



Bem-estar Digital

Cuidados e Benefícios



EMG

Seção de Psicologia em
Emergências e Desastres

2024



REALIZAÇÃO

Cel BM Leandro Sampaio Monteiro

Secretário de Estado de Defesa Civil e Comandante-Geral do CBMERJ

Cel BM Jose Albucacys Manso de Castro Junior

Chefe do Estado-Maior Geral e Subcomandante-Geral do CBMERJ

Cel BM Rodrigo André de Oliveira Bastos

Subchefe do Estado-Maior Geral Operacional

EQUIPE TÉCNICA

Ten Cel BM Psi Eliane Cristine Bezerra de Lima

Ten Cel BM AsS Renata Fernandes Tavares da Lomba

Ten Cel BM Psi Aline Rodrigues Candido Mendes

Ten BM AsS Aline Possa Silva Anjos

CB BM Vanessa Maria Freitas

REVISÃO

Ten cel BM Vinicius Novaes Bonela

Chefia do EMG

ILUSTRAÇÃO

Fernanda Nogueira

APOIO

ASSINFO

ACS

2024



SUMÁRIO

Contextualizando.....	04
Bem-estar Digital no mundo.....	05
O impacto das mídias digitais nas relações humanas.....	07
Dependência Tecnológica.....	08
AI - Inteligência Artificial.....	12
Infodemia e os principais adoecimentos psíquicos associados	13
Destaques importantes.....	16
Saúde e Educação Digital.....	21
Leis e suas implicações.....	23
Conclusão.....	26
Onde buscar ajuda.....	27
Referências.....	31





Apresentação

O avanço tecnológico observado nas últimas décadas trouxe consigo inúmeros benefícios, como a facilidade de comunicação, o maior acesso à informação e até inovações em algumas áreas, como a Medicina Diagnóstica. No entanto, é importante ter cuidado com o uso ético destas tecnologias, especialmente, no que tange ao uso dos meios digitais, a fim de mitigar possíveis danos à saúde provocadas pela exposição exacerbada às redes sociais, o isolamento social promovido pela comunicação exclusivamente “on line”, o tempo excessivo diante das telas, e além disso, encontros virtuais com pessoas desconhecidas.

Em 2023, a Seção de Psicologia em Emergências e Desastres desenvolveu a 2ª edição do Projeto Salvaré com a temática do BEM-ESTAR DIGITAL, tendo em vista os atendimentos que surgiam à equipe com demandas desta natureza, relacionadas ao mau uso das tecnologias digitais, ocasionando problemas de ordem da Saúde Mental de militares e dependentes.

Durante a execução do trabalho preventivo junto às alas de serviço e expediente dos Grupamentos Especializados, levantamos indicadores do tempo médio gasto diariamente na internet e 55,6% de nossos militares gastam mais de 3h do seu tempo navegando nas redes sociais. Este percentual significativo para uma amostra de aproximadamente 300 militares participantes no Projeto, não difere muito das pesquisas que apontam para o uso excessivo das redes pela ampla população brasileira.

Portanto, esta cartilha tem como objetivo informar, orientar e promover reflexões relevantes sobre a necessidade de atenção e cuidados relacionados ao uso da tecnologia.



Bem-estar digital no mundo.

Com o advento da pandemia da COVID-19 e a consequente necessidade de isolamento social e diminuição de ida aos serviços hospitalares e ambulatoriais, o uso da tecnologia mostrou-se bastante útil devido a sua praticidade em permitir, por exemplo, consultas on line e monitoramento dos pacientes à distância.



As novas tecnologias são capazes de criar e facilitar, em quantidade e velocidade surpreendentes, novos modelos e formas de trabalho, como o até então desconhecido home office, que atualmente se tornou fundamental no mundo do trabalho. Conectando e aproximando as pessoas, rompendo as barreiras da distância, mostraram-se muito eficazes na pós pandemia.

Sendo assim, o tema da Saúde Digital ganha importância crescente em nível internacional, sendo pensadas formas de investimento, gestão e proteção diante dos desafios enfrentados.

Portanto, este assunto passa a incorporar os debates entre profissionais de todo mundo, estreitando fronteiras e sendo algo bastante favorável para o setor. Inclusive, a Organização Mundial da Saúde (OMS) passa a definir a Saúde Digital como “a utilização de tecnologias e dados digitais para melhorar os resultados, o desempenho dos sistemas de saúde e capacitar as pessoas para tomarem decisões informadas sobre o seu bem-estar.”

