

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAAT FACULDADES
PSICOLOGIA**



CAMILA MIRELA CORRÊA

**USO EXCESSIVO DAS MÍDIAS SOCIAIS DIGITAIS: UMA
COMPREENSÃO PSICOLÓGICA**

ATIBAIA

2021

CAMILA MIRELA CORRÊA

**USO EXCESSIVO DAS MÍDIAS SOCIAIS DIGITAIS: UMA
COMPREENSÃO PSICOLÓGICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como exigência parcial para
obtenção do grau de Bacharel em
Psicologia pelo Centro Universitário
UNIFAAT, sob orientação da professora
Jaqueline Rodrigues dos Santos.

ATIBAIA

2021

RESUMO

No presente artigo buscou-se propor uma reflexão, à luz da Psicologia fenomenológica, transcendendo o olhar científico e buscando compreender o “além da relação” entre o sujeito e as mídias digitais sociais, denominadas *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp*. Refletiu-se se a vida e o existir do sujeito poderiam ou não ser influenciadas pelo uso excessivo das mídias sociais digitais e qual o sentido que os usuários dessas mídias procuram para ressignificar sua existência. Explorou-se também como a Psicologia lida com as pessoas que fazem o uso desmedido das mídias digitais, compreendendo as fundamentais características dessa relação com a tecnologia, visando que o homem pode escolher ampliar ou abster-se do seu existir perante as perspectivas aprovadas pelos modos de vida do contemporâneo, bem como, em qualquer outro sentido existencial. Para a realização dessa pesquisa, procurar-se-á embasamentos teóricos nas obras dos autores como: Ana Maria Lopez Calvo de Feijoo, Edmund Husserl, Martin Heidegger e as suas concepções de Dasein (ser-no-mundo), ser-com, ser-aí, autenticidade e inautenticidade, assim como, Zygmunt Bauman, entre outros.

Palavras-chave: Mídias sociais digitais. Psicologia. Dependência.

ABSTRACT

This article seeks to propose a reflection in the light of Phenomenological Psychology, transcending the scientific perspective and seeking to understand the “beyond the relationship” between the subject and social digital media, called Facebook, Instagram, WhatsApp. It was reflected on whether the subject's life and existence could or could not be influenced by the excessive use of digital social media and what meaning users of these media seek to give new meaning to their existence. It was also explored how Psychology deals with people who make excessive use of digital media, understanding the fundamental characteristics of this relationship with technology, aiming that man can choose to expand or abstain from his existence before the perspectives approved by the modes of contemporary life, as well as, in any other existential sense. To carry out this research, theoretical foundations will be sought in the works of authors such as: Ana Maria Lopez Calvo de Feijoo, Edmund Husserl, Martin Heidegger and their conceptions of Dasein (being-in-the-world), being-with, being -there, authenticity and inauthenticity, as well as Zygmunt Bauman, among others.

Keywords: Digital Social Media. Psychology. Dependency.

1 INTRODUÇÃO

É perceptível o avanço tecnológico entre as décadas, devido a isso esse trabalho tem o intuito de compreender o fenômeno tecnologia. Husserl quando fala sobre fenômenos diz respeito a tudo que se apresenta em nossa consciência, trazendo sentido para a nossa vida (Husserl, 2008). Para isso, o fenômeno aqui compreendido procura considerar as relações que o sujeito desenvolve ao redor deste objeto. Também será analisado se este fenômeno é capaz de oferecer prejuízos a vida das pessoas se utilizado em excesso.

Para a investigação deste objeto torna-se fundamental a descrição completa deste. Ou seja, o que significa tecnologia? O que significa mídia social digital?

Em uma visão fenomenológica, descrever-se-á este objeto de estudo até obtermos algumas compreensões do propósito deste.

O método fenomenológico visa suspender todas as pressuposições para encontrar a essência dos objetos. Pernisa (2002) diz que a mídia digital abrange todos os meios de comunicação que estão sendo refletidos no tempo presente, em que, texto, imagem e som podem apresentar-se juntamente e a qualquer instante fazendo uma interlocução desses meios.

São sistemas comuns de transmissão de notícias e outros conceitos e ideias de interesse pessoal que vêm sendo utilizados com um método on-line, uma plataforma para se compartilhar percepções, opiniões, perspectivas e experiências, através de mensagens.

De acordo com Greenfield (2011), a possibilidade de ingresso à rede de internet a todo instante, torna a internet e o utilizador dessa tecnologia uma coisa só, ou seja, a internet passa a ser uma extensão do sujeito, trazendo aspectos negativos na vida dos utilizadores dessa tecnologia, como, por exemplo, adoecimento, que se manifestará através da experiência de sofrimento no qual o sujeito se percebe vitimado e aprisionado a uma existência impossibilitada de satisfações, sentindo-se sem autonomia de escolha, experimentando a sensação de estar preso às condições da vida, sentindo-se incapaz de mudá-las, alienando-se e se submetendo a elas.

Nesse desenvolvimento do sofrimento, o sujeito compreende a si mesmo e ao outro de formas distorcidas, perdendo a proximidade com as possibilidades que existem no âmbito organismo/meio.

No entanto, Heidegger (2012) nos traz que a angústia sucede a vivência fenomenológica, porque é nela que o ser-no-mundo, o poder ser e o âmbito de possibilidade revelam-se. Essa apropriação de si resultará da consciência que o sujeito tem a respeito da sua essência e sua relação com as distorções que lhe ocasionam sofrimento, podendo ou não ocorrer. Conforme a obra heideggeriana, quanto menos apropriado de si e distante de sua autenticidade, mais o sujeito poderá se ver em sofrimento.

