



USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIA E SAÚDE MENTAL: RELATOS DE CASOS ATENDIDOS EM UMA CLÍNICA-ESCOLA

Emanuela Nunes Duarte
9º semestre, matutino
manudavin30@gmail.com

Marcela Bordini da Silva
9º semestre, matutino
marcelabordini26@gmail.com

Tamires Lima Cardoso
9º semestre, matutino
tamireslimacardoso@outlook.com

Rosimeire de Moraes Amorim Naves
Docente/ Supervisora de estágio
rosimeire.amorim@univag.edu.br

Este trabalho resulta da experiência adquirida durante o Estágio Supervisionado em Clínica, realizado na Clínica Integrada do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG) no primeiro semestre de 2025. Supervisionadas em campo pela professora Aline Ramminger e orientação teórica dos casos clínicos pela Professora Rosimeire Amorim. Nesse sentido, pretendemos resolver uma problemática: Quais os impactos do uso excessivo de tecnologia e como isso vem se manifestando como sintomas clínicos, ou seja, afetando a saúde mental dos pacientes atendidos em uma clínica-escola de Psicologia?

Palavras-chave: Redes Sociais; Saúde Mental; Desenvolvimento Humano.

OBJETIVO

O presente trabalho trata-se de relato de experiência de estágio das alunas do curso de psicologia, que pretende relatar casos clínicos atendidos na clínica-escola e que possuem em comum o uso excessivo de tecnologia e como isso está impactando na saúde mental dessas pessoas. respaldando-se em experiências práticas obtidas durante o Estágio Supervisionado em Clínica. Com esse intuito, procura-se mapear os variados efeitos decorrentes da exposição contínua e intensa às telas, analisando de que modo essa prática interfere nos aspectos físicos, cognitivos e emocionais, desde a infância até a velhice.

ORIENTAÇÃO TEÓRICA

A prática desenvolvida durante o estágio baseou-se na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), abordagem amplamente aplicada no trabalho com crianças, adolescentes e adultos. A TCC parte do princípio de que pensamentos, emoções e comportamentos estão ligados, e que a identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais podem promover melhorias significativas no bem-estar do paciente. Segundo Judith S. Beck (2013), uma das principais representantes da TCC, essa abordagem tem por características ser estruturada, contendo metas e baseada na relação de coparticipação entre profissional e paciente. Durante o estágio, essa estrutura permitiu a aplicação de intervenções, adaptadas às diferentes faixas etárias atendidas, com foco no fortalecimento de habilidades cognitivas, emocionais e comportamentais.

Durante o estágio, foi possível notar a recorrência de situações relacionadas ao uso indiscriminado de dispositivos eletrônicos, presentes desde os primeiros anos de vida até a velhice, gerando preocupações sobre seus efeitos nas fases do desenvolvimento humano. Autores como Piaget (1975) e Donald Winnicott (1976) destacam a importância da interação com o ambiente físico e social e do brincar espontâneo, alertando para os riscos quando o tempo diante das telas substitui essas experiências. Sherry Turkle (2011) também aponta que o uso intenso de dispositivos pode diminuir a empatia e a conexão emocional com o outro.

A dopamina, substância relacionada à sensação de bem-estar e motivação, pode perder efeito com a repetição exagerada de estímulos. Os algoritmos das redes sociais utilizam esse mecanismo ao oferecer recompensas imprevisíveis, como curtidas e comentários, mantendo o cérebro em busca constante de satisfação. Esses sistemas personalizam o conteúdo, reforçando o ciclo de uso. Nos últimos anos, as telas passaram a fazer parte da rotina de forma intensa, mudando a maneira de viver, trabalhar, aprender e se relacionar. Apesar das facilidades, o uso constante pode causar cansaço visual, dores, sedentarismo e dificuldades para dormir, além de efeitos emocionais como estresse, ansiedade, solidão e até depressão.

Paciente I

O paciente de 16 anos, chegou como queixa sua falta de interesse nas atividades da escola e querer apenas lazer e brincadeiras, seu objetivo terapêutico é se entender e ir melhor na escola. Foi realizada a avaliação inicial em 2 sessões e a formulação de caso e em seguida foi feito um plano de tratamento: reestruturação cognitiva das crenças onde a crença principal foi a desamor, entre o plano de tratamento, foi realizado juntamente com o paciente, um cronograma de rotina semanal, onde o mesmo foi citando seus afazeres e colocando horário para suas atividades, dentro desse cronograma feito juntamente com ele e algumas alterações com sua responsável, foi pensado acrescentar sua mãe para participar de algumas atividades.

