrio (SILVA; GONTIJO, 2016). Assim, quando um familiar utiliza as tecnologias em excesso, seja este um dos pais ou um dos filhos, os outros membros também são afetados.

Cabe destacar ainda a abordagem Sistêmica Familiar, em que serão utilizadas técnicas de grupos, ou mesmo atendimentos individuais quando necessário. Tal abordagem também se mostra uma boa opção em psicoterapia, focando na mudança da interação familiar e em suas crenças centrais (NICHOLS; SCHWARTZ, 2007).

É importante ressaltar que, mesmo com os diferentes tipos de psicoterapia, na grande maioria, a prudência e a utilização controlada da tecnologia compõe o objetivo principal dos trabalhos (ABREU; GÓES, 2011). Faz-se necessário salientar que a tecnologia, em si mesma, não pode gerar mal algum para as pessoas, o que causa consequências negativas é a utilização descontrolada e desmedida desses recursos (PEDROSO; BONFIM, 2017). Nesse sentido, a

família tem o papel de introduzir momentos de diálogo sobre o mundo digital e virtual, realizando a definição de regras a respeito do uso das telas (EISENSTEIN, 2013).

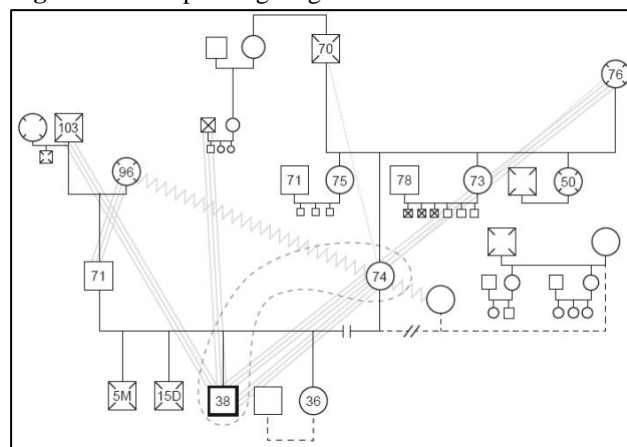
É preciso que a família preze e aprecie as ocasiões que passam juntos, praticando o diálogo, o cuidado verdadeiro entre seus membros e a compreensão, manifestando o amor, expressando elogios e orientações quando forem necessárias, combinando em quais ocasiões no ambiente familiar convém ou não o uso dos dispositivos digitais. É também imprescindível admitir as possíveis dificuldades, procurando maneiras de solucioná-las para que as relações entre os familiares sejam sadias e agradáveis, diante do progresso das tecnologias que se revela cada vez mais veloz (VIEIRA, 2021).

2.6.1 Ferramentas e técnicas da psicologia para intervenção familiar neste contexto

Conforme exposto anteriormente, o modo como os relacionamentos são instituídos na família acaba influenciando todos os integrantes que fazem parte dela. Da mesma maneira, todas as mudanças que acontecem nesse aspecto vão afetar cada um desses sujeitos de forma individual ou todo o sistema. Logo, para que as problemáticas que se apresentam possam ser revertidas é necessário abordar a família com técnicas e estratégias efetivas (DIAS; GUIMARÃES, 2012).

Na terapia familiar uma das ferramentas que ganhou grande notoriedade foram os genogramas. Diante da problemática do uso excessivo de tecnologias no âmbito da família, os genogramas podem auxiliar no entendimento dos padrões familiares e hipóteses sobre as problemáticas clínicas podem ser levantadas. Nos genogramas as informações sobre os integrantes de uma família e suas relações são registradas e organizadas graficamente conforme mostra a Figura 6 (McGOLDRICK; GERSON; PENTRY, 2012).

Figura 6: Exemplo de genograma

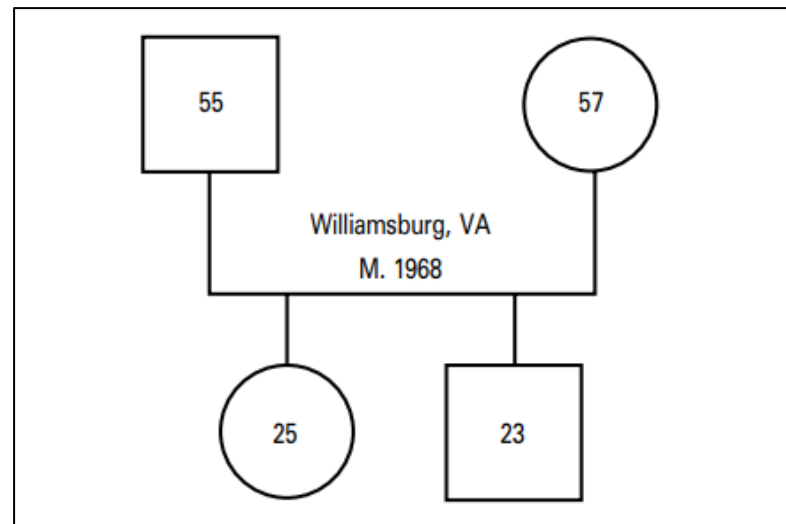


Fonte: Cervený (2014, p. 74).

Os genogramas podem ser compreendidos como diagramas esquemáticos, que elencam os componentes da família e seus relacionamentos, nele são inclusas as idades, localizações, datas de casamento e de falecimento. A figura 7 ilustra alguns dos símbolos essenciais dessa técnica. Sendo assim, os quadrados representam os homens, os círculos simbolizam as mulheres e os números no interior das figuras remetem a idade do sujeito. Os casamentos são expressos por linhas na horizontal, inserindo sobre elas a data do casamento. Entretanto, linhas na vertical fazem a conexão entre pais e filhos (NICHOLS; SCHWARTZ, 2007).

De acordo com McGoldrick, Gerson e Petry (2012), com o genograma, o terapeuta tem a oportunidade de aprofundar a investigação na avaliação da família. Essa ferramenta também propicia que um indivíduo que não tenha familiaridade com a história adquira, em um menor tempo, uma quantidade considerável de informações da família, examinando as dificuldades e as potencialidades.

Figura 7: Símbolos essenciais usados no genograma.

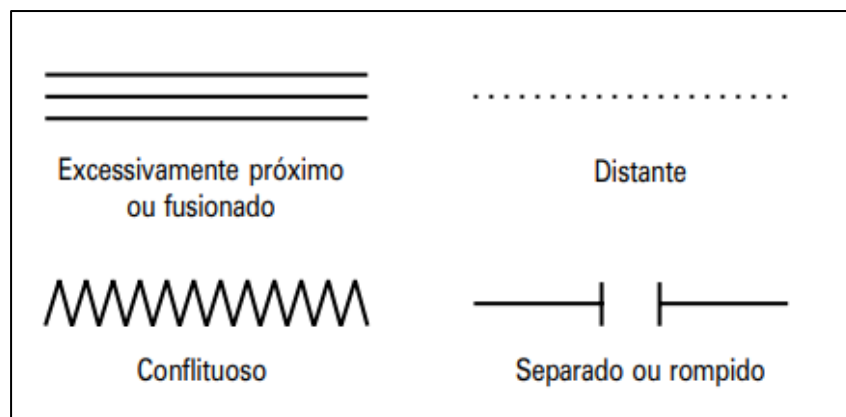


Fonte: Nichols; Schwartz (2007, p. 141).