E o que seria o Bem-estar Digital?



O conceito está associado ao uso adequado dos recursos tecnológicos. Ao mesmo tempo, há também a preocupação de se discutir os efeitos nocivos que estas tecnologias da informação vêm acarretar, em especial, à saúde mental dos indivíduos, principalmente, de crianças e jovens adolescentes. Muitas pessoas acabam desenvolvendo uma dependência por uso de tecnologias e acabam acarretando prejuízos a diversas áreas da vida:

- Estudos;
- Trabalho;
- Sono;
- Alimentação;
- Relações interpessoais;
- Prática de atividades físicas.

Por isso, torna-se tão importante falarmos sobre o assunto e orientarmos nossos militares e seus dependentes a respeito do que há de mais inovador e preventivo na temática.



O impacto das mídias digitais nas relações humanas

As mídias digitais têm um impacto profundo nas relações humanas, moldando a forma como nos conectamos, comunicamos e compartilhamos conhecimentos diversos. No entanto, o uso excessivo de conexões digitais pode levar a desafios como: A superficialidade nas relações humanas, a dependência da validação no ambiente virtual e a propagação rápida de informações, nem sempre precisas e verdadeiras. Além disso, as mídias sociais podem impactar nossa autoestima e as comparações sociais bem como a prática do bullying, racismo etc., podem ocasionar danos graves para a saúde mental.

Os seres humanos necessitam de afeto, vínculo, sensação de pertencimento e segurança. E o contato com os familiares e os amigos são imprescindíveis para o seu desenvolvimento e saúde emocional. As relações fluidas e superficiais, o chamado "amor líquido" da era atual segundo Bauman, o desinteresse pelo encontro social e pelo contato físico das gerações recentes, traz preocupações a humanidade, pois estamos perdendo vínculos genuínos.





Para onde estamos caminhando se as máquinas ocupam cada vez mais espaço em nossas vidas sendo que elas não possuem a capacidade de se emocionar ou de se sensibilizar?

**É UMA REFLEXÃO
IMPORTANTE QUE
DEVEMOS FAZER.**



Dependência tecnológica

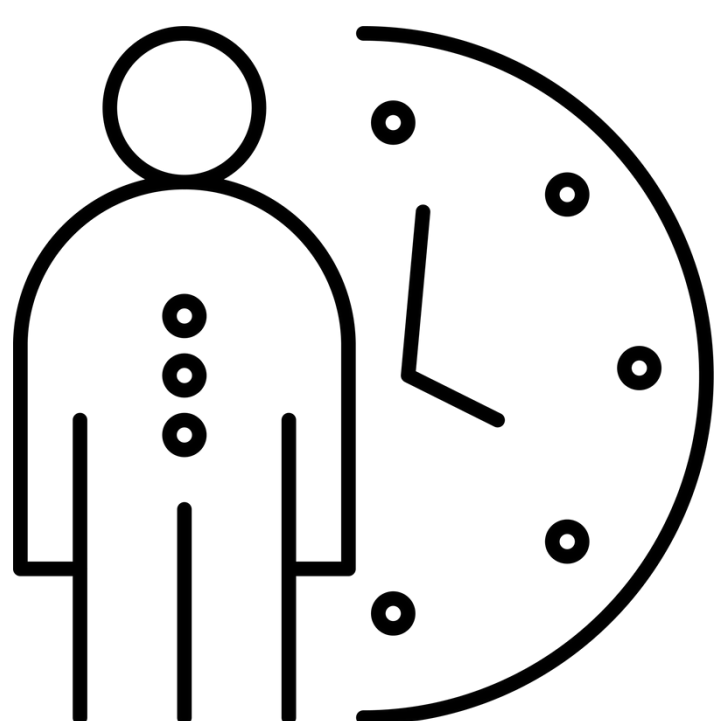
A dependência por uso de tecnologia, é algo que tem sido muito debatido entre especialistas, profissionais de saúde e até pela mídia. Várias matérias jornalísticas vêm noticiando nos últimos meses acerca desta preocupação em relação à Saúde Mental, principalmente, de crianças e adolescentes.