Compreender como as redes sociais impactam nas relações das pessoas tem se tornado um desafio. Fazendo um contraponto com a sociologia, Bauman (2004) promove reflexões a respeito da fragilidade das relações e da sociedade líquida, refletindo em como essa liquidez modifica de fato a percepção do ser a respeito da felicidade, do mesmo modo o sentido das conexões das relações que se apresentam de modo pré-virtual. O sociólogo Bauman nos diz que as conexões virtuais determinam o modelo que conduz todas as outras relações, e que isso não traz felicidade a mulheres e homens que se rendem a essa imposição, e dificilmente podendo idealizá-los mais felizes no atual momento do que antes, quando se mantinham nas relações pré-virtuais, ganhando-se de um lado e perdendo-se do outro.

Heidegger (2012) diz que o homem que expõe um modo de ser remete ao Dasein - “ser-aí”, termo usado para denominar o ser-no-mundo. O Dasein é o ente composto da particularidade de poder-ser, sendo assim, é antes de tudo ser-possível, não é determinado. Para Heidegger um instrumento nunca é em si, mas é o que é baseado no modo como o Dasein lida com ele. Cada ente exclusivamente se mostra em razão de uma abertura preexistente do mundo

Para tanto, este trabalho traz como problema de pesquisa a seguinte questão: Será que o que é exposto na internet é de fato o Ser? Será que os usuários dessas redes passam a revelar suas particularidades mediante à mediocrização e ao vazio existencial? Será realmente possível as pessoas estarem totalmente expostas a essas tecnologias se tornarem dependentes delas, sofrerem com aspectos negativos e doentios em suas relações? Será possível desconstruirmos alguma ideia preestabelecida em relação a esses avanços tecnológicos?

A escolha do tema originou do interesse em aprofundar o conhecimento sobre a temática escolhida, por notar o comportamento das pessoas, que, em locais públicos e em suas interações sociais, deixam de dar atenção para quem está próximo

fisicamente e de desfrutar do momento presente para conversar através da tela de celular. Percebeu-se que essas pessoas demonstram ver seus *smartphones* como parte e extensão do que elas são, assim como, nota-se a ansiedade e a irritabilidade dessas pessoas quando se encontram longe dos seus aparelhos móveis ou sem acesso à internet. Ou seja, esse trabalho tem o interesse em saber como estão se dando as relações e o porquê de quão imediatista e líquidas elas estão.

O tema também é para que seja possível trazer considerações que contribuirão para outras futuras pesquisas, de modo a abordar a sua relevância.

O presente trabalho tem como objetivo explorar como a Psicologia lida com pessoas que sofrem com o uso desmedido das mídias digitais, compreendendo as principais características dessa relação com a tecnologia e o modo de existir que se realiza mediante a ela. Para isso, faz-se necessária uma breve apresentação do tema estudado, isto é, discorrer sobre o entendimento a respeito de mídias digitais, e posteriormente, investigar como a Psicologia trabalha com pessoas que possuem, de certo modo, dependência tecnológica.

A metodologia da pesquisa será realizada através de análise descritiva. Os materiais utilizados serão de ordem textual com base em artigos científicos encontrados nas bases on-line *Scielo* e *Pepsic* e textos da literatura. A metodologia constituiu em leituras, fichamentos e análises textuais das obras propostas que são relacionadas ao tema.

O trabalho será composto por quatro partes: o primeiro momento será tematizado o que é mídia digital, o histórico de surgimento e desenvolvimento das tecnologias digitais. No segundo momento, pretende-se explorar o adoecimento psíquico das pessoas que fazem uso demasiado das mídias digitais. A literatura traz no seu rol de investigação algumas psicopatologias que envolvem esse fenômeno, tais como: ansiedade, baixa autoestima, comportamento obsessivo compulsivo, depressão, entre outros. A proposta seria verificar como essas psicopatologias se manifestam ou dificultam a vida habitual das pessoas. No terceiro momento, intenta-se explorar o adoecimento à luz dos conceitos fenomenológicos, e, por último, as contribuições da Psicologia no modo de lidar e no tratamento de pessoas que sofrem com o uso excessivo das mídias sociais digitais.

2 MÍDIA DIGITAL: SURGIMENTO E DESENVOLVIMENTO

As mídias digitais abrangem tudo aquilo que se faz uso da informática, capaz de codificar informações para sistemas binários, ou seja, envolve métodos de comunicabilidade da linguagem simbólica de zero a um na informática.

De acordo com o autor não tem como dizer que a mídia digital é algo absolutamente novo e que não está interligado com outros meios utilizados anteriormente pela área da comunicação (PERNISA, 2002).

De acordo com Vermelho et al. (2014), as novas tecnologias possibilitaram métodos de interação mais comunicativos e maleáveis, sendo possível manter proximidade com pessoas que estão distantes e acessar informações com apenas um clique. No começo de 1990, a mídia pertencia aos meios de comunicação em massa, principalmente aos meios de divulgação de informações e notícias como rádio, jornais, televisão e revistas. Também se nomeou “mídia” todos os meios de publicidade, desde as publicidades vinculadas por TV, rádio e jornal até os *outdoors*. Mas a juventude após 1995 é a originária da cibercultura, postos em um padrão de comunicabilidade com equipamentos que funcionam através da convergência de mídias. Em resumo, as mídias e a tecnologia digital deixaram de ser somente um meio de transmissão e passaram a ser um meio de comunicação dos mais diversificados sistemas de compartilhamento das mais variáveis e diferentes informações.

