

O REPENSAR DAS NOVAS TECNOLOGIAS E A SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA E JUVENTUDE: UM DESAFIO PARA O NOSSO TEMPO

RETHINKING OF NEW TECHNOLOGIES AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENCE AND YOUTH: A CHALLENGE FOR OUR TIME

Fátima de Moulin Costa

Mônica Morais

Cleide de Oliveira Souza¹

Hyloran Galdino Cabral²

RESUMO

A internet tornou-se indispensável na vida das pessoas, sobretudo dos adolescentes e jovens, que passam horas do seu tempo online, podendo causar muitos prejuízos à saúde mental. Existem alguns indicativos de que a tecnologia pode interferir no sono e os jovens que utilizam jogos eletrônicos de forma problemática podem desenvolver transtornos psiquiátricos. Há uma íntima relação entre jogos eletrônicos e a violência, e o *cyberbullying* é uma forma de violência pelo assédio realizado através da tecnologia, da internet e pelo celular. Este estudo buscou analisar a influência dos meios eletrônicos e internet na saúde mental dos jovens e adolescentes. Como metodologia, utilizou de pesquisa bibliográfica por meio de uma busca em livros e artigos científicos nas plataformas Scielo e Pepsic. Sendo de natureza básica, com objetivo descritivo, buscando associações entre variáveis. É impossível pensar nas novas gerações separadas dos meios digitais e da internet, no entanto, equilibrar seus efeitos apresenta-se como um grande desafio. Portanto, repensar é possível a partir da perspectiva de que o homem moderno precisa reconstruir-se enquanto sujeito capaz de integrar-se às dimensões da sua vida, à tecnologia moderna e aos parâmetros normais de uma saúde mental saudável.

Palavras Chave: Adolescência. Juventude. Tecnologias. Saúde Mental.

¹ Graduandos em Psicologia pela Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim

² Professor Orientador. Especialista em Saúde Mental: Ênfase em Dependência Química; Políticas Públicas, Gestão e Controle Social; Psicoterapeuta em Intervenção à Crise e Prevenção do Suicídio. Professor da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim – ES.

ABSTRACT

The internet has become indispensable in people's lives, especially of teenagers and young people who spend hours of their time on line, which can cause many losses to mental health. There are some indicators that technology can interfere which sleep and young people who use electronic games in a problematic way may develop psychiatric disorders. There is an intimate relationship between electronic games and violence, and cyberbullying is a form of violence due to harassment carried out through technology the internet and cell phones. This study sought to analyze the influence of electronic media and the internet on the mental health of young people and adolescents. As methodology, it used the bibliographic research with books and scientific articles in Scielo and Pepsic. Its nature is basic, with descriptive objective and it seeks association between the variables. It is impossible to think in the new generation separated from digital environment and the internet, however, balancing their effects is a big challenge. Therefore, rethinking is possible from the perspective that the modern man needs to rebuild himself as a subject capable of integration to the dimensions of his life, to modern technology and to the standards of a healthy mental health.

Keywords: Adolescence. Youth. Technologies. Healthy Mental.

1 INTRODUÇÃO

A internet de acordo com o IBGE (2016) nos últimos anos alcançou cerca de 69,3% dos domicílios no país, sendo que entre as faixas etárias de 10 a 13 anos foram cerca de 66,3% adeptos, entre 14 a 17 anos foram cerca de 85,1% que passam horas do dia conectados nas redes sociais, jogos online, pornografia e aplicativos em todo o país. A internet tornou-se indispensável na vida das pessoas para tirar dúvidas, para comunicar-se com pessoas que residem em outros locais, para realizar transações bancárias, para aprimorar o campo do trabalho, da saúde e também, para diversão, ou seja, já não sabemos resolver simples situações cotidianas sem se estar conectado.

Ao se tratar de adolescentes e jovens a situação é ainda mais crítica. Passam horas do seu tempo online. Existe uma necessidade narcísica de se postar fotos nas redes sociais, afim de se expor a aparência física e demonstrar felicidade, para que se

obtenha aplausos e muitas curtidas e em consequência, satisfazer seus desejos. Isso pode causar muitos prejuízos à saúde mental, devido à ansiedade da espera de uma curtida, ou frustração de não obter o resultado desejado, sem se dar conta que existem riscos de sofrerem com cyberbullying .

Pode se considerar que o cyberbullying é uma forma de agressão em que o agressor geralmente permanece no anonimato, e utiliza das novas tecnologias para agredir suas vítimas, proporcionando um sentimento de impunidade por parte do agressor e ao mesmo tempo aumenta a vulnerabilidade da vítima. O cyberbullying perpassa as fronteiras do tempo e do espaço físico, podendo ter inúmeros espectadores, com vários acessos a comunicação hostil. (MCGUCKINetal.,apud CAETANO e tal, 2017).

