

BACHARELADO EM PSICOLOGIA

KEITY JAMILLE HAVRELHUK BECEL BETTELLI

RELACIONAMENTOS AMOROSOS NA ERA DIGITAL:

**O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA NOS
RELACIONAMENTOS E A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA DO
ESQUEMA PARA A COMPREENSÃO E INTERVENÇÃO CLÍNICA**

KEITY JAMILLE HAVRELHUK BECEL BETTELLI

**RELACIONAMENTOS AMOROSOS NA ERA DIGITAL:
O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA NOS
RELACIONAMENTOS E A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA DO
ESQUEMA PARA A COMPREENSÃO E INTERVENÇÃO CLÍNICA**

Trabalho apresentado à disciplina de TCC
- Trabalho de Conclusão de Curso do 10º.
Semestre do curso de Psicologia da
Faculdade de Apucarana (FAP).

Orientador: Eduardo de Souza Hashimoto

Apucarana
2025

KEITY JAMILLE HAVRELHUK BECEL BETTELLI

**RELACIONAMENTOS AMOROSOS NA ERA DIGITAL:
O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA NOS
RELACIONAMENTOS E A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA DO ESQUEMA
PARA A COMPREENSÃO E INTERVENÇÃO CLÍNICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de
Bacharelado em Psicologia da
Faculdade de Apucarana – FAP,
como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Psicologia, com
nota final igual a _____, conferida
pela Banca Examinadora formada
pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Me. Orientador: Eduardo de Souza
Hashimoto
Faculdade de Apucarana

Profª. Esp. Amanda Maria Almeida Ramalho
Faculdade de Apucarana

Profª. Esp. Taila Tatiane Garcia
Faculdade de Apucarana

Apucarana, 01 de dezembro de 2025.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me fortalecer, me amparar e permitir a conclusão deste último semestre.

Ao meu marido, Gabriel, minha família, amigas e em especial à minha mãe, Lusia, agradeço por compreenderem minhas ausências, meu cansaço e toda a dedicação necessária ao longo desses cinco anos. Obrigada pelo apoio constante e pelo amor que me sustentou durante essa caminhada.

Ao meu orientador, Eduardo, e a todos os professores que fizeram parte da minha formação, registro minha gratidão pela paciência, pelos ensinamentos e pela dedicação com que compartilharam seus conhecimentos ao longo desses anos.

E a todos que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que este trabalho se tornasse realidade, deixo minha mais sincera gratidão. Cada palavra, gesto, presença e apoio teve um papel essencial nesta conquista. Obrigada!

**RELACIONAMENTOS AMOROROSOS NA ERA DIGITAL:
O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA NOS
RELACIONAMENTOS E A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA DO ESQUEMA
PARA A COMPREENSÃO E INTERVENÇÃO CLÍNICA**

BETTELLI, K. J. H. B. ¹

HASHIMOTO, E. de S. ²

RESUMO

O avanço constante das tecnologias digitais transformou profundamente a forma como os indivíduos se comunicam, se relacionam e constroem vínculos afetivos. Este artigo investiga os impactos do uso excessivo da tecnologia especialmente de smartphones, redes sociais e aplicativos de mensagens nos relacionamentos interpessoais, com ênfase em casais e vínculos familiares. São discutidos efeitos como a superficialidade nas interações, a fuga emocional, a dependência digital e o enfraquecimento da intimidade. Como aporte teórico e clínico, a TE é apresentada como uma ferramenta relevante para compreender os padrões de funcionamento disfuncional ativados nesse contexto, como esquemas de abandono, privação emocional e desconfiança. Dessa forma, a problemática da pesquisa é como o uso excessivo da tecnologia e das redes sociais tem impactado a satisfação dos relacionamentos amorosos, considerando as necessidades emocionais básicas propostas pela TE? De que maneira a TE pode contribuir para a compreensão e tratamento das dificuldades relacionais associadas à era digital? O artigo propõe que a TE oferece estratégias eficazes para identificar e modificar modos de enfrentamento desadaptativos, fortalecendo vínculos saudáveis e promovendo maior consciência sobre o uso da tecnologia nas relações. A análise integra aspectos psicológicos, sociais e clínicos, contribuindo para a ampliação do debate sobre saúde mental e vínculos na era digital.

Palavras-chave: Relacionamentos Amorosos. Era Digital. Uso excessivo de tecnologia. Terapia do Esquema. Vínculos afetivos. Intervenção clínica.

¹ Keity Jamille Havrelhuk Becel Bettelli. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia – Faculdade de Apucarana (FAP) – 2025 - e-mail: keityjamille11@gmail.com.

² Eduardo de Souza Hashimoto, Orientador (a) Profº. Drº – Faculdade de Apucarana (FAP) - e-mail: eduardo.hashimoto@fap.com.br.

BETTELLI, Keity Jamille Havrelhuk Becel. **Relationships partner in the Digital Age: The Impact of Technology Use on Relationships and the Contribution of Schema Therapy to Clinical Understanding and Intervention.** Final Course Work (Article). Undergraduate Degree in Psychology. Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana-Pr. 2025.

ABSTRACT

The constant advancement of digital technologies has profoundly transformed the way individuals communicate, relate and build emotional bonds. This article investigates the impacts of excessive use of technology, especially smartphones, social networks and messaging applications, on interpersonal relationships, with an emphasis on couples and family ties. Effects such as superficiality in interactions, emotional escape, digital dependence and weakening of intimacy are discussed. As a theoretical and clinical contribution, Schema Therapy is presented as a relevant tool for understanding the dysfunctional functioning patterns activated in this context, such as abandonment schemes, emotional deprivation and distrust. Thus, the research question is how the excessive use of technology and social networks has impacted the satisfaction of romantic relationships, considering the basic emotional needs proposed by Schema Therapy? How can ET contribute to the understanding and treatment of relational difficulties associated with the digital age? The article proposes that Schema Therapy offers effective strategies to identify and modify maladaptive coping methods, strengthening healthy bonds and promoting greater awareness about the use of technology in relationships. The analysis integrates psychological, social and clinical aspects, contributing to the expansion of the debate on mental health and bonds in the digital age.