Os genogramas demonstram o funcionamento dos relacionamentos entre os integrantes da família, para isso alguns símbolos são utilizados, como é ilustrado na figura 8. Quando os relacionamentos são próximos demais, ou fusionados como também são chamados, utiliza-se três linhas paralelas. O conflito emocional é representado por uma linha em ziguezague. Já a distância emocional é indicada por uma linha pontilhada e a separação, ou rompimento, como também pode ser denominado, é retratada por uma linha quebrada (NICHOLS; SCHWARTZ, 2007).

Dentre as abordagens da terapia familiar, há a abordagem estrutural, que tem como base a ideia de que os integrantes da família interagem conforme algumas adaptações que direcionam suas atitudes e que compõem um todo, chamado de Estrutura Familiar. As exigências são determinadas perante cada subsistema que, por meio de seus componentes, exerce as funções próprias, as quais viabilizam a conservação a estabilidade homeostática e como consequência a característica do sistema (MINUCHIN, 1974 *apud* SILVA, 2006).

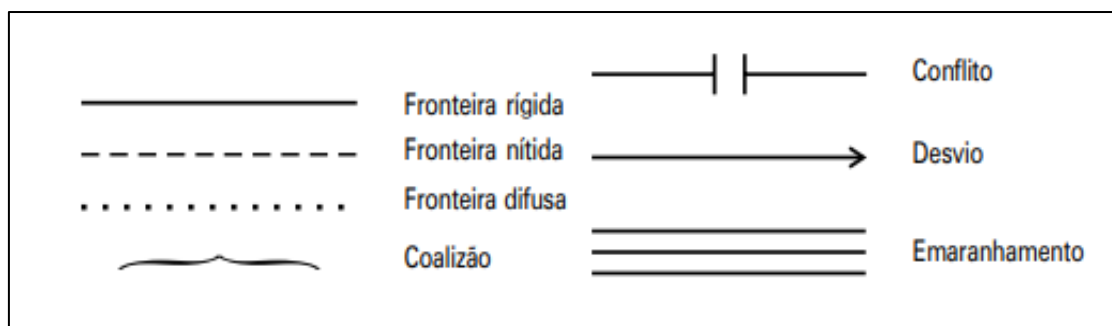
Figura 8: Símbolos que representam o funcionamento dos relacionamentos no genograma



Fonte: Nichols; Schwartz (2007, p. 141).

Eisenstein e Estefenon, (2011) apontam que a maneira como as famílias, nos dias atuais, estão fazendo uso das tecnologias acaba refletindo no bem-estar e no funcionamento familiar. Isto posto, o mapa estrutural é uma técnica de representação gráfica da terapia familiar estrutural, que, por meio de sua elaboração é possível investigar os limites, regras, fronteiras, coalizões, padrões de comunicação e alianças, proporcionando um olhar ampliado de como a estrutura familiar se organiza e funciona (SILVA, 2010). Desse modo, alguns símbolos são utilizados pelos terapeutas para representar as estruturas e seus problemas (figura 9). Tais diagramas, na maioria das vezes, deixam nítidas as modificações que são necessárias serem efetuadas (NICHOLS; SCHWARTZ, 2007).

Figura 9: Símbolos utilizados para representar as estruturas familiares.

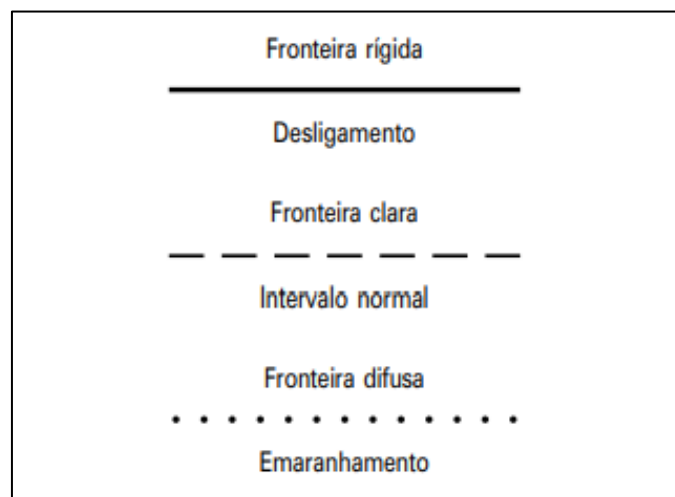


Fonte: Adaptado de Nichols; Schwartz (2007, p. 187).

De modo especial, as fronteiras (figura 10) retratam as regras que há entre os subsistemas, determinando os atributos das relações. Elas podem ser comparadas com barreiras que não podem ser vistas, mas que cercam as pessoas e os subsistemas. Logo, o objetivo das fronteiras é preservar a identidade do sistema (SILVA, 2006).

Nas fronteiras rígidas, entre os subsistemas, podem ocorrer problemas de comunicação, admitindo raros contatos com subsistemas externos, em que a consequência é o desligamento. No entanto, nas fronteiras difusas, o diálogo e o relacionamento entre os subsistemas são tidos como intensos e conturbados. Já os emaranhados, apesar de concederem apoio abundante, correm o risco de ter autonomia e a liberdade prejudicadas. Por fim, na fronteira clara ocorre a interação entre pais e filhos, mas nos subsistemas dos pais os filhos são excluídos, isto porque, algumas atribuições do casal não precisam ser partilhadas (NICHOLS; SCHWARTZ, 2007; SILVA, 2010).

Figura 10: Tipos de fronteiras.



Fonte: Nichols; Schwartz (2007, p. 184).

Pode-se pressupor que em famílias que fazem uso das tecnologias excessivamente tenham fronteiras rígidas. Tal hipótese pode ser justificada pela fala de Eisenstein e Estefenon (2011) que revelam, que a velocidade e quantidade de aparelhos digitais, associados a uma vida agitada está fazendo com que muitas famílias tenham cada vez menos momentos de interação, com diálogos informais, troca de segredos, abraços e experiências vividas no cotidiano.

Por outro lado, Gomes (2012) apresenta suas contribuições sobre a terapia familiar psicanalítica. O autor elucida que, sob este viés, os sintomas são vistos como o resultado de vivências antigas que sofreram o recalçamento fora da consciência. O autor relata que uma

das técnicas empregadas com mais frequência é a interpretação, que tem como propósito ajudar os integrantes da família a tomarem consciência das ações do passado, bem como as do presente e dos relacionamentos entre eles.