Embora os meios tecnológicos modernos e a interação em rede tenham trazido maior conforto, comodidade e interação, unindo mundos divididos por limitação espacial, acentuou-se contraditoriamente o isolamento social e o agrupamento de iguais. A vida tornou-se mais turbulenta com o excesso de informações, o empobrecimento das relações humanas e a dependência do mundo virtual, gerando novos desafios para a atualidade. As pessoas estão sempre conectadas pela realidade virtual e tornaram-se desconectadas do mundo real, porque não conseguem separar a imaginação da realidade.

O uso da internet e das tecnologias pelos adolescentes e jovens, tem ocasionado sérios riscos à saúde mental. Tais mídias são empregadas como fuga de problemas familiares, luto, ou problemas pessoais. Por outro lado, ocorre a satisfação do indivíduo em se conectar.

Picon et al (2015) descreve que o uso equivocado das redes sociais, jogos, pornografias, apontam sintomas idênticos às outras dependências como fissura, tolerância e abstinência. Desta forma, estudos mostram o crescimento da violência sofrida pelo cyberbullying, em que o agressor intimida suas vítimas em qualquer ambiente virtual, sendo sua consequência é avassaladora para a vítima, remetendo os um sofrimento psicológico, emocional e sócio educacional (FANTE; PRUDENTE,2018).

A reflexão sobre como a internet e as novas tecnologias tem trazido transformações

profundas na subjetividade das pessoas no seu comportamento e suas relações e como tem afetado a saúde mental dos adolescentes e jovens é de grande importância. O repensar das novas tecnologias traz a situação dos tempos atuais, em que a tecnologia apesar de ser imprescindível ao sujeito, também traz suas consequências. O uso indiscriminado de internet trouxe como consequência a dependência de jovens e adolescentes no qual este estudo se debruça. Além disso, sofrem com a violência virtual do cyberbullying, em que suas vítimas são ameaçadas e sofrem vários prejuízos psicológicos. Neste sentido, este estudo buscou analisar a influência dos meios eletrônicos e internet na saúde mental dos jovens e adolescentes.

Como metodologia, utilizou de pesquisa bibliográfica através de uma busca em livros, artigos científicos nas plataformas Scielo e Pepsic. Sendo de natureza básica, com a finalidade de solução de problemas práticos verificados, com objetivo descritivo, buscando associações entre variáveis (Gil,2017).

2 ADOLESCÊNCIA E JUVENTUDE: AS VICISSITUDES DA TECNOLOGIA E A SAÚDE MENTAL

George e Odgers (2015) salientam que a adolescência pode ser enxergada como o período ideal para a autoexploração e consolidação da identidade, na qual exige uma dependência das relações com colegas e cuidadores, assim como consolidação e autorreflexão. Portanto, a internet oferta diversas oportunidades para que o adolescente teste as identidades alternativas e papéis no mundo virtual. Geralmente o adolescente utiliza a mídia digital para se auto expressar, constrói fóruns em linha, cria perfis nas redes sociais e escreve mensagens. Contudo, o uso da internet por mais de duas horas e meia pode despertar desatenção, hiperatividade, maior propensão para brigas, mentiras e desobediência (MONTEIRO,2017).

Desvela-se desta forma, que os jovens e adolescentes fazem parte de um grupo com maior incidência de usuários de internet no mundo, devido ao fácil acesso às informações, ao entretenimento e por ser importante meio de comunicação. Porém, o uso desregrado pode causar vários danos à saúde mental, inclusive a dependência por internet, sendo este considerado como uma epidemia do século XXI (MOROMIZATO et al,2017).

Ivan K. Goldberg em 1996, foi o primeiro a discutir sobre dependência de internet. O tema trouxe preocupações para a equipe de saúde e fez Goldberg realizar grupos de ajuda para as pessoas que manifestavam os sintomas de vício (CHAVES e PUJALS, 2017). Em 1995, Mark Griffiths introduziu o termo "dependência tecnológica", devido a interação não química entre o homem e a máquina, exprimindo a dependência do

comportamento, no qual ocorre isolamento, mudança de humor, tolerância e recaída. (CONTI et al,2012).