Keywords: Relationships. Digital Age. Excessive use of technology. Schema Therapy. Affective bonds. Clinical intervention.

INTRODUÇÃO

A tecnologia digital e as redes sociais transformaram as relações humanas, tornando o contato mais imediato e constante, mas também trazendo desafios como a redução da interação presencial e conflitos gerados por exposições e comparações online. O desenvolvimento humano é influenciado pelos relacionamentos, principalmente familiares e de amizade, onde ocorrem as primeiras conexões emocionais e o contato com o afeto (Bowlby, 1990).

Novos comportamentos surgiram, afetando conceitos como privacidade, intimidade e fidelidade. Casais e famílias enfrentam dificuldades para manter vínculos saudáveis em meio à competição por atenção das telas, com as redes sociais muitas vezes substituindo a convivência e o diálogo.

Este trabalho se justifica pela constatação de que vivemos na era digital, onde a tecnologia influencia diretamente os relacionamentos humanos. Apesar de facilitar a comunicação, o uso constante das redes pode gerar sentimentos de solidão, ansiedade e desconexão emocional. Diante desses desafios, a TE (Terapia do Esquema) surge como uma abordagem promissora para compreender os impactos emocionais dessas novas formas de interação, ajudando a identificar padrões inconscientes que afetam os vínculos na era digital.

Por isso, estudar o impacto da tecnologia nos relacionamentos e como a TE pode contribuir para compreender e intervir nessas dificuldades é não só relevante, mas também necessário. Trata-se de uma forma de dar voz ao sofrimento emocional que muitas pessoas têm vivido hoje, oferecendo caminhos mais conscientes e saudáveis para se relacionar, tanto consigo mesmas quanto com os outros.

O artigo está organizado e dividido em capítulos para a melhor compreensão, o primeiro apresenta a introdução; o segundo discute o problema de pesquisa, focando no impacto do uso excessivo da tecnologia nos relacionamentos amorosos; o terceiro expõe os objetivos da pesquisa; e o quarto aborda a metodologia utilizada na pesquisa, o quinto apresenta os efeitos da tecnologia nesses relacionamentos. O capítulo sexto aborda a TE e as necessidades emocionais nos relacionamentos, o sétimo capítulo apresenta estratégias da Terapia do Esquema para casais na era digital, com técnicas para

fortalecer o vínculo emocional e promover o uso saudável da tecnologia. Por fim, são apresentados os resultados da pesquisa, a conclusão e as referências.

A TE permite enxergar além do comportamento visível, identificando padrões que, muitas vezes, se repetem inconscientemente nos relacionamentos e que podem ser intensificados pelas formas atuais de conexão digital.

METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, com revisão bibliográfica integrativa, visando compreender os impactos das tecnologias digitais nos relacionamentos amorosos. A pesquisa foi realizada nas bases SciELO e Google Acadêmico, utilizando descritores como "tecnologia digital e relacionamento", "terapia do esquema", "amor e tecnologia" e outros relacionados, com recorte temporal de (2013 – 2025). Além de livros de referência (2002 – 2016). Foram incluídos estudos em português e estrangeiros com resumos traduzidos e que abordassem temas como afetividade, interferência da tecnologia nas relações e contribuições da Terapia do Esquema. Foram excluídas produções científicas que não se encaixavam no tema elaborado, em língua estrangeira e sem tradução. A análise dos dados será feita por meio da análise de conteúdo temática (Bardin, 2011), foco nos esquemas emocionais predominantes, formas de enfrentamento e intervenções terapêuticas. Como se trata de uma revisão integrativa, não foi necessário submeter o estudo ao Comitê de Ética.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os relacionamentos amorosos na era digital

Segundo Nunan e Penido (2019), embora o tema dos impactos da tecnologia nos relacionamentos amorosos ganhe visibilidade na mídia, ainda há pouca produção científica sobre ele. Os autores destacam que os meios digitais podem fortalecer os vínculos, especialmente em relacionamentos à distância, ao promoverem comunicação constante e sensação de proximidade emocional. No entanto, também podem gerar conflitos devido a mal-entendidos causados pela ausência de linguagem não verbal e por interações mal interpretadas em redes

sociais, como curtidas ou comentários. Assim, a tecnologia pode tanto aproximar quanto afastar os parceiros, dependendo do contexto emocional da relação.

O avanço da internet, redes sociais e dispositivos móveis, como smartphones, tem transformado a comunicação, oferecendo novas formas de interação instantânea (Weiss, 2019). No entanto, segundo Bauman (2021), apesar de aumentar a conectividade, a tecnologia pode causar relações superficiais e solidão, reduzindo a qualidade dos encontros presenciais, essenciais para vínculos profundos. Além disso, o uso constante desses dispositivos cria uma sensação de invulnerabilidade, já que as pessoas podem se esconder atrás de identidades virtuais.

Nunan e Penido (2019) destacam que o acesso à internet cresceu significativamente desde 1995, chegando a 75% dos adultos e 92% dos jovens atualmente. Esse avanço transformou a comunicação e os relacionamentos amorosos, facilitando o encontro de parceiros por meio de aplicativos e sites, que eliminam barreiras físicas. Plataformas como Facebook e Tinder mostram o crescimento da vida social e afetiva no ambiente digital, levantando questões sobre como os vínculos online se comparam aos tradicionais.

Baumann (2021) argumenta que a tecnologia, ao refletir os valores da modernidade líquida onde (tende a intensificar a fragilidade, superficialidade e a descartabilidade das relações humanas) contribui para a erosão de laços comunitários estáveis e para a predominância do individualismo, onde as relações se assemelham a mercadorias a serem consumidas e descartadas.

