

Tecnologia em tempos de pandemia

Cornelia Belliero Martini

Psicóloga Clínica – Membro do Programa para Dependentes de Internet do Programa Ambulatorial Integrado dos Transtornos do Impulso (Pro-Amiti) do IPQ-HC-FMUSP.

Desde o final de 2019 o mundo já não é mais o mesmo com a chegada inesperada da pandemia do coronavírus (Covid-19) que seguramente modificou, e muito, nossos hábitos e comportamentos e a tecnologia como a conhecemos tem mostrado sua outra face diante deste cenário e, passou a ser o cerne das comunicações e a agregar a sociedade de forma sem igual.

Atualmente as pessoas não necessitam mais se deslocar de suas residências para trabalharem, estudarem, fazer compras, pedir refeições, transportes, acompanhar os noticiários e acontecimentos independente do lugar e hora em que os fatos aconteçam; tudo pode ser acompanhado instantaneamente através dos smartphones conectados à Internet e outros dispositivos tecnológicos.

A pandemia exigiu uma nova retomada de diretrizes por parte dos governos com o objetivo de conter a disseminação medidas rigorosas foram tomadas e, algumas práticas foram necessariamente adotadas como o distanciamento espacial entre os indivíduos e a permanência em casa (autoisolamento).

Funcionários de empresas começaram a utilizar práticas de trabalho remotas (*home office*) e, paralelamente o fechamento temporário de creches e instituições educacionais, locais culturais e de entretenimento. O futuro ficou nebuloso e passou a ser vislumbrado com altos níveis de incerteza e insegurança aumentando sensivelmente entre as pessoas o estresse, a ansiedade e a depressão e, desde então, o mundo tem assistido um acentuado impacto na saúde mental da população.

A ansiedade e o estresse ganharam nova dimensão e a tecnologia tem ocupado importante espaço no dia a dia de muitos indivíduos como forma de abrandar sentimentos desconfortáveis.

Em tempos de pandemia é presumível que indivíduos com baixos níveis de resiliência encontrem em algumas substâncias psicoativas e/ou em outros comportamentos de reforços como jogos de azar, assistir pornografia, jogos de vídeo, maratonar séries de TV, usar mídias sociais ou navegar na internet sejam utilizados para amenizar o estresse, a ansiedade e/ou abrandamento do humor deprimido.

As tecnologias da informação e comunicação (TIC) tem aumentado a conectividade proporcionando entre tantos benefícios os contatos familiares e com amigos que passou do modo *off-line* para o modo *on-line* encurtando o afastamento e o distanciamento entre as pessoas e, assim, reduzindo o impacto psicológico do isolamento social.

Aulas para práticas de exercícios físicos (*home fitness*), meditação, atendimentos médicos, psicológicos, aulas remotas e reuniões empresariais ganharam um novo desenho diante da pandemia do coronavírus (Covid-19).

Em substituição às aulas presenciais que foram obrigatoriamente suspensas visando a proteção em massa de alunos, professores e todo contingente humano que envolve o funcionamento das escolas, foram implantadas aulas remotas (*on-line*) em grande escala como alternativa momentânea para que os alunos e as escolas possam cumprir o calendário escolar anual, sem prejuízo ou perdas tanto para os alunos quanto para as instituições de ensino.

Lives são apresentadas constantemente abarcando os mais diferentes assuntos, e se tornaram a grande atratividade do momento e se disseminaram rapidamente mundo afora, inclusive com apresentação de shows artísticos visando levar entretenimento às pessoas, sejam elas crianças, jovens, adultos ou idosos.

Importante destacar que a grande maioria dos indivíduos usa a tecnologia de informação e comunicação (TCI) de forma adaptativa, porém há de se considerar que um expressivo número de indivíduos “vulneráveis”, poderá desenvolver padrões de uso problemático acarretando prejuízos em sua rotina diária, logo, podemos supor que existe o risco do uso se tornar contraproducente, podendo evoluir para hábitos difíceis de serem revertidos gerando uma possível redução no envolvimento das habituais interações sociais e outras atividades de rotina.

De maneira geral as famílias tiveram que se reinventar e estabelecer novas regras para o bom andamento e engajamento do núcleo familiar. Algumas práticas baseadas em um cronograma de atividades para cada dia da semana ajudam a amenizar e abrandar o período de quarentena e/ou confinamento.

Algumas dicas importantes: dormir regularmente, fazer refeições juntos e comer de forma saudável, realizar tarefas domésticas juntos, cuidar da higiene pessoal para manter uma boa saúde física e também melhorar o bem estar psicológico, praticar relaxamento para reduzir o estresse, meditação, ler, escrever, ouvir música, planejar horário para trabalhar e/ou estudar, realizar atividades de lazer, atividades sociais, exercícios físicos, jogos de tabuleiro são algumas formas que as famílias podem estar utilizando para que o convívio familiar se mantenha estável.

O tempo em família deve ser pautado em um relacionamento saudável, incluindo conversas produtivas, estabelecer e respeitar limites evitando conflitos. São pequenos detalhes que farão a diferença, e favorecer o bem estar do grupo familiar (Király et al., 2020). Importante destacar que no período de confinamento familiar deve-se ter um olhar cuidadoso para com as crianças, em especial as que se encontram em idade escolar.

O afastamento do ambiente escolar poderá resultar em períodos estressantes, pois sabemos que a escola se configura como um espaço inclusive para brincadeiras, amizade, carinho e na ausência de todos estes atrativos poderá acarretar sintomas como estresse, desânimo, irritabilidade, sentimento de abandono e não pertencimento ao grupo.

Com maior tempo disponível em casa, é provável que as crianças e/ou adolescentes façam um uso maior das tecnologias de informação e comunicação (TIC) no intuito de preencher o tempo ocioso. Diante deste cenário envolvendo especialmente o universo infantil e dos adolescentes cabe aos pais a função de monitorar e regular o comportamento dos filhos formulando regras adequadas para uma rotina diária saudável, inclusive para a navegação *on-line*.

Os pais como modelo para os filhos necessitarão ficar atentos quanto ao seu próprio tempo de navegação *on-line*. Eles poderão ter momentos juntos com os filhos participando dos jogos de videogames e assim, conhecendo o mundo que atrai o filho, promovendo atividades *on-line* adaptativas, protegendo os para que o tempo de navegação através dos dispositivos *on-line* seja razoável e para que as telas não sejam os únicos meios de prazer.

Em uma era mediada pela tecnologia cabe aos pais e/ou cuidadores monitorar e observar o que os filhos estão acessando nos chamados ciberespaços e, estabelecer limites são cuidados essenciais. A família é considerada uma instituição responsável por promover a educação dos filhos e influenciar o comportamento deles no meio social.

O papel da família no desenvolvimento de cada indivíduo é de fundamental importância. É no seio familiar que são transmitidos os valores morais e sociais que servirão de base para o processo de socialização, bem como as tradições e os costumes perpetuados através de gerações (Outeiral, 1994).

O ambiente familiar é o local onde deve existir harmonia, afetos, proteção e todo tipo de apoio necessário aos seus membros.

Referências

Outeiral, J.O. (1994). *Adolescer: Estudos Sobre Adolescência* – Porto Alegre: ArtesMédicas Sul

Bibliográficas:

Király, O., Potenza, M. N., Stein, D.J., King, D. L., Hodgins, D.C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., Gjoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M. W., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M. D., Montag, C., Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., Demetrovics, Z. (2020). Prevenção do uso problemático da internet durante a pandemia COVID-19: Orientação de consenso. *Psiquiatria Abrangente*, 100, 152180. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>