Segundo Nichols e Schwartz (2007), o cerne do tratamento com base na psicanálise é “descobrir e interpretar impulsos inconscientes e defesas contra eles” (p. 227). O que não se trata de fazer a análise de indivíduos ao invés da interação familiar, mas é saber em que ponto se olhar, para que os desejos e os medos que impossibilitam tais pessoas a se relacionar de modo mais maduro sejam descobertos. Ademais, os autores destacam quatro técnicas terapêuticas fundamentais da psicanálise: escuta, empatia, interpretação e neutralidade analítica.

Escutar é uma atividade ativa, mas silenciosa, rara na nossa cultura. Na maior parte do tempo, estamos tão ocupados esperando para falar certas coisas que só escutamos superficialmente. Isso é particular verdade na terapia familiar, em que os terapeutas sentem uma tremenda pressão para fazer algo a fim de ajudar famílias perturbadas e perturbadoras. É aí que aparece a importância da *neutralidade analítica*. Para estabelecer uma atmosfera analítica, é essencial concentrar-se em compreender, sem se preocupar em resolver problemas. A mudança pode acontecer como um produto do entendimento, mas o terapeuta analítico suspende sua ansiedade por resultados. É impossível estimar demais a importância dessa postura mental para o estabelecimento de um clima de exploração analítica. O terapeuta analítico resiste à tentação de ser levado a tranquilizar, aconselhar ou confrontar a família, em favor de uma imersão constante, mas silenciosa, na experiência dela. Quando os terapeutas analíticos intervêm, eles expressam *empatia* a fim de ajudar os membros da família a se abrirem e fazem *interpretações* para esclarecer aspectos ocultos da experiência (NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 239).

Torna-se indispensável mencionar o psicanalista Donald Woods Winnicott (1896-1971), que ajustava o *setting* terapêutico conforme cada paciente necessitasse e sugeria que o grafismo fosse aplicado como meio de facilitar o contato e o diálogo entre paciente e terapeuta. Winnicott, mesmo não atuando com a terapia familiar, concebeu ideias significativas para o atendimento das famílias (SEI, 2009).

O jogo dos rabiscos é uma técnica elaborada por Winnicott, que a empregou principalmente no atendimento com crianças. No jogo, o paciente é convidado a adicionar um rabisco junto a outro feito pelo terapeuta em um papel em branco. A criança ao aceitar o convite o transforma em algo partilhado, oferecendo um pouco do seu mundo interior. Entretanto, o conjunto de respostas dadas por ela não deve ser previsto, nem limitado ou reduzido pelo terapeuta (BIZZARRI, 2010). Winnicott (1984) descreve que a técnica é “simplesmente um meio de se conseguir entrar em contato com a criança. O que acontece no jogo e em toda entrevista depende da utilização feita da experiência da criança, incluindo o material que se apresenta” (p. 11). Essa técnica se mostra bastante útil em um sistema

familiar, no qual o comportamento de crianças também está sendo influenciado pelo uso excessivo de telas.

Entretanto, uma das abordagens da psicologia que mais se mostra eficiente no tratamento dessa problemática é a Terapia Cognitivo Comportamental - TCC. Dentre as técnicas utilizadas com frequência pelos psicólogos dessa linha, está a psicoeducação e a reestruturação cognitiva, que ajuda pais e filhos a entenderem as consequências do uso desmedido dos dispositivos de telas, gerando um novo aprendizado sobre como usar e administrar este recurso (CORREA; MUNER, 2022).

Beck (2014) esclarece que, através da psicoeducação, o terapeuta auxilia o paciente a compreender como seus pensamentos influenciam em sua forma de se comportar. Uma das maneiras de realizá-la é expor e explicar como as situações desencadeadoras estão relacionadas com pensamentos ou imagens automáticas e as respostas, sejam elas físicas, emocionais ou comportamentais.

A psicoeducação se revela como um dos métodos da TCC que conduz os pacientes a construir estratégias de enfrentamento, apresentando três pontos fundamentais: o primeiro se refere às competências que podem ser desenvolvidas pelo paciente; o segundo, diz respeito aos instrumentos que serão fornecidos no decorrer da terapia para prevenir recaídas; e, por fim, o paciente poderá se transformar em seu próprio terapeuta (RIBEIRO, 2017).

Já a técnica de reestruturação cognitiva, ensina o cliente a perceber e analisar o quanto são válidos seus pensamentos automáticos e crenças (intermediárias e nucleares). Quando o terapeuta faz a conceituação juntamente com o paciente, o mesmo é conduzido a entender as causas de suas crenças centrais, cooperando na elaboração de planos para que pensamentos e comportamentos automáticos sejam evitados. Além disso, o paciente recebe auxílio para que, diante de ocasiões desencadeantes, possa produzir pensamentos mais adaptativos (WAINER; PICCOLOTO, 2011).

Durante o processo de psicoterapia na TCC, os pacientes podem perceber dificuldades na maneira como se relacionam. Com isso, a técnica de Treinamento em Habilidades Sociais (THS) pode ser empregada com o objetivo de trabalhar e desenvolver as habilidades sociais do sujeito. A técnica é constituída por 4 fases: treino de comportamentos que serão ajustados ao repertório comportamental do sujeito; diminuição da ansiedade (alcançada indiretamente pela primeira fase, porém podem ser acrescentadas técnicas de relaxamento e dessensibilização sistemática); reestruturação cognitiva; e o treino de resolução de problemas (CABALLO, 2008 *apud* RIBEIRO, 2017).

As Escalas são ferramentas que também podem auxiliar o terapeuta no trabalho desenvolvido com as famílias. A Escala de Qualidade na Interação Familiar (EQIF), por exemplo, é um instrumento que avalia aspectos da interação familiar. É voltado para crianças e/ou adolescentes, os quais respondem questões sobre o comportamento do pai e da mãe de modo separado. O instrumento é composto por 40 questões, divididas em nove escalas, sendo elas: envolvimento, regras e monitoria, comunicação positiva dos filhos, comunicação negativa, punição corporal, clima conjugal positivo, clima conjugal negativo, modelo parental e sentimento dos filhos, que são analisadas por meio do sistema Likert de cinco pontos (nunca, quase nunca, às vezes, quase sempre e sempre) (WEBER *et al.*, 2008).

As escalas que compõem o instrumento foram divididas em “positivas” e “negativas”. As escalas denominadas como “positivas” são a de envolvimento, regras e monitoria, comunicação positiva dos filhos, modelo parental, sentimento dos filhos e clima conjugal positivo. Em contrapartida, as escalas negativas são a de punição corporal, comunicação negativa e clima conjugal negativo. Essa separação se deu pelo fato de pesquisas apontarem que tais condutas têm potencial para caracterizar fatores de risco ou proteção para o desenvolvimento dos filhos (WEBER *et al.*, 2007 *apud* WEBER *et al.*, 2008).