Este tipo de dependência comportamental, a chamada dependência tecnológica, quando diagnosticada, os indivíduos acabam tendo prejuízos nos estudos, no trabalho, nas relações sociais e familiares, na vida financeira e conseqüentemente na saúde física e mental.





Segundo dados do Relatório COVITEL* 2023, a prevalência de tempo excessivo de tela (três ou mais horas por dia) no Brasil foi de 56,3% no período pré-pandemia, 58,2% no primeiro trimestre de 2022 e 59,9% no primeiro trimestre de 2023.



Brasil é um dos países que lidera o tempo gasto no uso de telas digitais, gastando em média 10 horas e 12 minutos por dia de conexão.

Portanto, a dependência tecnológica que se caracteriza pela repetição do comportamento, pela compulsão do uso das telas digitais, deve ser observada e tratada por especialistas da área da Saúde Mental, com chances de melhora clínica e comportamental, quando devidamente acompanhada.

Para as crianças e jovens adolescentes a preocupação deve ser ainda maior, pois ainda estão em formação, principalmente, na questão do aprendizado e da construção de emoções e sentimentos, sendo necessário um controle maior dos responsáveis sobre como e o que se acessa e tempo de uso nas mídias digitais e eletrônicas.

*O Inquérito COVITEL é um estudo telefônico de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em tempos de pandemia. A edição de 2023 do inquérito traz informações do período pré-pandemia, do primeiro trimestre de 2022 e do primeiro trimestre de 2023. Ele é realizado anualmente e traz informações sobre a prática de atividade física, hábitos alimentares, saúde mental, estado de saúde, prevalências de hipertensão arterial e diabetes, além do consumo de álcool e tabagismo.



Estudos recentes vêm acendendo o sinal vermelho para este comportamento abusivo por crianças e jovens, ocasionando situações de violência e os acometimentos em saúde mental vivenciados por este público.

Aos militares, cabe atentar-se ao comportamento de filhos e/ou dependentes, quanto às necessidades de postagens nas redes sociais, ao quantitativo de visualizações, às compras por impulso na internet, que são alguns dos sinais de alerta para os adultos. Aos primeiros sinais apontados, deve-se buscar ajuda especializada.



Segundo Dr. Cristiano Nabuco, psicólogo especialista na área das dependências tecnológicas : SINAIS DE ALERTA

- Checar as redes sociais é a primeira coisa que você faz ao acordar e a última que faz, antes de dormir;
- Checar as redes repetidas vezes durante o dia;
- Sintomas de F.o.M.O. (Fear of missing out) - medo de ficar por fora ao perder atualizações nas redes;
- Sensação de que precisamos de interações, como curtidas e comentários, para nos sentirmos felizes;
- Depender da validação de conhecidos e estranhos na internet;
- Trocar programas com os amigos por ficar em casa na internet ou jogando videogame;
- Ficar mexendo no celular durante conversas e jantares com amigos e familiares;
- Ter sinais de ansiedade em relação à espera de interações na internet;
- Começar a ter sintomas de depressão relacionados ao excesso ou à falta de interações nas redes;
- Falta de concentração em tarefas não virtuais;
- Sensação de que precisamos de interações, como curtidas e comentários, para nos sentirmos felizes;

FIQUEM ATENTOS!



Inteligência artificial – IA

A Inteligência Artificial é um campo da ciência da computação que se dedica ao estudo e ao desenvolvimento de métodos e programas computacionais que reproduzem não só o comportamento humano na tomada de decisões, mas também a realização de tarefas que podem ir das mais simples às mais complexas.

Podemos dizer que a IA ou AI, tem como objetivo a execução automatizada de tarefas realizadas por nós seres humanos e já faz parte das nossas vidas, trazendo avanços importantes, mas também debates, discussões e até preocupações na sociedade.

O maior fator preocupante está relacionado à questão da saúde mental dos indivíduos, tendo em vista a possibilidade de manipulação de imagens e de dados através de assistentes de voz e outros comandos, que possam trazer danos morais, psicológicos e até financeiros.





Infodemia e os principais adoecimentos psíquicos associados

O fenômeno da infodemia tem se destacado e refere-se a um grande aumento no volume de informações associadas a um assunto específico, que podem se multiplicar exponencialmente em pouco tempo devido a um evento específico, como foi a pandemia. Nessa situação, surgem rumores e desinformação, além da manipulação de informações com intenção duvidosa. Na era da informação, esse fenômeno é amplificado pelas redes sociais e se alastra mais rapidamente, como um vírus.