Segundo Hertlein e Blumer (2014) a tecnologia digital alterou significativamente a estrutura e a dinâmica dos relacionamentos íntimos, influenciando a forma como os parceiros se conhecem se comunicam e gerenciam conflitos.

Nunan e Penido (2019) afirmam que a internet ampliou as possibilidades de vínculos amorosos, funcionando como uma extensão das conexões off-line. Embora as interações virtuais tenham limitações, são frequentemente vistas como próximas das presenciais, e muitos relacionamentos iniciados online evoluem para encontros reais. No entanto, o uso das redes sociais também facilitou comportamentos de infidelidade, devido ao anonimato e praticidade das plataformas, como *Telegram*, *Facebook* e *Instagram*. O uso excessivo dessas redes está associado a ciúmes e conflitos conjugais, sendo o *Facebook* citado

em cerca de um terço dos pedidos de divórcio nos Estados Unidos da América. (Nunan; Penido, 2019).

A tecnologia, para Haack e Falcke (2013), é um catalisador e um novo cenário para as interações românticas, introduzindo novas complexidades e redefinindo conceitos tradicionais como "encontro", "proximidade" e "fidelidade".

E complementam, as autoras ao investigar as diferenças entre relacionamentos que começam ou são mantidos online e aqueles que são predominantemente presenciais. Elas destacam que a internet é um meio importante para conhecer pessoas e iniciar relações, mas que o contexto presencial é visto como fundamental para a solidificação do vínculo.

Para Nunan e Penido (2019), embora as interações virtuais tenham limitações como a falta de contato físico, são frequentemente vistas como próximas às presenciais, especialmente em termos de intimidade. Muitos relacionamentos iniciados online evoluem para encontros reais. No entanto, o uso excessivo das redes sociais pode reduzir a satisfação dos casais, afetando a atenção e a conexão emocional (Coyne *et al.*, 2020). Haack e Falcke (2013) ressaltam a importância de equilibrar o uso da tecnologia, valorizando a energia emocional investida nos relacionamentos reais.

O verdadeiro antídoto para as armadilhas da infidelidade tanto *on-line* quanto fora das telas ainda é o investimento mútuo no vínculo real, caráter, princípios e valores e não a fuga em direções digitais que prometem muito, mas entregam muito pouco em termos de profundidade emocional e criação real de vínculo (Nunan; Penido, 2019).

A terapia do esquema e as necessidades emocionais

A TE, desenvolvida por Jeffrey Young (2008), explica como padrões emocionais formados na infância influenciam os vínculos na vida adulta, especialmente nos relacionamentos amorosos. Segundo esse modelo, todos nascem com cinco necessidades emocionais universais: vínculo seguro e aceitação, autonomia e identidade, expressão emocional livre, espontaneidade e lazer, limites realistas e autocontrole.

A TE oferece uma abordagem profunda e compassiva para entender o sofrimento emocional, focando nas raízes antigas que moldam a pessoa, iferente

de terapias tradicionais, ela identifica padrões emocionais e cognitivos disfuncionais, chamados “esquemas”, formados na infância devido a necessidades emocionais não atendidas. Esses esquemas podem causar dor, autossabotagem e dificuldades nos relacionamentos. O objetivo da terapia é ajudar o paciente a reconhecer esses padrões e desenvolver novas maneiras de se perceber, cuidar de si e se conectar com os outros, promovendo mudanças emocionais duradouras. (Young; Klosko; Weishaar, 2008).

Relacionamentos amorosos, apesar de serem fontes de afeto e intimidade, podem ativar feridas emocionais antigas, manifestadas em comportamentos como ciúmes excessivos e medo de abandono. Esses comportamentos têm origem em Esquemas Iniciais Desadaptativos formados na infância devido a necessidades emocionais não atendidas, como rejeição e negligência. Segundo Paim e Falckle (2016), atender às cinco necessidades emocionais primordiais na infância: laços estáveis, segurança, validação, limites, independência e desenvolvimento de identidade é essencial para um desenvolvimento psíquico saudável.

A terapia para casais proposta por Paim e Cardoso (2021) baseia-se nos princípios da TE, enfatizando a compreensão dos esquemas iniciais desadaptativos (EIDs) e dos modos emocionais que se formam na infância e influenciam as relações afetivas adultas. Os autores destacam que os padrões relacionais disfuncionais tendem a se repetir na interação conjugal, gerando ciclos de sofrimento e afastamento emocional. Dessa forma, o trabalho terapêutico busca identificar esses ciclos, compreender os modos ativados em cada parceiro e promover estratégias que favoreçam maior empatia, conexão e segurança emocional na relação. Segundo os autores, o objetivo central da intervenção é ajudar o casal a transformar modos desadaptativos em modos saudáveis, possibilitando uma convivência mais equilibrada e satisfatória.

Segundo Young (2008), quando as cinco necessidades emocionais básicas não são atendidas na infância de forma segura e afetuosa, a pessoa desenvolve distorções negativas sobre si mesma, os outros e o mundo. Essas distorções, chamadas esquemas desadaptativos, se consolidam em padrões emocionais profundos que, especialmente em relacionamentos íntimos, influenciam negativamente a forma como a pessoa se relaciona, afetando a percepção do parceiro e gerando reações emocionais e vínculos disfuncionais.