Outra opção é o Inventário de Percepção de Suporte Familiar (IPSF), formado por 42 itens divididos em 3 fatores. O primeiro é chamado de Afetivo-Consistente, apresenta 21 itens que avaliam: a afetividade expressa entre os integrantes da família (verbal e não verbal); respeito; interesse; comunicação; acolhimento; interação; empatia; proximidade; habilidade de resolução de problemas; clareza nas regras intrafamiliares; verbalizações; e consistência de comportamentos. O segundo fator é intitulado de Adaptação Familiar, constituído por 13 itens, com questões relacionadas a comportamentos e sentimentos negativos sobre a família. O último fator chamado de Autonomia, possui 8 itens com questões que podem indicar relacionamentos de liberdade, privacidade e confiança entre os integrantes. Os itens do instrumento são respondidos mediante a escala Likert de três pontos, onde cada resposta apresenta pontuações (“sempre” pontua-se 2; “às vezes” pontua-se 1; e “nunca” pontua-se 0) (BAPTISTA *et al.*, 2009).

Mediante as técnicas descritas acima, entende-se que cada uma delas, dentro de suas respectivas abordagens, pode auxiliar no atendimento de famílias que fazem o uso desmedido das tecnologias e que, de alguma forma, podem experimentar quebra ou enfraquecimento dos vínculos em decorrência deste comportamento. Algumas delas auxiliam o terapeuta a compreender o funcionamento da família, as relações estabelecidas dentro dela, a qualidade da comunicação, dos afetos e interações, avaliando também como as regras são impostas,

como é o caso das técnicas da terapia familiar. Outras técnicas, por sua vez, ao serem aplicadas, fazem com que os sujeitos tomem consciência de suas ações, sejam elas do presente ou do passado e seus relacionamentos – Terapia familiar psicanalítica. Por fim, com as técnicas da terapia cognitivo comportamental o terapeuta pode direcionar o paciente e a família a uma mudança do comportamento, após o entendimento das consequências provocadas pelo uso desmedido dos dispositivos de tela.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas produções e conteúdos investigados, foi possível compreender que a tecnologia, de modo especial os dispositivos de tela, estão cada vez mais presentes no cotidiano de crianças, jovens e adultos. E, apesar dos benefícios do acesso tecnológico, a utilização em excesso vem ocorrendo e gerando consequências físicas, psicológicas e sociais.

As tecnologias passaram a estar presentes na família, que é o primeiro grupo social no qual o ser humano é inserido e que tem um papel essencial no desenvolvimento do sujeito. É a família que fornece o apoio físico, psicológico e social necessário. E para que ocorra um bom relacionamento entre os membros dessa instituição é necessário que se tenham vínculos seguros e uma boa comunicação.

O uso excessivo de tecnologias vem causando prejuízos na comunicação, interação e convivência dos membros da família, o que acaba trazendo também danos para os vínculos familiares. Já na relação entre pais e filhos, as telas vêm gerando o distanciamento físico e afetivo, bem como, levando pais a não concederem a atenção necessária para seus filhos. Dessa forma, mediante tais resultados, pode-se dizer que os objetivos dessa pesquisa foram alcançados.

Além disso, as duas hipóteses estabelecidas foram confirmadas, pois conforme as literaturas, o uso excessivo da tecnologia digital leva ao distanciamento, o que pode afetar significativamente as relações afetivas entre os membros da família, bem como o uso das tecnologias digitais sem supervisão, está expondo as crianças e adolescentes a situações de vulnerabilidade, como o acesso a conteúdos sobre álcool, tabaco, pornografia, consumismo, estereótipos corporais, sexuais, além do *cyberbullying*.

Diante disso, a psicologia, através das suas diversas abordagens, mostra-se como uma importante aliada para ajudar as famílias e seus membros diante do uso excessivo da tecnologia e dos impactos negativos que podem ocorrer no ambiente familiar e na relação entre pais e filhos. Através da utilização de técnicas específicas, o profissional da área pode

auxiliar os integrantes a tomarem consciência do motivo que os levam a usarem as telas demasiadamente, bem como, a perceberem os danos desse comportamento, oferecem ainda estratégias para que ocorra uma melhor administração do acesso às telas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, C. N. A tecnologia no mundo atual e os seus efeitos na saúde mental. *In*: ABREU, C. N. *et al.* **Família & Tecnologia**: promoção do uso inteligente da tecnologia no seio da família. Secretaria Nacional da Família (coord.). Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/fevereiro/CardenoFamiliaeTecnologiaPromoodousointeligentedatecnologianoseiodafamilia.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2022.

ABREU, C. N.; GÓES, D. S. Dependência de internet. *In*: RANGÉ, B., *et al.* **Psicoterapias cognitivo-comportamentais**: um diálogo com a psiquiatria. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 440-458.

ALARCÃO, M. **(Des) Equilíbrios familiares**: uma revisão sistemática. Coimbra: Quarteto, 2000. Disponível em: <http://baes.ua.pt/handle/10849/34>. Acesso em: 16 maio 2022.

ALMEIDA, A. P. D. Quando o vínculo é doença: a influência da dinâmica familiar na modalidade de aprendizagem do sujeito. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 28, ed. 86, 2011. Disponível em: <https://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/173/quando-o-vinculo-e-doenca--a-influencia-da-dinamica-familiar-na-modalidade-de-aprendizagem-do-sujeito>. Acesso em: 16 maio 2022.

ANDERY, M. A. P. A. Métodos de pesquisa em análise do comportamento. **Psicologia USP**, v. 21, n. 2, 2010. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/42048>. Acesso em: 24 maio 2022.

ANTONIO, R. M.; GASPARIN, J. L. **Teoria histórico-cultural e pedagogia histórico-crítica**: o desafio do método dialético na didática. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência da Educação. Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE. Universidade Estadual de Maringá. Maringá, 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2290-6.pdf>. Acesso em: 24 maio 2022.

ASHER C. **Variações de postura na criança**. São Paulo: Manole; 1976

AZEVEDO, J. C.; SOUZA, C. H. M.; NASCIMENTO, G. Ciberdependência: papel das emoções na dependência de tecnologias digitais. **Revista Texto Livre: Linguagem e Tecnologia**, Volume: 7, Número: 2, p. 148-161, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/textolivres/article/view/16680>. Acesso em: 24 jun. 2022.

BAPTISTA, M. N.; et al. Evidência de validade entre o Inventário de Percepção de Suporte Familiar-IPSF e Familiograma-FG. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 22, p. 466-473, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/3kCtwyRZRRB9MhqjXWkg8gJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 nov. 2022.

BARBOSA, R. L. **A sociedade contemporânea e os impactos da tecnologia nos processos de desenvolvimento infantis**. Juazeiro do Norte: Raiane Lopes Barbosa, 2020. Disponível em: <https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/PSICOLOGIA/P1313.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2022.