Durante o estágio Supervisionado Específico I, Políticas de Saúde, onde atendemos crianças, adolescentes e adultos com o uso excessivo de telas em que por muitas vezes afetou de algum modo seus comportamentos. Ao longo das sessões foram utilizados métodos para auxiliar e ajudar nesse processo, um dos métodos utilizados foi criar um cronograma de rotina semanal para que pudessem direcionar melhor o tempo com seus afazeres e limitando horários para o uso de telas, pois, ao longo das sessões podemos perceber que muitas vezes usavam as telas de modo exagerado e em um dos casos o uso de telas foi presente durante a sessão. Ao longo das sessões, foi notado a falta de interesse e engajamento do paciente na psicoterapia, onde o mesmo não interagiu e utilizava seu celular durante a sessão, mas, foram pensadas estratégias como jogos lúdicos para tentar um bom resultado. O paciente ainda está em tratamento.

Paciente II

Durante o estágio Supervisionado Específico I, em Políticas de Saúde, foi realizado o atendimento de um paciente de 11 anos que se encontra em seus primeiros encontros terapêuticos. A queixa inicial trazida pela mãe e confirmada pelo próprio paciente é o uso excessivo de telas, especialmente jogos de celular e televisão. Segundo a responsável, esse comportamento tem impactado diretamente no rendimento escolar e nas demais responsabilidades da criança. Até o momento, ainda não foi desenvolvido um plano de tratamento estruturado, pois o foco inicial está sendo na construção do vínculo terapêutico e na realização da psicoeducação com o paciente. Está sendo trabalhada, de forma lúdica e acessível, a importância do gerenciamento do tempo, priorizando as tarefas escolares e outras atividades da rotina. A proposta é que, ao longo dos atendimentos, o paciente possa desenvolver maior consciência sobre o uso equilibrado das telas e aprenda a organizar melhor seu dia a dia. O paciente segue em acompanhamento psicológico, com intervenções voltadas para a

compreensão de sua rotina, hábitos e comportamentos, e com o objetivo de futuramente elaborar, junto a ele e sua mãe, um plano de tratamento individualizado.

Paciente III

Neste caso, a paciente trata-se de uma mulher de 31 anos, primeiramente, foram realizadas sessões específicas com foco na entrevista inicial, visando conhecer a história de vida do paciente e identificar suas demandas. Assim, puderam ser notadas as crenças de desamor e desamparo, as quais, respectivamente, se referem a noções que levam a pessoa a acreditar que não é digna de amor, afeto ou aceitação. Alguém que desenvolve essa visão pode interpretar situações neutras ou positivas como rejeição e sentir constantemente que não é valorizado, ou até mesmo fazer com que a pessoa sinta que precisa ser útil ou agradar todo mundo, o tempo todo, enquanto as crenças de desamparo levam a pessoa a acreditar que não tem controle sobre sua vida, que é incapaz de lidar com dificuldades e que sempre dependerá dos outros para sobreviver emocionalmente ou fisicamente.

Desta forma, o plano de tratamento foi estabelecido com o objetivo de realizar uma reestruturação cognitiva, capaz de auxiliar o paciente a identificar e modificar padrões de pensamentos disfuncionais, dentre os mecanismos utilizados, destacam-se as técnicas de psicoeducação, resolução de problemas e análise de gerenciamento de tempo. A resolução de problemas favorece a autonomia, incentivando a análise de situações difíceis, a geração de alternativas e a tomada de decisões conscientes. O gerenciamento de tempo mostrou-se essencial para reorganizar rotinas impactadas pelo uso excessivo de tecnologias, onde a paciente demonstrou-se muito engajada em relação ao tratamento. Deste modo, o uso excessivo de telas pôde ser identificado como um mecanismo de escape frente ao medo de enfrentar situações e tarefas que pareciam difíceis, buscando adiá-las e, conseqüentemente, adiar uma possível frustração causada pelo não sucesso em tais tarefas. Paciente segue acompanhada pelo serviço da Psicologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência adquirida durante este período permitiu uma reflexão aprofundada sobre os desafios contemporâneos decorrentes do uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Ao longo do estágio, observou-se como o uso desmedido das telas, presente em diferentes fases do desenvolvimento humano, pode impactar negativamente aspectos físicos, cognitivos e emocionais. A utilização de estratégias como a elaboração de cronogramas semanais, técnicas de psicoeducação, resolução de problemas e gerenciamento de tempo demonstrou-se fundamental para auxiliar os pacientes na organização de suas rotinas e na redução do uso excessivo das tecnologias. As intervenções desenvolvidas evidenciaram a importância de levar em conta os contextos familiar, escolar e social na formação dos comportamentos, realçando a necessidade de estratégias integradas.

A experiência no Estágio Supervisionado Especifico I, Políticas de Saúde, foi de suma importância para ampliar os conhecimentos perante a clínica e suas abordagens. Ao longo de cada sessão, os atendimentos ocorreram com ética e empatia, criando um ambiente terapêutico seguro e acolhedor, onde o paciente se sentisse à vontade para compartilhar e explorar suas emoções. Além disso, a oportunidade de aplicar técnicas de psicoeducação e de pensar, junto ao paciente e sua família, estratégias para o manejo do tempo e a construção de uma rotina saudável, tem reforçado a importância do olhar sensível, do vínculo terapêutico e da escuta qualificada no processo terapêutico.