Abaixo, apresenta-se um quadro com exemplos de esquemas comumente observados em relacionamentos amorosos e suas respectivas manifestações:

Quadro 1 – Exemplos de Esquemas Iniciais Desadaptativos e suas manifestações nos relacionamentos amorosos

ESQUEMA	DESCRIÇÃO	MANIFESTAÇÕES NOS RELACIONAMENTOS AMOROSOS
Abandono/ Instabilidade	Crença de que pessoas significativas são instáveis ou irão partir.	Comportamentos de dependência emocional, ciúmes excessivos, necessidade constante de reafirmação, medo irracional de término.
Desconfiança/ Abuso	Expectativa de que os outros irão prejudicar enganar ou abusar.	Interpretações distorcidas de comportamentos neutros, ciúmes patológicos, dificuldade em estabelecer vínculos de confiança.
Subjugação	Supressão das próprias necessidades para evitar punição ou rejeição.	Anulação das próprias vontades, submissão constante ao parceiro, tendência a relacionamentos abusivos ou desequilibrados.
Privação Emocional	Crença de que as necessidades emocionais básicas não serão atendidas.	Sensação crônica de carência, exigências afetivas intensas, sentimento de não ser suficientemente amado, mesmo quando há demonstrações de afeto.
Defectividade/ Vergonha	Sentimento de inadequação e inferioridade diante dos outros.	Dificuldade em se mostrar plenamente no relacionamento, tendência ao isolamento emocional ou à idealização do parceiro como forma de compensação de sentimentos de inferioridade.
Isolamento Social/ Alienação	Crença de um forte sentimento de ser diferente das outras pessoas, ou seja, a pessoa não se identifica com nenhum grupo.	Adota uma postura de afastamento em relação às pessoas e enfrenta dificuldades em estabelecer relacionamentos, principalmente devido a essa sensação de ser muito diferente.
Dependência/ Incompetência	Crença de que a pessoa não consegue lidar com responsabilidades simples por conta própria, criando uma sensação constante de dependência em relação à ajuda de outras pessoas, devido à falta de confiança em suas próprias habilidades.	Sente-se incapaz de cuidar de si mesma e de enfrentar novas tarefas, como: resolver problemas diários, exercer bom julgamento, tomar boas decisões. Ela enfrenta consideráveis dificuldades para tomar decisões, seja em questões complexas ou nas mais simples do cotidiano.
Vulnerabilidade a danos ou doenças	Crença de medo exagerado a catástrofes que possa acontecer a qualquer momento e que não consiga evitá-la.	Intensa percepção de que algo terrível pode acontecer a qualquer momento. Receio de situações financeiras desfavoráveis e o medo de que tudo vá desmoronar. Esse medo é acompanhado por uma sensação de impotência, como se não houvesse nada que possa ser feito para evitar

		esses eventos temidos, e a pessoa está constantemente em alerta máximo para qualquer eventualidade.
Enredamento/ Eu não desenvolvido	Envolvimento emocional excessivo com alguém próximo, geralmente um dos pais. A intimidade é cultivada de forma intensa, o que pode resultar em uma sensação de falta de identidade, falta de individualização e objetivos pessoais internos.	Sentimento de culpa e insegurança surge especialmente quando se tenta realizar atividades separadas do outro. Por não conseguir imaginar viver ou encontrar felicidade sem a presença constante do outro em sua vida. Essa dinâmica frequentemente gera sentimentos de angústia, vazio e até mesmo de fracasso, pois não existe um espaço saudável para desenvolver a própria identidade de forma independente.
Fracasso	Acreditar que nunca será capaz de realizar tarefas que considera difíceis desde o início ou que exigem habilidades específicas. A sensação de constante fracasso é acompanhada da ideia de inadequação e inferioridade em relação aos outros, com a crença de que não há nada que possa ser feito para evitar essa situação.	Manifesta-se na convicção de que a pessoa fracassou, fracassará inevitavelmente ou é inadequada em comparação aos seus colegas em áreas como escola, trabalho, esportes ou outras atividades que envolvam desempenho e conquistas. Enxerga-se como fracassado em todas as áreas, incluindo a vida conjugal.
Arrogo/ Grandiosidade	Manifesta na convicção de que a pessoa é superior aos outros, possui direitos e privilégios especiais, e não precisa seguir as mesmas regras de reciprocidade que guiam as interações sociais comuns.	Pode levar a comportamentos arrogantes, exploradores e insensíveis, prejudicando relacionamentos interpessoais e causando conflitos frequentes. A pessoa pode ter dificuldade em reconhecer seus próprios erros e limitações, e se frustrar facilmente quando não recebe o tratamento especial que acredita merecer.
Autocontrole/ Autodisciplina Insuficiente	Crença central se manifesta na dificuldade ou recusa em exercer autocontrole e tolerância à frustração em relação aos próprios objetivos, ou em limitar a expressão excessiva de suas emoções e impulsos.	A pessoa pode agir de forma impulsiva e irresponsável, sem considerar as consequências de suas ações para si mesma ou para os outros. Pode ter dificuldade em lidar com frustrações, adiar recompensas e seguir regras e normas sociais, buscando sempre a gratificação imediata e evitando qualquer situação que possa gerar desconforto ou incômodo.
Autosacrifício	Crença central se manifesta em um foco excessivo em atender às necessidades dos outros, mesmo que isso signifique sacrificar a própria felicidade e bem-estar. A pessoa se dedica voluntariamente a cuidar dos outros, colocando suas próprias necessidades em segundo plano.	Pode levar a um sentimento de ressentimento em relação às pessoas que estão sendo cuidadas, pois a pessoa sente que suas próprias necessidades não estão sendo atendidas e que está sendo explorada.
Busca de Aprovação/	Crença central se manifesta em uma necessidade excessiva de	Busca incessante por aprovação externa pode levar a uma vida