- BARROS, V. F. S., *et al.* Efeitos do uso excessivo de telas eletrônicas na visão e no estado emocional. **Revista Brasileira de Oftalmologia.**; 80(5):e0046, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbof/a/WD5LpDPp5vyKgcCCvy3jPgt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 28 jun. 2022.
- BARROS, B. M. C.; ROLDÃO, M. L. A sociedade em rede e as doenças emergentes: uma proposta baseada na utilização excessiva das tecnologias digitais. **Revista Sociais e Humanas**, v. 30, n. 1, p. 21-38, 2017. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/231145213.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2022.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** Tradução: Sandra Mallmann da Rosa. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BEE, H; BOYD, D. **A criança em desenvolvimento.** Tradução: Cristina Monteiro. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. 504 p.
- BERGER, K. S. **O desenvolvimento da pessoa do nascimento à terceira idade – 9ª. ed.** Rio de Janeiro: LTC, 2017.
- BIAGGIO, A. M. B. **Psicologia do desenvolvimento.** Petrópolis: Vozes, 1975. 280 p.
- BIZZARRI, M. L. **Considerações sobre alguns aspectos da técnica na clínica de Winnicott.** 2010. 151 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2010. Disponível em: <https://tede.pucsp.br/handle/handle/14958>. Acesso em: 18 nov. 2022
- BOCK, A. M. B; FURTADO, O; TEIXEIRA, L. T. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia.** 14. ed. São Paulo: Saraiva, 2008.
- BOECHAT, I. T.; CABRAL, H. L. T. B.; SOUZA, C. H. M. A comunicação na família caracterizada pela pseudomutualidade e pelo duplo vínculo. **Revista Transformar**, v. 7, p. 227-238, 2015. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/42/39>. Acesso em: 23 maio 2022.
- BORDIGNON, N. A. O desenvolvimento psicossocial do jovem adulto em Erik Erikson. **Revista Lasallista de Investigación** - Vol. 4 No. 2, 2007.
- BRAGA, D. B. **Ambientes digitais: reflexões teóricas e práticas.** São Paulo: Cortez, 2013.
- BRASIL. ECA – **Estatuto da Criança e do Adolescente.** Brasília: MINISTÉRIO DA MULHER, DA FAMÍLIA E DOS DIREITOS HUMANOS, 2022.
- CAMPOS, J. R; DEL PRETTE, A; DEL PRETTE, Z. A. P. Habilidades sociais e depressão na adolescência: Uma revisão de literatura. **Acta Comportamental: Revista Latina de Análisis de comportamento.** Veracruz, México, v. 22, n. 4, 2014. 469-482 p. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2745/274532646007.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2022.

CARMO, M. Configurações familiares - um novo paradigma. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**. Goiânia: vol. 13, n. 2, 2007. p. 260-262. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735556017.pdf>. Acesso em: 15 maio 2022.

CETIC - Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e da Comunicação. Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil [livro eletrônico]: Kids online Brasil. Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, [editor]. São Paulo: **Comitê Gestor da Internet no Brasil**, 2015. Acesso em: 16 jun. 2022.

CETIC. Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2020: edição COVID-19: metodologia adaptada [livro eletrônico]. Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. 1. ed. São Paulo: **Comitê Gestor da Internet no Brasil**, 2021. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20211125083634/tic_kids_online_2020_livro_eletronico.pdf. Acesso em: 16 jun. 2022.

CERVENY, C. M. O. **O livro do genograma**. 1. ed. São Paulo: Roca, 2014. 248 p.

CGI – COMITÊ GESTOR DA INTERNET. **Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids online Brasil**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2016.

CHAPADEIRO, C. A; ANDRADE, H. Y. O; ARAÚJO, M. R. N. **A família como foco da atenção primária à saúde**. Belo Horizonte: Núcleo de Educação em Saúde Coletiva - Nescon/UFMG, 2012. 100 p.

CHIUZI, R. M.; GONÇALVES, B. R. P.; FUSARI, G. L. Conflito de gerações nas organizações: um fenômeno social interpretado a partir da teoria de Erik Erikson Temas em Psicologia. Ribeirão Preto: **Sociedade Brasileira de Psicologia**, vol. 19, núm. 2, pp. 579-590, 2011.

COLE, M; COLE, S. R. **O desenvolvimento da criança e do adolescente**. Tradução: Magda França Lopes. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003. 800 p.

CONTREIRAS, P. A. R. A Quarta Revolução Industrial: Um estudo de caso realizado na empresa Lix de Tecnologia. **Revista Gestão, Inovação e Negócios**, Goiás, v.1, n. 1, 2015. Disponível em: <http://revistas2.unievangelica.edu.br/index.php/administracao/article/view/1307>. Acesso em: 12 jun. 2022.

CORREA, E. M. D.; MUNER, L. C. SAÚDE MENTAL: o uso excessivo da tecnologia e os impactos psicológicos na adolescência. **Revista Cathedral**, v. 4, n. 3, p. 23-34, 2022. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/518>. Acesso em: 13 nov. 2022.

COSTA, A. E. B. Modelação. In: BANDURA, A; AZZO, R, G; POLYDORO, S. (org.). **Teoria social cognitiva: conceitos básicos** [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2008.

COSTA, L. F. A Perspectiva Sistêmica para a Clínica da Família. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 26, n. especial, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ptp/a/hH3DDqjySX3GHXgYG7tJwZD/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 jun. 2022.

DESMURGET, M. **A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças**. 1ª ed. São Paulo: Vestígio, 2021.

DESSEN, M. A; BRAZ, M. P. A família e suas inter-relações com o desenvolvimento humano. *In*: DESSEN, M. A; COSTA JUNIOR, A. L. (org.). **A ciência do desenvolvimento humano: tendências atuais e perspectivas futuras**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DESSEN, M. A; POLONIA, A. C. A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano. *Pesquisas Teóricas, Paidéia*, Ribeirão Preto, v. 17, n. 36, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/dQZLxXCSTNbWg8JNGRcV9pN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2022.

DIAS, F. N. **Padrões de comunicação na família de toxicodependente**. Instituto Piaget: Lisboa, 2001.

DIAS, M. O. Um olhar sobre a família na perspectiva sistêmica: o processo de comunicação no sistema familiar. **Gestão e Desenvolvimento**, Viseu, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/9176>. Acesso em: 15 maio 2022.

DIAS, R. B; GUIMARÃES, F. G. Abordagem familiar. *In*: GUSSO, G.; LOPES, J. M. C. **Tratado de medicina de família e comunidade: princípios, formação e prática**. Porto Alegre: Artmed, v. 1, p. 221-232, 2012. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5464546/mod_resource/content/0/Abordagem%20Familiar_Dias%20RB_Guimaraes%20FG%20%282%29.pdf. Acesso em: 18 nov. 2022.