As plataformas de mídias sociais digitais são um local de interação que possibilitam o usuário a propagar os pontos de vistas e comportamentos de forma ilimitada para os demais. Tem-se como exemplos de mídias sociais: *Facebook*, *Instagram* e *WhatsApp*.

Correia (2014) explica que o *Facebook* é como um *website* que conecta páginas de perfis dos seus usuários. Nestas páginas, os usuários publicam diversas particularidades, e também vinculam seus perfis a outros perfis de modo a interagir com os demais utilizadores. No essencial, o *Facebook* possibilita que os utilizadores se comuniquem através de diálogos privados, como também um “mural” que possibilita uma conversa de forma pública, com diálogos breves.

Além destes dois sistemas, o *Facebook* disponibiliza aos seus usuários, meios fáceis e rápidos de interação social: os pedidos de amizade que consiste em enviar esse pedido a outro usuário da rede para serem considerados amigos, que poderá aceitá-lo, ignorá-lo ou adiar sua aprovação. O botão “curtir” é uma maneira de

constituir vínculos com outros utilizadores e coisas de que mais gosta. O mural, possibilita publicar mensagens, comentários concisos.

Sobre sua origem, o *Facebook* está relacionado ao início do *Facemash*, uma página da internet colocada *on-line* a 28/10/2003, por Mark Zuckerberg, estudante universitário de Harvard, e pelos seus amigos Andrew McCollum, Chris Hughes e Dustin Moskovitz. Mark Zuckerberg estava cursando o segundo ano de Psicologia quando redigiu o código do *software* para esse *website*, esboçado para os estudantes de Harvard, que possibilitava aos seus usuários eleger a pessoa mais atraente a partir de duas fotografias de estudantes, expostas lado a lado, originárias da base de dados de identificação dos estudantes. A concepção do *Facemash* deu forma à ideia que mais tarde produziu a criação do Facebook.

Em relação ao *Instagram*, Piza (2021) traz como se deu o seu surgimento e as funções proporcionadas aos usuários. O *Instagram* surgiu no dia 6/10/2010 e foi criado pelos engenheiros de programação Kevin Systrom e Milke Krieger, cuja a finalidade, era resgatar as lembranças das clássicas *Polaroids*, câmeras fotográficas de filme, da qual as fotografias revelavam-se imediatamente após o disparo.

Esta rede social é mais utilizada para o compartilhamento de imagens. Ao escolher a foto, o usuário poderá dar uma legenda para a fotografia com significado subjetivo, ou indicar o local que foi realizada. Há ainda a disponibilização da aplicação de filtros para melhorar o aspecto das fotografias, como as cores e a edição das imagens, possibilitando uma singularidade a cada usuário.

A característica principal do *Instagram* é de ter seguidores ou amigos que estão conectados a conta de usuário, com o objetivo de acompanhar de forma contínua as atualizações do outro usuário na rede, possibilitando que conheçam interesses que tenham em comum, possibilitando através disso novos vínculos.

O aplicativo *WhatsApp*, de acordo com Souza et. al (2015), foi desenvolvido por uma empresa no Vale do Silício, por Jan Koum e Brian Acton, com a finalidade de desenvolver uma ferramenta superior ao SMS. De acordo com a autora, a empresa afirmou que em pouco tempo todas as pessoas terão um *smartphone*.

O *WhatsApp* é um aplicativo usado no celular ou computador que faz uso de mensagens de textos, sem que o usuário tenha algum custo por ela, bastando ter o acesso à internet. As mensagens enviadas de um usuário para o outro emitem uma notificação ao emissor do recebimento. Além de mensagens, é possível enviar e receber arquivos, fotos, vídeos, *links*, mensagens por voz e localização em tempo real.

O aplicativo organiza as mensagens por hora e por data, possibilitando que mensagens anteriores também sejam carregadas se acaso for necessário consultá-las.

De acordo com Greenfield (2011), a partir do momento em que a internet se torna mais acessível devido ao surgimento e ao crescimento de conexões velozes e aparelhos de internet móvel como *lphones*, *smartphones* entre outros, aumenta também a sua acessibilidade, e o uso desmedido passa a ser praticamente uma exigência para as relações de trabalho e social, em que não se ter uma conta de *e-mail*, por exemplo, significaria ser antiquado e estar em desarmonia com a vida acadêmica ou com a empresa.

Essas mudanças sociais promoveram transformações em como o sujeito estabelece relações com a tecnologia, em virtude do uso rotineiro e necessário. Porém, alguns acabam estabelecendo uma relação com a tecnologia e as mídias de modo mais adoecido, gerando transtornos psicológicos importantes.

Torna-se uma relação adoecida quando o uso dessas mídias tecnológicas passa a interferir negativamente na vida do ser, impossibilitando-o de ser autêntico no seu modo de ser e estar no mundo, passando a ter a necessidade de estar em contato a todo instante com essa ferramenta tecnológica ou quando essa ferramenta se torna um escape para situações difíceis de serem enfrentadas.

2.1 Adoecimento Psíquico pelo Uso Excessivo das Mídias Digitais

É possível verificar através de estudos recentes algumas psicopatologias derivadas e potencializadas deste fenômeno, tais como ansiedade, comportamento obsessivo compulsivo, depressão e outras que se originaram propriamente desta relação mais intensa entre o ser e a tecnologia.

A proposta seria investigar de que modo essas psicopatologias se desenvolvem ou prejudicam a vida habitual das pessoas. De acordo com Faria (2015), navegar nas redes sociais durante horas pode trazer consequências para os internautas, resultando, por exemplo, a dependência de internet, necessitando muitas vezes de tratamentos psicológicos e psiquiátricos. O diagnóstico é realizado quando o uso dessas mídias interfere de forma negativa na vida pessoal ou profissional do sujeito, quando ele sente a necessidade de estar a todo momento conectado para se sentir bem e apresenta dificuldades em administrar o uso e o próprio tempo.