Busca de Reconhecimento	obter aprovação, reconhecimento ou atenção dos outros, ou de se encaixar em um determinado padrão social, em detrimento do desenvolvimento de um senso de identidade autêntico e seguro.	superficial e insatisfatória, em que a pessoa se molda constantemente para agradar aos outros, perdendo de vista sua verdadeira essência e seus próprios objetivos.
Negatividade/ Pessimismo	Crença central se manifesta em um foco persistente e generalizado nos aspectos negativos da vida, como sofrimento, morte, perda, decepção, conflito, culpa, ressentimento, problemas não resolvidos, erros potenciais, traição e a possibilidade constante de que algo dê errado.	Pode levar a uma vida marcada pela ansiedade, pela tristeza e pela dificuldade em tomar decisões e correr riscos. A pessoa pode se sentir constantemente sobrecarregada e desanimada, e ter dificuldade em construir relacionamentos saudáveis e alcançar seus objetivos, pois está sempre focada nos obstáculos e nas possíveis ameaças.
Inibição Emocional	Crença central se manifesta na inibição excessiva de ações, sentimentos ou comunicação espontânea, geralmente motivada pelo medo da desaprovação dos outros, de sentir vergonha ou de perder o controle sobre seus próprios impulsos.	Pode levar a uma vida marcada pela rigidez, pela falta de autenticidade e pela dificuldade em formar conexões genuínas com os outros. A pessoa pode se sentir presa em um padrão de comportamento controlado e previsível, perdendo oportunidades de crescimento e felicidade por medo de se expor e ser julgada.
Padrões Rígidos/ Hipercriticidade	Crença central se manifesta na convicção de que é necessário se esforçar ao máximo para alcançar padrões internalizados extremamente elevados de comportamento e desempenho, geralmente para evitar críticas e julgamentos negativos.	Pode levar a um esgotamento físico e emocional, a uma sensação constante de insatisfação e à dificuldade em construir relacionamentos saudáveis e equilibrados.
Postura Punitiva	A crença fundamental por trás da Postura Punitiva é que as pessoas devem ser punidas severamente quando cometem erros. Essa crença se estende tanto aos outros quanto a si mesmo.	Enfrenta muita dificuldade em perdoar os próprios erros ou os erros cometidos por outras pessoas, pois não consegue levar em consideração o contexto ou as circunstâncias que envolveram esses acontecimentos.

Fonte: Adaptado de Young *et al.* (2008).

O quadro acima descreve os dezoito esquemas da TE iniciais desadaptativos (EIDs) descritos por Young *et al.*, (2003), que se formam a partir de experiências emocionais negativas repetitivas na infância e influenciam a forma como o indivíduo percebe a si mesmo e os outros. Esses esquemas são padrões cognitivos e emocionais profundos que tendem a se manter ao longo da vida, sendo ativados em situações que remetem às vivências originais. Os dezoito esquemas estão organizados em cinco domínios: desconexão e rejeição (por exemplo, abandono, desconfiança/abuso e privação emocional), autonomia

e desempenho prejudicados (como dependência/incompetência e fracasso), limites prejudicados (como grandiosidade e autocontrole insuficiente), direcionamento para o outro (submissão e busca de aprovação) e supervigilância e inibição (negatividade/pessimismo e padrões inflexíveis). A identificação e a modificação desses esquemas constituem o foco central da TE, que busca promover mudanças cognitivas, emocionais e comportamentais para o desenvolvimento de modos de funcionamento mais saudáveis (Young et al., 2003).

Nesse contexto, a TE oferece um referencial importante para compreender as implicações emocionais e cognitivas do ambiente digital sobre o funcionamento psicológico, promovendo intervenções mais contextualizadas e sensíveis às influências contemporâneas. Assim, podemos observar o quadro abaixo:

Quadro 2 – Impacto da Tecnologia nas Necessidades Emocionais e nos Esquemas Iniciais Desadaptativos

Domínio de Esquemas	Necessidade Emocional Básica Frustrada	Esquemas Iniciais Desadaptativos (eids)	Como a Terapia pode refletir o Esquema
Desconexão e Rejeição	Segurança, estabilidade amor, cuidado	Abandono/ Instabilidade/ Privação Emocional	O uso excessivo de redes sociais pode reforçar sentimentos de instabilidade nos vínculos, especialmente com o contato superficial e volátil online.
		Desconfiança e Abuso	Exposição constante a notícias de traições, vigilância digital, ou experiências negativas online pode aumentar a suspeita e a desconfiança.
		Defectividade/ Vergonha e Isolamento Social	Não desenvolveram vínculos seguros e acreditam que suas necessidades afetivas não serão satisfeitas. Comparações constantes com padrões irreais nas redes podem reforçar sentimentos de inadequação, vergonha e autocrítica severa. Mantem distância do parceiro.
Autonomia e Desempenho Prejudicados	Autonomia, autoeficácia, liberdade	Vulnerabilidade a danos, Emanhamento	O comportamento de seguir modismos digitais ou agradar seguidores pode reforçar a anulação da própria vontade em favor da aceitação externa. Dificuldades em acreditar na própria

		Dependência/ Incompetência e Fracasso	capacidade de funcionar de forma independente. Aplicativos que resolvem tudo podem reforçar a crença de que não se é capaz de se virar sozinho e evita situações que precisa decidir algo na relação.
Limites Prejudicados	Expressar Necessidades e emoções de forma legítima	Grandiosidade, Autocontrole e Autodisciplina Insuficiente	Normas implícitas de “positividade constante” nas redes sociais desestimulam a expressão de emoções negativas, reforçando o bloqueio emocional, falta de limites realistas e dificuldades com regras e responsabilidades. O uso compulsivo da tecnologia (como checagem constante do celular) pode intensificar a dificuldade de adiar recompensas ou controlar impulsos.
Direcionamento para o outro	Equilíbrio entre liberdade, prazer e controle de impulsos	Submissão/ Autossacrifício e Busca por Aprovação	Relações virtuais podem parecer superficiais, não respondendo às necessidades mais profundas de empatia, escuta e apoio emocional genuíno. Priorizam excessivamente as necessidades alheias em detrimento das próprias.
Supervigilância e Inibição	Sentir-se aceito, digno, valorizado	Negatividade/ Pessimismo e Padrões inflexíveis, Punição e Inibição Emocional	Comparações constantes com padrões irreais nas redes podem reforçar sentimentos de inadequação, vergonha e autocrítica severa. O sentimento de não pertencimento pode ser ampliado ao ver vidas “perfeitas” nas mídias sociais, gerando isolamento e retraimento social. Marcado por rigidez, perfeccionismo e forte repressão de sentimentos. Esses domínios orientam a compreensão clínica dos padrões emocionais e relacionais.