DINAMARCO, M. A. **Em busca dos elos rompidos: Um estudo sobre a importância do vínculo afetivo nas relações familiares**. Orientador: Maria Lúcia Rodrigues. 2009. 250 f. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) – Pontifícia Universidade Católica – PUCSP, São Paulo, 2009. Versão Eletrônica. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/17988>. Acesso em: 16 maio 2022.

DOREA, J. S; TIMBANE, A. A. A valorização de conhecimentos do idoso na família e na sociedade brasileira: tradição e cultura em debate. Macapá: **PRACS: Revista Eletrônica de Humanidades do Curso de Ciências Sociais da UNIFAP**, v. 13, n. 4, p. 389-404, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unifap.br/index.php/pracs/article/view/6476>. Acesso em: 28 jun. 2022.

EISENSTEIN, E. Crescimento biopsicossocial virtual. *In*: ABREU, C. N; EISENSTEIN, E; ESTEFENON, S. G. B. (orgs.). **Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

EISENSTEIN, E; ESTEFENON, B. Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 10, n. 2, p. 42-52, 2011. Disponível em: https://bjhbs.hupe.uerj.br/WebRoot/pdf/105_pt.pdf. Acesso em: 19 nov. 2022.

FELDMAN, R. S. **Introdução à Psicologia**. Porto Alegre: AMGH, 2013.

FIORIN, J. L. A linguagem humana: do mito à ciência. *In*: FIORIN, J. L. (org.) **Linguística? Que é isso?** São Paulo: Contexto, 2013.

FREITAS, J. R. C. B. A relação terapeuta-cliente na abordagem gestáltica. **IGT na Rede**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 24, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000100006. Acesso em: 26 jun. 2022.

GAMA, M. A. C. Outros riscos psiquiátricos e da saúde mental. *In*: ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E; ESTEFENON, S. G. B. (orgs.). **Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

GENTIL, R.M., *et al.* Síndrome da visão do computador. São Paulo: **Science in Health**, v.2. n.1, 2011. Disponível em: https://arquivos.cruzeirodosuleducacional.edu.br/principal/new/revista_scienceinhealth/04_jan_abr_2011/science_01_64_6_2011.pdf. Acesso em: 16 jun. 2022.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. – 6. ed. – São Paulo: Atlas, 2017.

GÓES, D. Dependência e redes sociais: o impacto da tecnologia na família. *In*: ABREU, C. N. *et al.* **Família & Tecnologia: promoção do uso inteligente da tecnologia no seio da família**. Secretaria Nacional da Família (coord.). Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/fevereiro/CardenoFamiliaeTecnologiaPromooodousointeligentedatecnologianoseiodafamilia.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2022.

GOMES, L. B., *et al.* As origens do pensamento sistêmico: das partes para o todo. **Pensando Famílias**, Porto Alegre, v. 18. n. 2, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2014000200002. Acesso em: 23 jun. 2022.

GOMES, S. J. A terapia familiar numa perspectiva epistemológica sistêmica e analítica. **Psique**, v. 8, p. 59-74, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ual.pt/handle/11144/2709>. Acesso em: 14 nov. 2022.

GRANDESSO, M. A. **Sobre a reconstrução do Significado: uma análise epistemológica e hermenêutica da prática clínica**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. São Paulo: **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, v.25, p.37-43, dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR37Cp8b7SzBXSjfhM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 jun. 2022.

GUTERRES, J. L., *et al.* Principais Queixas Relacionadas ao Uso Excessivo de Dispositivos Móveis. **Revista Pleiade**, v. 11, n. 21, p. 39-45, 2017. Disponível em: <https://pleiade.uniamerica.br/index.php/pleiade/article/view/333/416>. Acesso em: 18 nov. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

KANG, S. **Tecnologia na infância**: criando hábitos saudáveis para crianças em um mundo digital. Tradução: Tássia Carvalho. 1. ed. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2021.

KENNETH, K. H. Avaliação de tensões na coluna cervical causadas pela postura e posição da cabeça. **Surg Technol Int./PubMed**, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25393825/>. Acesso em: 24 jun. 2022.

KOHN, K; MORAES, C. H. O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. **Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**. Santos: 2007. Disponível em: <http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2007/resumos/R1533-1.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2022.

LARANJEIRAS, A. L. C., *et al.* O uso excessivo das tecnologias e seus impactos nas relações psicossociais em diferentes fases do desenvolvimento. **Caderno de Graduação – Ciência Biológicas E da Saúde – UNIT**. Alagoas, v.6, n. 3, 2021. Disponível: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/8964/4532>. Acesso em: 25 jun. 2021.

MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Orientador: Wellington Roberto G. de Carvalho. 2011. 52 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas Gerais, Muzambinho, 2011. Disponível em: https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1681_17.pdf. Acesso em: 16 jun. 2022.

MAINARDI, S. M; OKAMOTO, M. Y. Desenvolvimento das crianças: um olhar sobre o papel da família e o papel da escola na perspectiva dos pais. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 23, n. 3, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682017000300004. Acesso em: 29 maio 2022.

MARCONDES FILHO, C. (2002). O Espelho e a Máscara: o enigma da comunicação no caminho do meio. **Discurso Editorial- Uniju: São Paulo**. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/001292197>. Acesso em: 10 jun. 2022.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas 2003.

MARQUES, N. S., et al. A evolução do conceito de família brasileira. *In*: I Jornada de Iniciação Científica, II Seminário Científico da Facig, n. 2, 2016, Manhuaçu. **Anais [...]** Manhuaçu, 2016. p. 1-8. Disponível em: <http://pensaracademico.facig.edu.br/index.php/semiariocientifico/issue/view/3/showToc>. Acesso em: 18 maio 2022.

MATHIAS, E. L. U; GONÇALVES, J. P. As tecnologias como agentes de mudança nas concepções de infância: desenvolvimento ou risco para as crianças?. **Horizontes**, v. 35, n. 3, p.162-174, 2017. Disponível em: <https://revistahorizontes.usf.edu.br/horizontes/article/view/485>. Acesso em: 16 jun. 2022.

McGOLDRICK, M. GERSON, R. PETRY, S. **Genogramas: avaliação e intervenção familiar**. Tradução: Sandra Maria Mallman da Rosa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

MEIRELLES, F. S. Panorama do Uso de TI no Brasil. **Fundação Getulio Vargas - FGV**, São Paulo, 26 maio 2022. Disponível em: https://portal.fgv.br/artigos/panorama-uso-ti-brasil?utm_source=portal-fgv&utm_medium=fgvnoticias&utm_campaign=fgvnoticias-2021-05-25. Acesso em: 31 mar. 2022.

MENDES, R. Smartphones – objeto transicional e conectividade de um novo espaço potencial. **Estudos de Psicanálise**, Belo Horizonte, n.44, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372015000200015http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372015000200015. Acesso em: 25 jun. 2022.