Com a facilidade de acesso à internet a qualquer hora e em qualquer lugar permitido pelos dispositivos móveis, estar a todo momento conectado se tornou uma necessidade, como se de alguma forma o uso de uma rede social ou de uma mensagem instantânea possibilitasse escapar de problemas do mundo real, tendo a sensação de estar próximo emocionalmente de outras pessoas, tornando-se um escape psicológico que desvia esses indivíduos de uma situação difícil, de algum problema, compensando o que lhes falta na vida real ou como uma forma de participação social, comunicação e conforto emocional, podendo inclusive influenciar na forma de se relacionar. Os mais propensos são os jovens que são os que mais ficam fascinados por essas mídias devido à quantidade de informações que elas oferecem, no entanto, essas mídias podem influenciar qualquer pessoa que as utilizam.

Ao resgatar os pensamentos de Martin Heidegger sobre como o sofrimento apresenta-se junto às maneiras de vida corriqueira, Goulart (2021) diz que o tédio, como um meio que afina o ser-aí contemporâneo, apresenta-se com base de um tempo que se desenvolve e tem dúvidas, sendo dominado por uma sensação desagradável e certa inquietude. Diante dessa inquietude o ser-aí experimenta esquivar-se, procurando distrações e ocupações.

De acordo com as pesquisas realizadas até o momento, a dependência pelo uso abusivo dessas tecnologias como celulares, computadores e outros aparelhos eletrônicos causam a mesma deterioração na ponta do neurônio que as drogas, ativando no cérebro o mesmo sistema de recompensas.

Morilla et al (2020) diz que tanto no vício das drogas quanto no uso dessas mídias tecnológicas, há compartilhamento de predisposição genética, padrões de comportamentos, traços de personalidade e diversas situações complicadas em vários aspectos da vida do indivíduo. Os meios cerebrais relacionados ao vício, envolvendo ou não substâncias, são basicamente os mesmos.

Faria (2015) relata que das pessoas que procuram ajuda para a dependência de internet, 25% delas procuram para tratar o uso abusivo das redes sociais. Estima-se que 3 em cada 10 usuários de redes sociais desenvolvem dependência. O autor enfatiza que as pessoas estão sujeitas a criar dependência em diversas coisas que propiciem prazer ou alívio a elas, como, por exemplo, bebidas alcoólicas, chocolates, comida. Sendo assim, a internet não deve ser vista como vilã, pois ainda tem aspectos positivos como a facilidade de buscar informações e a comunicação *on-line*. Mesmo

que essas mídias sejam usadas diariamente, existem critérios para que seja configurada alguma dependência doentia, como, por exemplo, a fobia de ficar sem o celular, sem o computador ou a internet, que chamamos de Nomofobia.

Morilla et al. (2020) diz que o termo Nomofobia teve origem no decorrer de uma pesquisa na Inglaterra, em 2008. Essa expressão significa fobia ou medo, sendo assim, nomofobia caracteriza medo incompatível ou angústia de ficar sem a conexão do mundo virtual e do aparelho celular. As pessoas criam familiaridade com seus bens materiais de acordo com o grau do vínculo emocional desenvolvido com sua posse, e os aparelhos celulares possuem a capacidade de acessarem memórias pessoais que refletem a identidade de seus usuários, enfatizando a conceituação de celulares como amplificação da própria existência.

O uso excessivo dessas tecnologias pode trazer desfechos negativos como não ser capaz de “se desligar”, existindo sempre a necessidade de verificar as notificações, podendo ser desenvolvido através dessa utilização inadequada um comportamento compulsório e alteração dos hábitos de modo que as pessoas comecem a se distanciarem das outras pessoas fisicamente para estarem em contato virtualmente, gerando assim uma incongruência pois ao mesmo tempo que aproxima, também afasta. Essa dependência em si diz respeito a um fenômeno comportamental multifatorial e complexo que envolve agentes de desenvolvimento, genéticos, educacionais, psicológicos, culturais, ambientais, trazendo prejuízos relacionados ao crescimento e desenvolvimento pessoal, à saúde, na dinâmica familiar e estabilidade social, pois é possível perceber nos ambientes de interação, pessoas se desconectando das práticas que estão desempenhando para responder e verificar mensagens nas redes sociais, deixando seu objetivo primário em segundo plano.

Outros fatores predisponentes correlacionados analisados foram de indivíduos com perfil ansioso, que tendem a ter uma disposição maior para o desenvolvimento da fobia. Ainda mais, os traços de personalidade também são fatores a serem considerados. O autor ainda discute uma pequena relevância entre a dependência e algumas personalidades como narcisista, dependente, histriônica, obsessiva compulsiva. A personalidade que mais teve relevância foi a dependente. Quanto maior for a dependência menor é a autoestima. Na prática, seria alegar que quando se tem pouca autoestima, o vício se torna maior. Em relação aos atos compulsivos, as personalidades de maiores significâncias foram a narcisista e a histriônica.

Da Silva Barbosa et al. (2017) diz que uma pessoa que apresenta uma tendência narcisista na modernidade, não ficará se auto admirando em frente a um espelho, mas irá passar horas prolongadas nas redes sociais publicando aspectos de vida deslumbrante, tendo como objetivo compartilhamentos, comentários e perpetuidade de sua história, pois uma pessoa com essa tendência narcisista se sente autossuficiente e enxerga as pessoas como público para dividir a amizade, beleza e outras qualidades que ela/ele possa ter.