Fonte: Adaptado de Young *et al.* (2008)

A tecnologia, especialmente a conectividade digital e o uso intenso das redes sociais, tem transformado profundamente as relações humanas e a forma como nos percebemos e interagimos com o mundo. Embora traga benefícios, seu uso desregulado pode prejudicar o atendimento das necessidades emocionais básicas, favorecendo o surgimento ou agravamento de Esquemas Iniciais Desadaptativos. Nesse cenário, a TE é uma ferramenta valiosa para entender os impactos emocionais e cognitivos do ambiente digital, permitindo intervenções mais adequadas ao contexto atual (Cavazotte *et al.*, 2015).

A era digital tem transformado profundamente os relacionamentos humanos, afetando necessidades emocionais essenciais como conexão, empatia, segurança, intimidade e validação (Amico, 2024). Segundo Amaral e Meireles (2023), o uso crescente de ferramentas de Inteligência Artificial para interação em momentos de solidão, especialmente com aplicativos populares como o *ChatGPT*, pode gerar impactos emocionais negativos, já que essas tecnologias não foram projetadas para lidar adequadamente com questões emocionais, ao contrário dos *Chatbot* terapêuticos desenvolvidos com apoio profissional.

De acordo com Azevedo (2016), as novas tecnologias digitais impactam significativamente a vida social, funcionando como um instrumento integrador nas relações interpessoais e influenciando diretamente os comportamentos, sejam patológicos ou não. Rangé et al. (2011) destacam que os esquemas desadaptativos se formam a partir de interpretações distorcidas do ambiente, resultando em respostas comportamentais disfuncionais que dificultam a adaptação dos indivíduos.

Portanto, o uso excessivo da tecnologia não apenas pode ser uma consequência de esquemas desadaptativos preexistentes, como também pode atuar como um fator de manutenção e reforço desses esquemas. Intervenções terapêuticas, como a TE, podem ajudar os indivíduos a identificar esses padrões, compreender suas origens e desenvolver formas mais adaptativas de lidar com suas necessidades emocionais.

Intervenções da terapia do esquema

A TE aplicada ao contexto de casais propõe uma integração entre técnicas cognitivas, comportamentais, emocionais e interpessoais, buscando compreender como os Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) de cada parceiro interagem na dinâmica conjugal (Paim & Cardoso, 2019). Na era digital, esses esquemas tendem a ser ativados de modo mais intenso, pois as redes sociais, a hiperconectividade e a exposição constante funcionam como gatilhos para crenças centrais relacionadas ao abandono, desconfiança, privação emocional e busca de aprovação.

Segundo Oliveira e Bergamini (2018), as intervenções adaptam técnicas tradicionais da Terapia do Esquema para lidar com os desafios trazidos pela tecnologia nas relações amorosas, como o impacto das redes sociais, comunicação digital e distrações, que podem intensificar esquemas disfuncionais como abandono, desvalorização e desconfiança. Para Wainer & Rijo (2016, p. 47) a TE tem como ferramenta “[...] elucidar os esquemas e modos do indivíduo, e como esses se desenvolvem através de emoções e comportamentos”.

Nesse contexto, Paim e Cardoso (2019) afirmam que os terapeutas utilizam intervenções focadas na identificação desses esquemas ativados no ambiente digital e trabalham com o casal para desenvolver consciência emocional, comunicação empática e limites saudáveis no uso da tecnologia.

Na abordagem de Paim e Cardoso (2019), as técnicas cognitivas são fundamentais no tratamento clínico de casais, pois auxiliam na identificação e modificação de pensamentos automáticos disfuncionais que mantêm os conflitos no relacionamento. O processo inicia-se com a identificação dos pensamentos associados aos esquemas ativados nas interações do casal, geralmente marcados por distorções cognitivas, como generalizações ou interpretações negativas do comportamento do parceiro. A partir disso, trabalha-se com a reestruturação cognitiva, que visa questionar a validade desses pensamentos e substituí-los por interpretações mais equilibradas e realistas. Também são utilizadas estratégias de enfrentamento para ajudar cada parceiro a desenvolver respostas mais adaptativas diante de situações de conflito, como comunicação assertiva, empatia e autorregulação emocional (Paim e Cardoso, 2019).

No contexto do tratamento clínico de casais, essas técnicas de Paim e Cardoso, 2019 são aplicadas de forma colaborativa, buscando ampliar a consciência de cada indivíduo sobre seus próprios esquemas, melhorar o diálogo e promover mudanças nos padrões de interação, favorecendo vínculos mais saudáveis e funcionais.

De acordo com Young, Klosko e Weishaar (2003), a Terapia do Esquema combina técnicas cognitivas, comportamentais, emocionais e experienciais com foco na modificação dos esquemas iniciais desadaptativos e na construção de modos de funcionamento mais saudáveis. As técnicas cognitivas envolvem a identificação e o questionamento das crenças centrais disfuncionais, utilizando

reestruturação cognitiva e discussões socráticas para desafiar pensamentos automáticos e esquemas. As técnicas comportamentais buscam promover novas experiências por meio de tarefas de casa, ensaio de comportamentos e exposição gradual a situações evitadas, permitindo a consolidação de respostas mais adaptativas. As técnicas experienciais, inspiradas na Gestalt-terapia e em abordagens humanistas, utilizam recursos como imaginação guiada e cadeiras vazias, que possibilitam o acesso e a reinterpretação de experiências emocionais precoces associadas aos esquemas (Young; Klosko; Weishaar, 2003).