O excesso de informações, muitas vezes, conflitantes, torna difícil encontrar aquelas que são verdadeiramente úteis para orientar as pessoas, e pode dificultar a tomada de decisão por gestores e profissionais da saúde, especialmente quando não há tempo hábil para avaliar as evidências disponíveis.

Ademais, o constante bombardeio de informações que alcança as pessoas por diversos meios e mídias (como televisão, rádio, computador, tablets, smartphones, jornais impressos ou eletrônicos, blogs, mídias sociais, aplicativos de conversas) acaba por sobrecarregá-las, contribuindo para o desenvolvimento de alguns transtornos como ansiedade e depressão.

Com isso, muitas vezes, as pessoas se tornam ansiosas, deprimidas, ou até mesmo exauridas e incapazes de responder às demandas que se apresentam.



Principais adoecimentos psíquicos associados a Infodemia:

DEPRESSÃO

Transtorno de humor grave, multifatorial.

1. Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias, conforme indicado por relato subjetivo (p. ex., sente-se triste, vazio ou sem esperança) ou por observação feita por outra pessoa (p. ex., parece choroso).

2. Acentuada diminuição de interesse ou prazer em todas, ou quase todas, as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias

3. Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta ou redução ou aumento no apetite quase todos os dias.

4. Insônia ou hipersonia frequente.

5. Agitação ou retardo psicomotor com regularidade.

6. Fadiga ou perda de energia quase todos os dias.

7. Sentimentos de inutilidade frequentes ou culpa excessiva ou inapropriada (que podem ser delirantes).

8. Indecisão ou capacidade diminuída para pensar ou se concentrar quase todos os dias.

9. Pensamentos recorrentes de morte (não somente medo de morrer), ideação suicida recorrente sem um plano específico, tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio.

SÍNDROME DA FADIGA INFORMATIVA

Busca a todo instante o acesso à informação, mesmo não sendo relevante. Quando não se consegue sentimento de culpa por não se manter atualizado.

Insônia ou sonolência excessiva, estresse, tensão, ansiedade, perda de memória, necessidade de estar sempre conectado às mídias digitais, dificuldade de concentração, sentimento de incapacidade e depressão.



TDI

Transtorno de dependência da Internet - Compulsão permanentemente em acessar a web. Também é conhecido pela denominação "Uso Problemático da Internet", interferindo na vida diária.

Outra forma de dependência à Internet é o acesso constante aos jogos multiplayer online, tornando o usuário viciado na prática. O cérebro do jogador manterá a pessoa sob necessidade de receber substâncias neurotransmissoras, o obrigando a permanecer com o comportamento, a fim de que libere principalmente a dopamina e a serotonina para que se sintam bem.

ANSIEDADE

Preocupação persistente e excessiva acerca de vários domínios que o indivíduo encontra dificuldade em controlar. Além disso, são experimentados sintomas físicos, incluindo inquietação ou sensação de "nervos à flor da pele"; fadiga; dificuldade de concentração ou "ter brancos"; irritabilidade; tensão muscular; e perturbação do sono. Tal comportamento, se identificado previamente, pode evitar a evolução para quadros de depressão e de comportamento suicida (DSM-V).

SÍNDROME DO TOQUE FANTASMA

O cérebro faz com que a pessoa sinta que o celular está vibrando no bolso, ainda que ele não esteja ali. Já é considerada uma das doenças mais comuns nos tempos de Internet.

O celular armazena grande parte da vida afetiva das pessoas, o que gera grande ansiedade a possibilidade de perda.

FOBIAS GERADAS POR CYBERBULLYING

Segundo a UNICEF é o bullying realizado por meio das tecnologias digitais. Pode ocorrer nas mídias sociais, plataformas de mensagens, plataformas de jogos e celulares. É o comportamento repetido, com intuito de assustar, enfurecer ou envergonhar aqueles que são vítimas.

Cyberbullying deixa um rastro digital, trazendo incertezas sobre quem pode ter visto o post.

HIPOCONDRIA DIGITAL

Tendência que os hipocondríacos adquiriram de acreditar em tudo que vê sobre doenças na internet.