Faria (2015) diz que os usuários de redes de relacionamentos podem apresentar um padrão de idealização de si, como, por exemplo, no *Facebook* que aparentam identidades socialmente interessante, mas que ainda não foram alcançadas. O indivíduo que é dependente da rede social *Facebook* sente necessidade de se expor e de acompanhar as condições dos amigos através dessa rede, como meio de satisfação pessoal ou interação, tornando-se um círculo vicioso.

O autor destaca que o *Facebook* tem uma capacidade viciante e provoca a liberação de dopamina em determinadas áreas denominadas de sistema de recompensa do cérebro, assim a conduta que obtém essa recompensa tem tendência de se repetir. Quando recebemos notificações repentinas dessa rede social, é liberado cerca de quatro vezes mais de dopamina. Estudos feitos pelo autor apontam que é possível associar o Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN), como elevado liberador de dopamina.

Morilla et al. (2020) aborda também a solidão, satisfação pessoal, qualidade de vida e os aspectos familiares. Diz que há uma associação entre sentir-se só e procurar nas conexões virtuais uma maneira de preencher ou amenizar as necessidades que os sentimentos de solidão ocasionam. O excesso direcionado ao celular pode influenciar negativamente e dificultar a realização de atividades acadêmicas e profissionais baixando seu rendimento. O uso excessivo está atrelado ao índice geral de satisfação e a qualidade de vida, que é mostrada como um agrupamento de dimensões, que quando estão em desequilíbrio podem retroalimentar o sistema vicioso que a pessoa está inserida. Morilla et al. (2020) ainda continua dizendo que de uma forma global, a constituição familiar é de suma importância para o desenvolvimento e a criação de pilares psicológicos. Quando falta o apoio necessário da família, muitas questões psicológicas podem aparecer, como a Nomofobia.

Sentir insatisfação de esquecer o celular na casa, retornar para buscá-lo ou não gostar de ficar desconectado da internet é comum, desde que isso não interfira na

vida cotidiana ou traga sintomas da nomofobia como ansiedade, nervosismo, insegurança, que de acordo com as pesquisas apresentada por Morilla et al. (2020), precisaria apresentar, no mínimo, 5 dos 8 critérios aqui descritos:

- 1° Ter necessidade de permanecer mais tempo conectado (*on-line*), para se ter a mesma satisfação;
- 2° Permanecer de fato mais tempo conectado do que o programado;
- 3° Quando o uso da internet é impossibilitado exibir labilidade emocional, ou seja, utilizar a internet como forma de regulação emocional;
- 4° Expressar empenho repetido para diminuir o tempo de uso da internet;
- 5° Preocupação exagerada com a internet;
- 6° Demonstrar irritabilidade ou depressão;
- 7° Ter as relações sociais, familiares e o trabalho em risco pelo uso excessivo;
- 8° Mentir para as pessoas a respeito da quantidade de horas conectadas.

Embora o sujeito dependente de seu aparelho celular manifeste sintomas de transtornos, adoecimento e psicopatologias, a nomofobia ainda não foi inserida no Código Internacional de Doenças (CID-11) e no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) como uma patologia relacionada ao vício. O autor ainda diz que o vício é um problema para a saúde pública, pois mesmo em contextos socioculturais diferentes, os usuários são acometidos pelos mesmos adoecimentos, evidenciando que o vício é universal.

Leite et al. (2020) diz que é inegável os pontos positivos das novas tecnologias. O que se faz necessário analisar são os limites ultrapassados. Quando se fala nessa dependência não é correto culpabilizar o aparelho e sim seu uso excessivo. O autor traz que alguns autores entendem que há uma relação da nomofobia com o vazio existencial, existindo fatores de grande relevância nessa competição interna de busca do seu propósito de vida.

Boechat et al. (2019) ao falar sobre o uso das mídias sociais e o adoecimento existencial, traz que o uso das mídias digitais pode ou não cooperar para o adoecimento das pessoas, pois pertence a elas a escolha de como irá utilizar essas tecnologias e se responsabilizar em relação a essa escolha, levando em consideração as eventualidades, seus desfechos e desdobramento.

Se a dependência dessas mídias traz um verdadeiro adoecimento mental, dependerá de pesquisas adicionais e das interpretações que irão ocorrer, mas para

que isso seja possível é de extrema importância entender como a psicologia fenomenológica entende o adoecimento.

2.2 Adoecimento À Luz dos Conceitos Fenomenológicos

Na obra Heideggeriana o sujeito pode optar por uma realidade autêntica ou inautêntica. Quando se opta pela autenticidade, o indivíduo se lança no mundo, fazendo escolhas individuais e se responsabilizando pelos riscos no que diz respeito ao resultado de suas decisões, reconhecendo-se nelas e adotando então uma postura diante da vida. Quando se opta pela inautenticidade, o sujeito recusa-se a fazer escolhas para não se comprometer por suas decisões.

Posto isto, o sujeito pode vir a adoecer se optar não se pôr frente à ansiedade ocasionada pelos conflitos existenciais, vindo a experimentar sintomas que, nessa perspectiva, originam-se de escolhas inautênticas, permanecendo-se paralisado em um ilusório projeto de ser. Essa compreensão abrange o comportamento humano em diversas perspectivas, inclusive referindo-se como o sujeito porta-se nas redes sociais digitais e relativamente ao modo de como ele faz o uso dessas mídias.

O uso da tecnologia está muito presente na rotina das pessoas. Além de possibilitar o acesso aos conhecimentos existentes, facilitou o contato social, contudo, não raro, algumas pessoas não param para fazer uma avaliação, para refletir sobre suas vivências, de modo a deixar que grande parte do captam automaticamente com o uso desmedido dessas tecnologias faça parte de suas vidas, muitas vezes até comandando suas ações e orientando sua atenção.