Além das técnicas acima, o modelo inclui o trabalho com modos do esquema, ajudando o paciente a identificar, nomear e modificar estados emocionais e comportamentais ativados nas situações do cotidiano. Assim, a TE integra múltiplas abordagens com o objetivo de promover mudanças profundas e duradouras (Young; Klosko; Weishaar, 2003).

Neste sentido, os autores Young; Klosko; Weishaar, 2003 apresentam como exemplos dessas técnicas seus objetivos como veremos a seguir; as Técnicas Cognitivas têm como foco a identificação e modificação das crenças disfuncionais associadas aos esquemas. E como exemplos os seguintes questionamentos: Questionamento socrático: o terapeuta ajuda o paciente a analisar a validade de suas crenças (“Será que todas as pessoas me abandonam, ou isso aconteceu apenas em algumas situações?”). Diálogo entre o esquema e o adulto saudável: o paciente é encorajado a responder aos pensamentos automáticos desadaptativos com argumentos mais racionais e compassivos. Registro de pensamentos disfuncionais: anotar situações, emoções e pensamentos associados aos esquemas para promover conscientização e reavaliação cognitiva (Young; Klosko; Weishaar, 2003).

As Técnicas Comportamentais buscam quebrar padrões automáticos de comportamento e incentivar respostas mais adaptativas, e traz como exemplos os seguintes questionamentos: Ensaios comportamentais: simular novas formas de agir em situações desafiadoras (como impor limites assertivos). Tarefas de casa: praticar comportamentos saudáveis fora das sessões (por exemplo, expressar necessidades emocionais em um relacionamento). Exposição gradual: enfrentar medos ligados a esquemas, como rejeição ou fracasso, em um ambiente controlado (Young; Klosko; Weishaar, 2003).

As Técnicas Experienciais (emocionais), Tendo como meta acessar emoções profundas ligadas aos esquemas, oferecendo uma experiência corretiva. E traz como exemplos os seguintes questionamentos: Imagem guiada (*imagery rescripting*): o paciente visualiza uma lembrança dolorosa da infância e “recria” o evento com o apoio do terapeuta, oferecendo à criança interior o cuidado que faltou (Young; Klosko; Weishaar, 2003).

A Técnica das cadeiras: objetiva que o paciente alterna entre cadeiras para dialogar com diferentes partes de si mesmo (por exemplo, o “crítico punitivo” e a “criança vulnerável”). Reescrita emocional: expressar sentimentos reprimidos em relação a figuras significativas, como pais ou cuidadores. Técnicas Relacionais: Baseiam-se na reparentalização limitada, um dos pilares da TE, e no uso da relação terapêutica como ferramenta de mudança. E traz como exemplos os seguintes questionamentos: Reparentalização limitada: o terapeuta oferece suporte, empatia e validação emocional, funcionando como uma “figura cuidadora saudável” dentro dos limites éticos da terapia. Confronto empático: o terapeuta confronta o paciente com comportamentos desadaptativos, mas de forma acolhedora, enfatizando o cuidado e a compreensão. Modelagem do adulto saudável: o terapeuta demonstra e incentiva respostas emocionais equilibradas e assertivas. (Young; Klosko; Weishaar, 2003).

Para Young (2003), a TE tem duas etapas: avaliação/conceituação e mudança dos esquemas. Na primeira, destaca-se a relação terapêutica e a compreensão dos modos e enfrentamentos pelo paciente. Na segunda, utilizam-se estratégias cognitivas, comportamentais, vivenciais e interpessoais para modificar os Esquemas Iniciais Desadaptativos, estilos de enfrentamento e modos. Assim, Bution e Wechsler (2016) explicam que, torna-se essencial explorar estratégias de enfrentamento que visem mitigar os padrões disfuncionais associados à dependência emocional e promover relacionamentos mais saudáveis e indivíduos autônomos.

A TE, segundo Young (2003) e colaboradores, ajuda o paciente a identificar padrões desadaptativos e desenvolver estratégias saudáveis de enfrentamento, promovendo a “cura esquemática” por meio de experiências emocionais corretivas em ambiente seguro. A prática clínica foca na exploração das experiências da infância e adolescência para entender a origem dos

esquemas, usando técnicas cognitivas, comportamentais e emotivas que ressignificam memórias afetivas dolorosas. (Young; Klosko; Weishaar, 2003).

CONCLUSÃO

Diante das reflexões apresentadas, conclui-se que a era digital, embora traga inegáveis avanços na comunicação e na conectividade humana, também introduz desafios significativos aos relacionamentos amorosos. O uso excessivo da tecnologia tem modificado a forma como as pessoas se relacionam, reduzindo a qualidade da interação presencial e promovendo vínculos mais superficiais e vulneráveis à instabilidade emocional. A constante exposição às redes sociais e aos aplicativos de relacionamento intensifica sentimentos de comparação, insegurança e solidão, comprometendo a intimidade e a confiança entre os parceiros.

Sob a perspectiva da Terapia do Esquema (TE), compreende-se que tais fragilidades nas relações não se limitam ao contexto digital, mas estão profundamente enraizadas em necessidades emocionais básicas não supridas na infância, como segurança, acolhimento e aceitação. O ambiente virtual, ao reforçar padrões de esquiva, idealização ou dependência afetiva, pode reativar esses esquemas desadaptativos, perpetuando o sofrimento emocional.

Nesse sentido, a TE destaca-se uma ferramenta valiosa para compreender e intervir nas dinâmicas afetivas contemporâneas, auxiliando os indivíduos a reconhecerem suas vulnerabilidades, reestruturarem crenças negativas e desenvolverem formas mais autênticas e empáticas de se relacionar.

Conclui-se, portanto, que o desafio atual não está apenas em regular o uso da tecnologia, mas em promover um resgate da presença emocional e da conexão genuína, pilares essenciais para a construção de vínculos saudáveis e duradouros em meio à hiperconectividade da era digital.