NOMOPHOBIA

Medo irracional de ficar sem o celular ou ser impedido de usá-lo por algum motivo, ou seja, dependência por meio do pavor de simplesmente ficar sem a possibilidade de se comunicar por ele.

O nervosismo e o stress estão associados com a "simples" perda de uma chamada telefônica até o ato de levar o aparelho para debaixo do chuveiro



Destques importantes



Febre das apostas já faz do Brasil o país com mais acessos a plataformas de apostas online no mundo.

[Fonte: oglobo.globo.com](https://oglobo.globo.com)



Estudo da UFRJ revela os riscos do Instagram para a saúde mental das mulheres.

[Fonte: conexao.ufrj.br](https://conexao.ufrj.br)



Uso excessivo de telas piora saúde mental, diz pesquisa.

[Fonte: doutorjairo.com.br](https://doutorjairo.com.br)



Como celulares mudaram nossos cérebros.

Fonte: bbc.com



O exército (sub-)humano que alimenta a IA.

Fonte: outraspalavras.net



Luz azul da tela de celular não envelhece a pele e não exige filtro solar, mas pode afetar a visão.

Fonte: g1.globo.com



'Pior que alcoolismo': o impacto do autoplay na saúde mental de crianças e adultos.

[Fonte: orebate.com.br](http://orebate.com.br)



Tempo gasto em computadores afeta bem-estar de jovens, diz pesquisa.

[Fonte: agenciabrasil.ebc.com.br](http://agenciabrasil.ebc.com.br)



Pesquisa revela que brasileiros estão entre os que gastam mais tempo nas redes sociais.

[Fonte: redebrasilatual.com](http://redebrasilatual.com)



Nomofobia: o vício em celular que está tomando conta das crianças.

Fonte: lunetas.com.br



Matéria Globo repórter com especialista Dr. Cristiano Nabuco.

Fonte: [instagram.com](https://www.instagram.com)



Por que a tecnologia está acabando com o nosso “tempo livre” ?

Fonte: [instagram.com](https://www.instagram.com)



Pesquisa mostra que tempo de tela pode afetar o cérebro de crianças.

[Fonte: instagram.com](https://www.instagram.com)



No Brasil, 85% das crianças têm acesso a internet e mais da metade já tem celular.

[Fonte: instagram.com](https://www.instagram.com)



Nove em cada dez crianças e adolescentes são usuárias de internet.

[Fonte: agenciabrasil.ebc.com.br](https://agenciabrasil.ebc.com.br)



Saúde e Educação Digital



PISCAR PARA LUBRIFICAR OS OLHOS. ISSO COMBATE O RESSECAMENTO PROVOCADO PELAS TELAS;

EVITAR UTILIZAR O CELULAR E O COMPUTADOR ANTES DE DORMIR;

TIRAR NOTIFICAÇÃO DO CELULAR;

GERENCIAR TEMPO DE USO;

OBSERVAR POSTURA CORPORAL/LESÕES ORTOPÉDICAS;

AVALIAR O CONTEÚDO CONSUMIDO E PUBLICADO.



- ✓ Não fomos educados para utilizar o mundo digital, mas as regras de educação e boa convivência social também servem para esse universo.
- ✓ Devemos evitar enviar mensagens em dias e horários inadequados, caso o assunto não seja de **extrema relevância** ou **urgência**, considerando que o período da folga ou férias do(a) militar, é o tempo que ele(a) tem para curtir seu momento de lazer junto aos seus familiares e amigos, ou mesmo descansar.
- ✓ Uma comunicação saudável e respeitosa também contribui com a nossa saúde mental.



Leis e suas implicações legais

Atualmente, ouvimos falar muito sobre crimes na internet, que, infelizmente, acontecem e com bastante frequência. E, por mais que ainda existam muitas pessoas que acreditem que a internet é uma “terra de ninguém”, isso é um grande engano.

Crimes na internet e suas classificações

Os crimes na internet correspondem a todos aqueles crimes que acontecem em ambientes virtuais, podendo ser classificados de duas maneiras.