Na concepção fenomenológica, Husserl (2008) diz que para a compreensão das coisas se faz necessária a reflexão, tornando o fenômeno perceptível à consciência, tornando-se conhecido o que raramente era percebido. Ampliando-se a autoconsciência, ampliam-se também as perspectivas de escolha, como se escolhe e assim como se compromete efetivamente com sua existência.

As mídias digitais adoecem quem escolhe fazer uso delas sem ao menos refletir sobre o modo de seu uso, mantendo-se, assim, no primeiro nível de consciência, renunciando-se a conhecer e a praticar responsabilmente sua liberdade de existir. A angústia é renunciada, nessa circunstância, pela alternativa de fazer o que todos estão fazendo sem se utilizar da liberdade de decidir e de se posicionar, tendo como

desculpa a exigência de uma coletividade determinada por vínculos demasiadamente mediatizados.

À vista disso, todo adoecimento do ser humano é uma redução da liberdade de existir. Sabe-se que a escolha existencial causa angústia e que o segundo nível de consciência assusta, por sujeitar a responsabilidade sobre a existência e o distanciamento de toda justificação. Toda via mais assustadora é não conseguir lidar consigo, perdendo a si mesmo ao abrir mão de sua liberdade primordial, ao deixar de examinar suas próprias escolhas pelo enaltecimento das influências e não questionando se a utilização das mídias digitais está expandindo ou limitando sua existência.

Na perspectiva fenomenológica, o indivíduo vivencia sua existência no aqui-e-agora. Quando disponibiliza dias continuamente diante de uma tela, não serão apenas horas que se vão, mas é sua vida que desvanece. Da mesma forma, quando o sujeito está em um local, mas não se envolve com o que ali experimenta, não está em lugar nenhum.

2.3 Contribuições da Psicologia para o Tratamento do Uso Excessivo das Mídias Digitais

O uso das mídias digitais tem possibilitado a seus utilizadores relacionar-se em tempo real, produzir, reinventar, modificar e se apresentar de diferentes maneiras.

Todos os estímulos oferecidos pelas mídias estão induzindo adultos e até mesmo as crianças a ficarem mais tempo conectadas. Nesse contexto, é notório que o uso das mídias digitais vem contribuindo com as modificações dos comportamentos sociais, dos hábitos e também na cognição, do qual os impactos ainda vêm sendo estudados por diversos estudiosos que buscam entender esse fenômeno.

Esta nova forma de se viver requer reflexão e debate quanto à forma de se relacionar das pessoas, sobre os impactos causados através dessa transformação no comportamento, assim como as modificações cognitivas e de aprendizado. Como já mencionado anteriormente, muitos estudiosos do tema reprovam o uso excessivo das mídias e da tecnologia, alegando que este comportamento pode causar dependência.

A psicologia vem ganhando espaço no cenário atual, devido ao crescimento dos estudos sobre o tema e devido ao sofrimento que acometem o psicológico e também os comportamentos dos indivíduos que fazem uso desmedido das mídias

digitais. Gusmão e Pizzarro (2009) diz que ao falar de sua existência, o indivíduo pode se dar conta de como tem sido seu dia a dia, o seu “cuidar” das coisas, de si e dos outros. A terapia estimula a pessoa a desenvolver seu próprio padrão de mudanças, seus próprios valores e sua própria visão, cabendo ao indivíduo sua decisão final, passando a vivenciar mais intensamente suas emoções e ao mesmo tempo que a vivencia, também as exprime e confia nelas. A terapia também possibilita ao indivíduo ter a consciência da diferença entre o idealizado e a realidade, e assim, conseqüentemente, saber sobre seus limites, sem deixar de se esforçar para buscar o que idealiza. Através da auto aceitação e da escuta empática, o sujeito desenvolve uma maior compreensão e autoconsciência, vivendo uma relação mais estreita, amigável e aberta com a própria experiência.

Sabemos que por enquanto não existe tratamento medicamentoso específico na psiquiatria, para a dependência das mídias sociais, o que sabemos é que o sujeito que faz uso demasiado dessas mídias, podem desenvolver alguns sintomas ou evidenciar sintomas preexistentes de transtornos coexistentes, e esses sim, têm tratamentos medicamentosos.

As intervenções psicoterápicas muitas vezes são válidas por si só, no entanto, podem ser conciliadas, se necessário, com outras intervenções como a psiquiatria e o uso de medicamentos.

Sendo assim, a intervenção psiquiátrica e medicamentosa pode tratar dos sintomas do indivíduo, como, por exemplo, fazendo controle de estímulos dopaminérgico e através das medicações a regulação dos neurotransmissores afetados. Young (2011) expõe que as dependências referentes à internet são diretamente pertencentes aos processos dopaminérgicos da via mesolímbicas e do ponto central de recompensa do cérebro. Neste contexto, fazer o uso desmedido das mídias torna os receptores de dopamina menos sensíveis, provocando, assim, uma maior exposição para alcançar prazer, o que ocasionaria uma repetição do comportamento e da dependência.

Em relação ao quadro ansioso, que também está presente nos sintomas desenvolvidos pelo uso exagerado das mídias, a psiquiatria, também pode contribuir para amenizar os sintomas. Soares (2017) diz que as emoções se originam de estruturas neuronais, intermediadas por neurotransmissores serotoninérgicos, como em específico, a serotonina. O neurotransmissor GABA é indispensável na

excitabilidade neuronal, nas modificações da ansiedade, sendo o neurotransmissor inibitório predominante do Sistema Nervoso Central (SNC).