REFERÊNCIAS

AMARAL, R.; MEIRELES, C. **ChatGPT no lugar de terapia?** Psicóloga lista os perigos dessa prática. Metrôpoles, 2023. Disponível em: <https://www.metrosoles.com/colunas/claudia-meireles/chatgpt-no-lugar-de-terapia-psicologa-lista-os-perigos-dessa-pratica>. Acesso em: 29 jul. 2025.

AZEVEDO, J. C.; NASCIMENTO, G.; SOUZA, C. H. M.; GUIMARÃES D. N. **Dependência digital: processos cognitivos e diagnósticos**. IX Simpósio Nacional ABCiber-PUC, São Paulo, 2016. Disponível em: http://abciber.org.br/publicacoes/livro3/textos/dependencia_digital__processos_cognitivos_e_diagnostico_jefferson_cabral_azevedo.pdf. Acesso em: 20 jun. 2025.

BARDIN, L. (2011). **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70.

BAUMAN, Z. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Nova ed. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

BOWLBY, J. **Apego e perda: a natureza do vínculo**. 2. ed. Vol. 1. Trad. A. Cabral. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

BUTION, D. C.; WECHSLER, A. M. **Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura**. *Est. Inter. Psicol.* [online]. 2016, vol.7, n.1, pp.77-101.Pdf.

CASTELLS, M. **Redes de Indignação e Esperança**. Movimentos sociais na era da Internet. Trad. Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 271 páginas, 2013.Pdf.

CAVAZOTTE, F. de S. C. N.; LEMOS, A. H. da C.; BROLLO, M. da S. Trabalhando melhor ou trabalhando mais?: Um estudo sobre usuários de smart phones corporativos. **Organizações & Sociedade [online]**. 2014, v. 21, n. 68 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1984-92302014000100002>>. Acesso em: 15 mai. 2025

COYNE, S. M. et al. **O tempo gasto usando mídias sociais afeta a saúde mental?: Um estudo longitudinal de oito anos**. A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, v. 104, p. 106-262, 2020. Disponível em: <https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5103&context=facpub>. Acesso em: 20 abr. 2025.

HAACK, K. R.; FALCKE, D. Infidelidade.com: infidelidade em relacionamentos amorosos mediados e não mediados pela Internet DOI - 10.5752/P.1678-9563.2013v19n2p305. **Psicologia em Revista**, v. 19, n. 2, 2013. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v19n2/v19n2a11.pdf> . Acesso em: 11 abril 2025.

HERTLEIN, K. M.; BLUMER, M. L. C. **The Couple and Family Technology Framework: Intimate Relationships in a Digital Age**. **O Quadro da Tecnologia do Casal e da Família: Relacionamentos Íntimos na Era Digital**. New York: Routledge, 2014.Pdf.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. A nomofobia dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O Impacto das Novas Tecnologias no Cotidiano dos Indivíduos Aspectos: Clínico Cognitivo-Comportamental, Social e Ambiental. **ATHENEU**, p. 10-19, 2013.

NUNAN, A.; PENIDO, M. A. **Relacionamentos Amorosos na Era Digital**. São Paulo, 2019. Editora dos Editores.

OLIVEIRA, A., M., BERGAMINI, G., .B. Esquemas desadaptativos de mulheres em relacionamentos abusivos: uma discussão teórica. **Rev Cient Fac Educ e Meio Ambiente [Internet]**. 2018;

PAIM, K.; CARDOSO, B. L. A. **Terapia do esquema para casais**: base teórica e intervenção. Porto Alegre: Artmed, 2019.

PAIM, K.; CARDOSO, B. L. A. **Terapia do Esquema para Casais**: Base Teórica e Intervenção. São Paulo: Sinopsys, 2021.

PAPO COM ANAHY D AMICO. *Como a tecnologia está destruindo seus relacionamentos*. YouTube, 10 jun. 2024. 11 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8prfMISd8kl>. Acesso em: 10 mai. 2025.

RANGÉ, B. P. & BORBA, A. G. **Vencendo o pânico**: Terapia integrativa para quem sofre e para quem trata o transtorno de pânico e a agorafobia. Rio de Janeiro: Cognitiva, 2011.

RICH, M. As mídias e seus efeitos na saúde e no desenvolvimento de crianças e adolescentes: reestruturando a questão da era digital. In: **Vivendo esse mundo digital**: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais. São Paulo: Artmed, 2013. p. 31-46.

YOUNG, J. E.; KLOSKO, J. S.; WEISHAAR, M. E. **Terapia do esquema**: Modelo conceitual. Artmed, 2003.

YOUNG, Jeffrey E., KLOSKO, Janete S., WEISHAAR, M. E. **Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais**. [recurso eletrônico]: tradução Roberto Cataldo Costa. Dados eletrônicos, Porto Alegre : Artmed, 2008. Editado também como livro impresso em 2008.

YOUNG, J. E. **Terapia cognitiva para transtorno da personalidade**: uma abordagem focada em esquemas. Tradução de Maria Adriana V Veronese. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

WAINER, R., & RIJO, D. (2016). **O modelo teórico**: esquemas iniciais desadaptativos, estilos de enfrentamento e modos esquemáticos. In: Paim. K., Erdos, R. & Andriola. R. *Terapia Cognitiva Focada em Esquemas*. São Paulo: Atlas.

WAINER, R.; PAIM, K.; ERDOS, V.; ANDRIOLA, M. *Terapia Cognitiva Focada em Esquemas: Integração em Psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed, 2016.

WEISS, M. C. Sociedade Sensoriada: a sociedade da transformação digital. **Estudos Avançados**, v. 33, n. 95, p. 203–214, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/jPn3NkF6dYx8b56V8snsnQf/#> . Acesso em: 01 abril 2025.