A primeira divisão corresponde a:

CRIMES PUROS

Tem o objetivo de atingir o sistema de um computador, seja a parte física ou de dados, geralmente praticado por hackers;

CRIMES MISTOS

O alvo não é o computador, mas os bens da vítima, ou seja, a internet é utilizada como meio para realizar o crime, como, por exemplo, transferências ilícitas de bens e/ou valores;

CRIMES COMUNS

Aqueles que utilizam a internet para realizar o crime, sendo assim reconhecidos pela lei, como o caso da pornografia infantil que já é abordado no Estatuto da Criança e do Adolescente



A segunda divisão compreende a seguinte classificação:

CRIMES PRÓPRIOS

Aqueles praticados exclusivamente por meio de computadores;

CRIMES IMPRÓPRIOS

Que atingem o bem comum sendo o meio virtual apenas uma das formas de execução do crime, podendo ser praticado por outros meios.

O que é considerado crime cibernético?

É possível destacar como crimes cibernéticos aqueles que compreendem o envio de vírus, programas e também códigos que sejam maliciosos ao destinatário. Fora isso, também é crime o furto de dados bancários e de comércio eletrônico, ou seja, informações sigilosas, em nítida invasão de privacidade.



Além dos exemplos já citados acima, lembramos que há também os crimes que são cometidos por meio do mundo virtual como, por exemplo: bullying, chantagem, calúnia, assédio, intimidação, extorsão, plágios, pornografia infantil, terrorismo e discriminação.

Principais leis que compreendem os crimes na internet

No Código Penal brasileiro, originalmente não havia artigos que cuidassem dos crimes que se realizam no meio digital, por conta da época (1940). Foi somente em 30 de novembro de 2012, com a edição da Lei N° 12.737, que o Código Penal foi alterado, sendo acrescentado os artigos 154-A, 154-B, 266 e 298 para punição dos crimes cometidos na internet.

Essa lei de 2012 ficou comumente conhecida como a “Lei Carolina Dieckmann” (atriz global), que foi sancionada pela então Presidente da República, Dilma Rousseff, depois de algumas fotos íntimas da atriz terem vazado por conta de uma invasão em seu computador pessoal.

Atualmente, tivemos o sancionamento de lei que versa sobre crimes cibernéticos que envolvem crianças e adolescentes em ambientes educacionais.

Resumindo

Legislações que amparam o usuário conectado na web:

- Constituição de 1988, artigo 5º, inciso X.
- Lei nº 12.737/2012 – “Lei Carolina Dieckman”
- Lei nº 12.965/2014, artigo 3º, incisos II e III – “Proteção à privacidade” e a “proteção aos dados pessoais”.
- Lei 14.155/2021- Estabelece pena aos crimes no ambiente digital, dentre eles a violação de dispositivos informáticos, o furto e o estelionato cometidos pela internet ou por meio de dispositivos eletrônicos. Pena de 04 a 08 anos.
- Lei 14.811/2024 – institui medidas de proteção à criança e ao adolescente contra a violência nos estabelecimentos educacionais ou similares e prevê a Política Nacional de Prevenção e Combate ao Abuso e Exploração Sexual da Criança e do Adolescente.



Conclusão

É importante ressaltar que a equipe da Seção de Psicologia em Emergências e Desastres do EMG realiza um trabalho de prevenção e promoção em saúde mental através de vários projetos, sendo o Salvar um deles. Desde 2022, vínhamos sentindo a necessidade de refletirmos e debatermos sobre esta temática tão atual e desafiadora que é o Bem-estar digital.

A proposta da cartilha serve como ferramenta de informação e orientação para os Bombeiros Militares e seus familiares, contribuindo na busca de melhores estratégias para o uso adequado da tecnologia, conforme sinalizamos neste material. Ela também serve de ALERTA para as situações que fugirem ao controle.

Posto isto, nos colocamos à disposição para mais orientações e possíveis encaminhamentos, tanto de militares quanto de dependentes, caso seja necessário.


O melhor da vida acontece OFF LINE.




Onde buscar ajuda

REDE DE APOIO INTERNO


Unidades de Saúde Mental do CBMERJ

-  **Seção de Psicologia em Emergências e Desastres – EMG**


A Seção atua com uma equipe multidisciplinar junto à tropa, de maneira coletiva e individual nas diferentes fases do Desastre, sobretudo, na Prevenção, na Resposta e no Pós-desastre, orientando e encaminhando, sempre que necessário.

-  **HCAP**


Atende Psiquiatria – 2333-7422 e Psicologia – 2333-7959, além de outros profissionais especialistas que compõem a equipe multidisciplinar.