MIERMONT, J. **Dicionário de terapias familiares: teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

NEUMANN, D. M. C; MISSEL, R. J. Família digital: a influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes. **Pensando Famílias**, Porto Alegre, v. 23, n. 2, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2019000200007. Acesso em: 24 jun. 2022.

NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA (NCPI). **Importância dos vínculos familiares na primeira infância: estudo II**. Comitê Científico do Núcleo Pela Infância. 1. ed. São Paulo: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal – FMCSV, 2016. Disponível em: <http://www.ee.usp.br/pesq/apostilas/WP-Vinculos%20Familiares.pdf>. Acesso em 27 abr. 2022.

NICHOLS, M. P.; SCHWARTZ, R. C. **Terapia familiar: conceitos e métodos**. 7ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

OLIVEIRA, D. E. S. D.; *et al.* A importância da família para o desenvolvimento infantil e para o desenvolvimento da aprendizagem: um estudo teórico. **Intracência: Revista científica. Faculdade do Guarujá**, edição, v. 19, 2020. Disponível em: https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20200522115524.pdf. Acesso em: 20 abr. 2022.

OLIVEIRA, E. A. A técnica, a techné e a tecnologia. **Itinerarius Reflectionis**, Goiânia, v. 4, n. 2, 2008. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/rir/article/view/20417>. Acesso em: 18 jun. 2022.

OLIVEIRA, N. H. D. **Recomeçar: família, filhos e desafios** [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica: 2009. 236 p. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/965tk/pdf/oliveira-9788579830365-02.pdf>. Acesso em: 15 maio 2022.

OLIVEIRA, J. P; CAVALCANTE, I. F. TECNOLOGIA: surgimento, definição e concepção no Projeto Político Pedagógico do IFRN. **Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar**, v. 2, n. 5, 2016. Disponível em: <https://periodicos.apps.uern.br/index.php/RECEI/article/view/847>. Acesso em: 18 jun. 2022.

OMS. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

OSORIO, L. C. **Família hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

OSÓRIO, L. C. Teoria sistêmica e da comunicação humana. *In*: OSORIO, VALLE, L. C. (Eds.), **Terapia de famílias: Novas tendências**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

PANORAMA MOBILE TIME/OPINION BOX. **Crianças e smartphones no Brasil – outubro de 2019**. Pesquisa Panorama, 2019. Disponível em: <https://www.mobiletime.com.br/pesquisas/criancas-e-smartphones-no-brasil-outubro-de-2019/>. Acesso em: 17 jun. 2022.

PAIVA, N. M. N; COSTA, J. S. **A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? - O Portal dos Psicólogos**, 2015. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>, acesso 29/06/2022.

PALACIOS, J. Psicologia evolutiva: conceitos, enfoques, controvérsias e métodos. *In*: COLL, C., *et al.* **Desenvolvimento psicológico e educação**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007. 470 p.

PAPALIA, D. E; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. 800 p.

PEDROSO, C. M. S; BONFIM, E. L. S. O impacto da tecnologia no ambiente familiar e suas consequências na escola. **Revista Eletrônica dos Discentes da Faculdade Eça de Queirós**, n. 10, 2017. Disponível em: http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20171030115836.pdf. Acesso em: 28 jun. 2022.

PEREIRA, L. G. de C. Psicoterapia Centrada na Pessoa: evidências empíricas do processo de reintegração da personalidade, observadas em estudo de caso. **Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES: Curso de Psicologia- Brasília**, 2009. 64 p.

PIAGET, J. **Seis estudos de psicologia**. Tradução: Maria Alice Magalhães D'Amorim e Paulo Sérgio Silva. 24. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1999.

PILETTI, N.; ROSSATO, M. ROSSATO, G. **Psicologia do desenvolvimento**. São Paulo: Contexto, 2014. 254 p.

PINHEIRO, L; ZANELLA, R. Adolescência e contemporaneidade: a geração *smart* como figura. *In*: PINHEIRO, L; ZANELLA, R. (orgs.). **Adolescência na clínica gestáltica** [recurso eletrônico]. 1.ed. São Paulo: Summus, 2021.

RAJAB, Y. Projeção mostra como a tecnologia afetará a aparência humana no ano 3000. **Correio Braziliense**, 04 novembro 2022. Disponível em:

<https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2022/11/5049458-projecao-mostra-como-a-tecnologia-afetara-a-aparencia-humana-no-ano-3000.html>. Acesso em: 15 nov. 2022.

RIBEIRO, L. D. M; SILVA, R. L. C; CARNEIRO, L. V. Vygotsky e o desenvolvimento infantil. In: NEVES, A. F., *et al.* **Estudos interdisciplinares em humanidades e letras**. São Paulo: Blucher, 2016. 558 p.

RIBEIRO, P. V. B., *et al.* Análise postural cervical em usuários de telas digitais. **Revista Científica FUNVIC**, v. 4, n. 3, 2019. Disponível em: <https://www.revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/article/view/155>. Acesso: 28 jun. 2022.

RIBEIRO, E. S. **As redes sociais e sua influência na vida de seus usuários**. Orientador: Regina de Fátima Damazo. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Psicologia) – Faculdades Atibaia, FAAT, Atibaia, 2017. Disponível em: <http://186.251.225.226:8080/handle/123456789/54>. Acesso em: 14 nov. 2022.

RODRIGUES, H. W; BECHARA, G. N; GRUBBA, L. S. Era digital e controle da informação. **Revista Em Tempo**, v. 20, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revista.univem.edu.br/emtempo/article/view/3268>. Acesso: 13 jun. 2022.

RODRIGUES, S. M. S. Comunicação em casais satisfeitos: que significações e processos? – um estudo qualitativo exploratório. **Universidade De Lisboa: Faculdade De Psicologia Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica**: Lisboa, 2013. 93p.

ROUDINESCO, E. **A família em desordem**. Tradução: André Telles. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

SÁ, G. M. À frente do computador: a Internet enquanto produtora de dependência e isolamento. **Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, v.24, 2012: Disponível em: <http://aleph.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/1410/1201>. Acesso em: 18 nov. 2022.

SALEH. M. Mais de 70% dos pais exageram no uso de smartphones, aponta pesquisa. **Globo**, 17 ago. 2015. Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/Familia/Rotina/noticia/2015/08/mais-de-70-dos-pais-exageram-no-uso-de-smartphones-aponta-pesquisa.html>. Acesso em: 17 jun. 2022.

SANTOS, G; PEIXOTO, S. P. L. A relação mãe-bebê e a Teoria do Apego de John Bowlby em parceria com Mary Ainsworth frente às implicações na pós-infância e na vida adulta. **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT-SERGIPE**, v. 6, n. 2, p. 225-225, 2020. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/7731>. Acesso em: 15 dez. 2022.

SANTROCK, J. W. **Psicologia Educacional**. 3ª ed. Porto Alegre: AMGH, 2010.

SEI, M. B. **Arteterapia com famílias e psicanálise winnicottiana**: uma proposta de intervenção em instituição de atendimento à violência familiar. 2009. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em:

<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-30112009-093127/>. Acesso em: 19 nov. 2022.