As Benzodiazepinas pertencentes a um grupo de fármacos, cuja principal função é a modulação alostérica positiva, do receptor GABA-A, que é um neurotransmissor, são uma das possibilidades terapêuticas no tratamento farmacológico bastante eficiente nos estados intensos, diminuindo rapidamente, tanto os sintomas emocionais quanto os sintomas somáticos.

No entendimento do autor, embora haja um grande avanço na compreensão da fisiopatologia da ansiedade, as categorias de medicamentos usados continuam iguais ao longo dos últimos anos. A nível farmacológico, a investigação de novas células moleculares, com pouco efeitos secundários tem sido a nova linha de investigação.

Mas os benefícios dos Benzodiazepínicos, quando bem utilizados, ultrapassam seus possíveis prejuízos, sendo assim, é extremamente necessário e indispensável aliar ao tratamento psiquiátrico e medicamentoso, quando esses se fazem necessários, a psicoterapia.

A psicoterapia na abordagem fenomenológica, objetivará auxiliar o sujeito a ir ao encontro consigo, reconhecer o seu eu e fazer uso da angústia para ir ao encontro com a sua autenticidade e com as suas perspectivas, tornando-se responsável pela sua autonomia em suas escolhas.

Portanto a psicoterapia se faz importante, porque como explica Feijoo (2010), a orientação fenomenológica, requer que nós nos retiremos do campo experienciado, e diante do fenômeno, dar um passo atrás, retornando ao seu relato originário, realizando a análise do sujeito de forma a permitir que o que se manifesta, faça-o da sua própria maneira. O psicoterapeuta irá em busca daquilo que se mostra, sem qualquer concepção de confirmação.

Explora-se então o modo de ser do sujeito, buscando mostrar o ente, que trará sinais do seu sentido em seu relato, e apenas quando esses sinais são admitidos pelo próprio sujeito, que o psicoterapeuta poderá recorrer a hipóteses.

A proposta da clínica fenomenológica na visão da Feijoo (2010), é romper com o acúmulo de vivências que acontecem nos âmbitos propositais e que proporcionam a ruptura do tempo do eu. Deste modo, levando o sujeito a constatar suas vivências, colocando-se perante ao campo intencional em que o fenômeno se estabelece.

Feijoo (2010) cita que na hermenêutica de Heidegger, irá procurar como este sujeito promove sentidos, que se revelará em sua fala. A escuta do psicoterapeuta irá acontecer no elucidar desses sentidos, agindo de maneira a compreender a manifestação do ser em seu relato, procurando o significado das coisas nas próprias coisas. Possibilitando que a pessoa não se limite em si mesma, podendo perceber suas possibilidades de escolha que já tinha conhecimento, mas não sabia que o conhecia.

O modo da conversação em psicoterapia oferecerá a transparência daquilo que se manifestava e ao mesmo tempo se ocultava, mas confinava o sujeito que pedia por consciência. Estando em psicoterapia o sujeito usuário dessas mídias poderá olhar com mais clareza como se dá sua relação com o uso desmedido das mídias sociais.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho apresentou como proposta a discussão sobre o uso excessivo das tecnologias e a experiência do ser com as mídias sociais digitais, percorrendo por uma orientação fenomenológica.

Pode-se entender que o uso da tecnologia, bem como o uso das mídias sociais digitais, tem suas características positivas no que diz respeito ao contato social e a possibilidade de acesso a conhecimentos, mas ao mesmo tempo, navegar na internet durante um período prolongado pode trazer consequências sociais e emocionais, visto que muitos dos usuários não fazem uma avaliação sobre o uso excessivo das mídias dentro do seu cotidiano, podendo assim deixar de perceber as informações que recebem para si, de forma que, muitas dessas informações recebidas, podem induzir suas ações e seu modo de pensar.

É necessário refletir para poder compreender as coisas, para poder ampliar a autoconsciência, resultando nas perspectivas de escolha e no comprometimento da própria existência. Sendo assim na visão fenomenológica, as mídias digitais, poderá adoecer quem escolher utilizá-la sem essa ampliação de autoconsciência, quem não se responsabilizar com sua liberdade de existir.

Portanto este trabalho transcende o olhar científico e se coloca em uma atitude fenomenológica para procurar compreender o “além da relação” homem e tecnologia, mas o sentido que este encontra para ressignificar sua existência.

É uma área de investigação atual, da qual há uma diversidade de resultados, tanto para os comportamentos/sintomas, como para os riscos apontados, mas em uma visão fenomenológica, a princípio não haveria como se afirmar que é possível ou não o adoecimento, devido ao uso dessas mídias, uma vez que o homem pode escolher ampliar ou abster-se do seu existir perante às perspectivas aprovadas pelos modos de vida do contemporâneo, bem como, em qualquer outro sentido existencial.

Pretendeu-se com este trabalho fornecer compreensão ao objeto de estudo, mídias sociais digitais, que se mostram presentes em nosso cotidiano, visando contribuir afim de que se trabalhe a autonomia e a autoconsciência do ser que é independente dessa relação.