-  **1º Policlínica – Campinho**


Atende Psicologia, além de outros profissionais especialistas que compõem a equipe multidisciplinar.

-  **2º Policlínica – Nova Iguaçu**

Atende Psicologia, além de outros profissionais especialistas que compõem a equipe multidisciplinar.

-  **4º Policlínica – Campos**

Atende Psicologia, além de outros profissionais especialistas que compõem a equipe multidisciplinar.

-  **Coordenadoria Regional de Saúde do Interior – CRSi Petrópolis**

Atende Psiquiatria



REDE DE APOIO EXTERNO

✓ **Jogadores Anônimos (JA)**

Site: <https://jogadoresanonimos.com.br/>
(com lista de endereços e horários)

✓ **GAA Brasil - Game addicts Anônimos**

WhatsApp: (21) 999975005
Website: gaameetings.org

✓ **CGAA - Grupo Familiares Game-Anon do Brasil**

WhatsApp: (21) 999975005
Website: gamer-anon.com.br
E-mail: gameranonbrasil@gmail.com

✓ **Instituto Delete/UFRJ - Pioneiro no Brasil Acolhimento e orientações para DETOX DIGITAL**

Site: <https://institutodelete.com>
Instagram: @institutodelete

✓ **ITAA - Dependentes de internet e tecnologia Anônimos/ Atendimentos online**

Site: etaddictsanonymous.org



✓ **UCDB – Grupo de apoio para dependentes de tecnologia**

Tel: (67) 3312-3705

Site: <https://site.ucdb.br>

✓ **USP – Tratamento para Dependência de Internet e novas tecnologias**

Tel: (11) 2661-0000

Site: <https://ipqhc.org.br>

✓ **Ambulatório de Psiquiatria da Santa Casa de Misericórdia/RJ**

Tel: (21) 2018- 6570/ 973631781

✓ **Grupo de mútua ajuda Jogadores Anônimos (JA)**

Site: <https://jogadoresanonimos.com.br/>

Com lista de endereços e horários

✓ **Rede de Atenção Psicossocial**

RAPS (clínicas da família, postos de saúde, unidades básicas de saúde; unidades especializadas ambulatoriais (Centros de Atenção Psicossocial para adultos e infância e adolescência; Hospitais universitários/Institutos);

✓ **Setor Privado**

Profissionais de Saúde Mental (Equipe multidisciplinar em Saúde Mental ou individual – médico psiquiatra; neuropediatra, psicólogo(a);



SUGESTÃO DE APLICATIVO DE CONTROLE

Aplicativo FAMILY LINK



SUGESTÃO DE DOCUMENTÁRIO

Documentário: O Dilema das redes



CONTAS DE INSTAGRAM A SEREM VISITADOS:

ABEAD oficial

Dr. Cristiano Nabuco – psicólogo especialista nas dependências tecnológicas;



Referências:

- Barreto ML. Comentário: Tecnologias em saúde e o sempre tênue equilíbrio entre riscos e benefícios. Instituto de Saúde Coletiva. Universidade Federal da Bahia. Salvador, BA, Brasil, Rev Saúde Pública 2006;40(3):397-9.
- CHAMAS, C. Saúde Digital e Gestão da Propriedade Intelectual. Relatório do Centro de Relações Internacionais em Saúde - CRIS/FIOCRUZ, nº 15/2023, de 31/08/2023
- [relatorio_covitel_2023.pdf_\(observatoriodaaps.com.br\)](#)
- <https://abead.com.br/>
- <https://vidasaudavel.einstein.br/bem-estar-digital/#:~:text=Bem%2Destar%20digital%3A%20o%20recurso,gasto%20em%20cada%20aplicativo%20instalado.>
- <https://ipqhc.org.br/2022/08/24/como-as-redes-sociais-afetam-a-saude-mental-veja-os-sinais/>
- <https://exame.com/inteligencia-artificial/>
- <https://www.alura.com.br/artigos/inteligencia-artificial-ia>
- <https://brasilecola.uol.com.br/informatica/inteligencia-artificial.htm>
- https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52054/Factsheet-Infodemic_por.pdf
- <https://blog.g7juridico.com.br/crimes-na-internet/>
- Lorenzetti J, Trindade LL, Pires DEP, Ramos FRS. Tecnologia, inovação tecnológica e saúde: uma reflexão necessária. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2012 Abr - Jun 21(2): 432-9.