SCHULTZ, D. P; SCHULTZ, S. E. S. **Teorias da personalidade**. 3ª ed. São Paulo: Cengage Learning, 2015.

SHAFFER, D. R; KIPP, K. **Psicologia do desenvolvimento: infância e adolescência**. Tradução: Marta Reyes Gil Passos. 2. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2012.

SILVA, V. A; CASTRO, M. P. O uso abusivo das novas mídias e tecnologias pela sociedade contemporânea. **Revista de Pós-Graduação Multidisciplinar**, v. 1, n. 2, p. 231-238, 2017. Disponível em: <https://www.fics.edu.br/index.php/rpgm/article/view/590/616>. Acesso em: 17 nov. 2022.

SILVA, C. E. M; PUMARIEGA, Y. N. **Estratégias da terapia cognitiva comportamental aplicada à dependência tecnológica**. Ariquemes: Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, 2020. Disponível em: <https://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/2712>. Acesso em: 25 jun. 2022.

SILVA, J. L. **Trabalhando com famílias no ciclo da drogadicção: uma proposta de intervenção nos sistemas familiares com membro dependente de drogas**. 2010. 194 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2010. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/15942>. Acesso em: 18 nov. 2022

SILVA, N. C. B. *et al.* Variáveis da família e seu impacto sobre o desenvolvimento infantil. **Temas psicologia**. Ribeirão Preto, v. 16, n. 2, p. 215-229, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2008000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 23 maio 2022.

SILVA, S. S. C. **Estrutura e dinâmica das relações familiares de uma comunidade ribeirinha da região amazônica**. 2006. 333 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/2265>. Acesso em: 13 nov. 2022.

SILVA, T. O. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa. 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/1867/1/TOS14062016.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2022.

SILVA, T. R; GONTIJO, C. S. A família e o Desenvolvimento infantil sob a Ótica da Gestalt-Terapia. **Revista IGT na Rede**, Minas Gerais, v. 13, n. 24, 2016. 15-36 p. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/igt/v13n24/v13n24a03.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação #Menos Telas #Mais Saúde**. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 24 jun. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital**. 2020. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>. Acesso em: 24 jun. 2022.

SOUZA NETO, Z. P; SOUSA, R. R. Tecnologias da Informação e Comunicação e Seu Impacto no Convívio Familiar. *Brasilian Journal of Development*, Curitiba, v. 6. n. 9, 2020. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/16687/13627?__cf_chl_tk=OekAXb22O11VoYHfHMtxFiHgON9FL8cccY2BLkflb34-1655513079-0-gaNycGzNCVE. Acesso em: 17 jun. 2022.

SOUZA, J. S. **Brincar em tempos de tecnologias digitais móveis**. Orientador: Maria Helena Silveira Bonilla. 2019. 471 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal da Bahia, UFBA, Salvador, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/28762/3/Joseilda.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2022

TOLLFREEFORWARDING. De Text Claw a Tech Neck: como a tecnologia afeta nossos corpos. **TollFreeForwarding**, 18 outubro 2021. Disponível em: <https://tollfreeforwarding.com/blog/from-text-claw-to-tech-neck-how-technology-affects-our-bodies/>. Acesso em: 15 nov. 2022.

TODOROV, J. C. Sobre uma definição de comportamento. **Perspectivas em análise do comportamento**, São Paulo, v. 3, n. 1, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-35482012000100004. Acesso em: 23 maio 2022.

UNGERER, R. Sociedade globalizada e mídia digital. In: ABREU, C. N; EISENSTEIN, E; ESTEFENON, S. G. B. (orgs.). **Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

VASCONCELLOS, A. C. E. **A evolução do conceito de família na pós modernidade**. Orientador: Edinilson Donisete Machado. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Direito) – Fundação de Ensino “Eurípides Soares da Rocha”, mantenedora do Centro Universitário Eurípides de Marília – UNIVEM, Marília, 2014. Disponível em: <https://aberto.univem.edu.br/bitstream/handle/11077/1169/A%20EVOLU%c3%87%c3%83O%20DO%20CONCEITO%20DE%20FAM%c3%8dLIA%20NA%20P%c3%93S%20MODERNIDADE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 15 de maio 2022.

VASCONCELLOS, M. J. E. **Pensamento sistêmico: O novo paradigma da ciência** (9ª ed.). Campinas: Papyrus, 2010.

VERASZTO, E. V. **Projeto teckids: educação tecnológica no ensino fundamental**. Orientador: Dirceu da Silva. 2004. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas-SP, 2004.

VIEIRA, A. B. Cidadania digital: família, tecnologia e a dignidade da pessoa humana. In: ABREU, C. N. *et al.* **Família & Tecnologia: promoção do uso inteligente da tecnologia no seio da família**. Secretaria Nacional da Família (coord.). Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt->

br/assuntos/noticias/2021/fevereiro/CardenoFamiliaeTecnologiaPromoodousointeligentedatecnologianoseiodafamilia.pdf. Acesso em: 18 jun. 2022.

VYGOTSKI, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 4. ed. São Paulo: Martin Fontes, 1991.

WAINER, R; PICCOLOTO, N. M. Conceitualização cognitiva de casos adultos. *In*: RANGÉ, B. *et al.* **Psicoterapias cognitivo-comportamentais**: um diálogo com a psiquiatria. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

WEBER, L. N. D., *et al.* Construção e confiabilidade das escalas de qualidade na interação familiar. **Psicologia Argumento**, 26(52), 55-65, Curitiba, v. 26, n. 52, 2008. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20005>. Acesso em: 18 nov. 2022

WEISSBOURD, R. **Os pais que desejamos ser**: como os adultos bem-intencionados podem prejudicar o desenvolvimento moral e emocional da criança, Lisboa: Presença, 2010.

WILLIAMS, L. C. A; STELKO-PEREIRA, A. C. Por fora bela viola: pesquisa e intervenção sobre cyberbullying. *In*: ABREU, C. N; EISENSTEIN, E; ESTEFENON, S. G. B. (orgs.). **Vivendo esse mundo digital**: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed, 2013.

WINNICOTT, D. W. **Consultas terapêuticas em psiquiatria infantil**. Tradução: Joseti Marques Xisto Cunha. Rio de Janeiro: Imago, 1984.

WINNICOTT, D. W. **A família e o desenvolvimento individual**. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

XAVIER, A. S.; NUNES, A. I. B. L. **Psicologia do Desenvolvimento**. 4ª Ed. Fortaleza: EdUECE, 2015.

ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos Psicanalíticos: teoria, técnica e clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2010a. p. 478.

ZIMERMAN, D. E. **Os quatro vínculos** [recurso eletrônico]: amor, ódio, conhecimento, reconhecimento na psicanálise e em nossas vidas. Porto Alegre, Artmed, 2010b.