A psicoterapia ajudará nesse aspecto, pois estimulará o indivíduo a desenvolver os próprios valores, as próprias mudanças, sua própria visão e decisão final, obtendo uma visão mais clara do seu modo de se relacionar com as mídias

sociais, tendo capacidade de diferenciar o idealizado e a realidade e sobre os seus limites

Abranger o ser-no-mundo e o ser-com requer entender seus relacionamentos com si próprio e com o outro, requer parar para observar a questão da construção de sua subjetividade e de suas necessidades. Apesar de existir debates do que seria mais sadio ou prejudicial quanto a utilização das mídias sociais digitais, ainda há muito para se refletir sobre as entrelinhas encontradas nos estudos até o momento, dando a chance para novos estudos dessa interação e como essa se estabelece.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

BARBOSA, Laissy Taynã da Silva; MARTINEZ, Lis Yana de Lima. **O ideal do eu: a identidade narcisista e o ciberespaço tanto extratextual quanto intratextual a partir do conto “My husband on Facebook”**. *Travessias*, v. 11, n. 3, p. 235-245. Disponível em: <[Http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/18039/11971](http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/18039/11971)>. Acesso em: 04/05/2021.

BOECHAT, Ieda Tinoco; FREITAS, Patrícia Rios de; SOUZA, Carlos Henrique Medeiros de. O uso das mídias digitais e o adoecimento existencial: escolha na perspectiva fenomenológica em psicologia. **LINKSCIENCEPLACE-Interdisciplinary Scientific Journal**, v. 6, n. 5, 2019. Disponível em: <[Http://revista.srvroot.com/linkscienceplace/index.php/linkscienceplace/article/view/689](http://revista.srvroot.com/linkscienceplace/index.php/linkscienceplace/article/view/689)>. Acesso em: 25/11/2020.

CID-10: **Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento**. Porto Alegre Editora Artmed, 2011.

CORREIA, P. M. A. R.; MOREIRA, Maria Faia Rafael. Novas formas de comunicação: história do Facebook-Uma história necessariamente breve. **Revista Alceu**, v. 14, n. 28, p. 168-187, 2014. Disponível em: <<http://revistaalceu-acervo.com.puc-rio.br/media/alceu%2028%20-%20168-187.pdf>>. Acesso em: 27/10/2021.

DSM V: **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Porto Alegre Editora Artmed, 2014.

FARIA, Natyelle Gonçalves de. **Fiz logout do mundo: dependência de redes sociais: patologia moderna ou nova forma de subjetividade?** 2015. Disponível em: <[Https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/827/1/NFaria.pdf](https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/827/1/NFaria.pdf)>. Acesso em: 20/11/2020.

FEIJOO, A. M. L. C. **A Escuta e a Fala em Psicoterapia: Uma proposta fenomenológico-existencial**. 2 ed. Rio de Janeiro: IFEN, 2010.

GREENFIELD, D. As propriedades de dependência do uso de internet. In K. S. Young & C.N de Abreu, **Dependência de internet: Manual e guia de avaliação e tratamento**. (pp. 168-190). Porto Alegre: Artmed, 2011.

GUSMÃO, Carla da Silva Arantes; PIZZARRO, Cristiana. Reconstrução da auto-estima através da terapia vivencial. **Perspectivas Online** 2007-2011, v. 3, n. 10, 2009. Disponível em: <https://ojs3.perspectivasonline.com.br/revista_antiga/article/view/365>. Acesso em: 16/11/2021.

HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo**. Trad: Fausto Castilho. Campinas, SP: Editora da Unicamp, RJ: Vozes, 2012.

HUSSERL, E. **A crise da humanidade europeia e a filosofia**. Porto Alegre; EDIPUCRS, 2008.

LEITE, R. J. et al. É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia. **Revista Espacios**, v. 41, n. 3, p. 1-6, 2020. Disponível em: <[Http://www.revistaespacios.com/a20v41n03/a20v41n03p11.pdf](http://www.revistaespacios.com/a20v41n03/a20v41n03p11.pdf)>. Acesso em: 26/04/2021.

MORILLA, Jéssica Leitão et al. Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, v. 10, n. 1, p. 116-126, 2020. Disponível em: <<http://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/6153/4821>>. Acesso em: 26/04/2021.

PERNISA, JR, Carlos. Mídia digital. **Lumina**, v. 4, n. 2, p. 175-186, 2001. Disponível em: <<https://www.ufjf.br/facom/files/2013/03/R8-Junito-HP.pdf>>. Acesso em: 30 set. 2020.

PICON, Felipe et al. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. **Rev. Bras. Psicoterapia.**, p. 44-60, 2015. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v17n2a06.pdf>>. Acesso em: 02 nov. 2020.

PIZA, Mariana Vassallo. **O fenômeno Instagram**: considerações sob a perspectiva tecnológica. 2012. Disponível em: <<https://bdm.unb.br/handle/10483/3243>>. Acesso em: 27/10/2021.

ROMERO, E. **O Inquilino do Imaginário**: Formas de Alienação e Psicopatologia, São Paulo: Lemos Editora, 1997.

SOARES, Carla Sofia Moreira. **Mecanismos neuronais e tratamento farmacológico na perturbação da ansiedade generalizada em adultos**. 2017. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/20195/1/Soares_Carla_Sofia_Moreira.pdf>. Acesso em: 02/11/2021.

SOUZA, Juliana Lopes de Almeida; ARAÚJO, Daniel Costa de; PAULA, Diego Alves de. **Mídia social WhatsApp: uma análise sobre as interações sociais**. Revista Alterjor , v. 11, n. 1, pág. 131-165, 2015. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/alterjor/article/view/aj11-a05/96617>>. Acesso em: 28/10/2021.

TEIXEIRA, José A. Carvalho. Introdução à psicoterapia existencial. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v. 24, n. 3, p. 289-309, jul. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312006000300003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 out. 2020.

VERMELHO, Sônia Cristina; et al. Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Educação & sociedade**, v. 35, n. 126, p. 179-196, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/es/v35n126/11.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2020.

YOUNG, Kimberly, **Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e tratamento**. Porto Alegre, 2011. Artmed.