A dependência acontece porque no cérebro do adolescente e do jovem ocorre a liberação de dopamina, um neurotransmissor que está unido à sensação de recompensa, maior do que em uma mente adulta (RITTO e VIEIRA, 2016). Segundo a APA (2014):

Todas as drogas que são consumidas em excesso têm em comum a ativação direta do sistema de recompensa do cérebro, o qual está envolvido no reforço de comportamentos e na produção de memórias. A ativação do sistema de recompensa é intensa a ponto de fazer atividades normais serem negligenciadas. Em vez de atingir a ativação do sistema de recompensa por meio de comportamentos adaptativos, as drogas de abuso ativam diretamente as vias de recompensa. Os mecanismos farmacológicos pelos quais cada classe de drogas produz recompensa são diferentes, mas elas geralmente ativam o sistema e produzem sensações de prazer, frequentemente denominadas de “barato” ou “viagem”. Além disso, indivíduos com baixo nível de autocontrole, o que pode ser reflexo de deficiências nos mecanismos cerebrais de inibição, podem ser particularmente predispostos a desenvolver transtornos por uso de substâncias, sugerindo que, no caso de determinadas pessoas, a origem dos transtornos por uso de substâncias pode ser observada em seus comportamentos muito antes do início do uso atual de substância propriamente dito (APA, 2014, pág.481).

O uso excessivo destes meios eletrônicos e internet, tem sido considerado um entre os comportamentos aditivos e, como tal, se enquadra como fator patológico comparado às drogadições (SUZUKI et al, 2009). Desta forma, para que a dependência da internet seja considerada uma adicção, é preciso verificar a presença de alguns fatores importantes: ela leva a um comportamento que produz intoxicação/prazer, alterando o humor e a consciência; caracteriza-se como um padrão excessivo; traz prejuízo para uma esfera importante da vida e estão presentes os aspectos de tolerância e abstinência (GREENFIEL,2011).

Outro assunto importante é a pornografia online que vicia e destrói a engrenagem natural do cérebro, pois ao entrar em contato com o conteúdo sexual, o material libidinoso burla o cérebro, produzindo uma realidade deturpada, provocando descargas de dopamina, responsável pelo prazer e a recompensa. O cérebro sadio não está acostumado com tantos estímulos e tende a eliminar alguns receptores de dopamina, fazendo com que a pornografia que era excitante se torne sem graça. Então ocorre a necessidade do aumento da dopamina para alcançar o estágio de

prazer de antes (WILSON apud CUMINALE, 2016).

A pornografia pode ser entendida como todo material sexual explícito em que se exhibe a genitália com a finalidade de desejo e fantasia sexual, ou algum objeto, visando o desenvolvimento ou aguçando sensações e pensamentos sexuais no recebedor, em que contenha manifestação explícita ou detalhamento dos genitais e atos sexuais explícitos (PICON et al,2015).

Atualmente a pornografia é acessada pelos internautas de forma simples, com apenas um clique do *smartfone* e são apresentadas uma grande variedade de materiais pornográficos. O Brasil em 2015 assumiu o ranking de nono lugar que apresentavam mais acessos a um site pornográfico "*Pornhub*", considerado um dos maiores sites do mundo. Cerca de 45% dos consumidores de sites pornográficos no Brasil são jovens com a faixa etária entre 18 a 24 anos (CUMINALE, 2016). Debates entre médicos e adolescentes revelam comportamentos sexuais de risco e vários problemas psicossociais, tais como baixa autoestima, depressão, ansiedade e impulsividade (CHASSIAKOS et al,2016).

Um dado importante é que, a sexualidade também tem sido tratada como objeto da ciberadição, devido a inquietação com que o acesso à conteúdos pornográficos têm despertado a atenção de pais, professores, psicólogos e médicos. Porém, a ciberdependência constitui-se um comportamento próprio de indivíduos depressivos, psicóticos, neuróticos graves e moderados, obsessivos que querem saber mais, paranoicos que entram por curiosidade, os "downloads compulsivos", que baixam arquivos para posteriormente ler, solitários na busca de relações, dentre outros com vivências particulares e estressantes ou na busca de um grupo de identificação (CECCARELLI, 2015).

A dependência de pornografia online pode apresentar problemas de saúde mental como: transtornos de humor, TOC, Síndrome de Tourette, outros transtornos associados à impulsividade, transtorno de personalidade antissocial e transtornos alimentares (PICON et al, 2015).

O sono também pode ser afetado com o uso desordenado das mídias. Adolescentes que utilizam celulares no quarto durante a noite podem apresentar interferências

negativas sobre a qualidade do sono causando sintomas depressivos (CHASSIAKOS et al, 2016). Existem alguns indicativos de que a tecnologia pode interferir no sono: trocar o tempo de sono para utilização de internet; mídia empolgante dificultando os adolescentes dormirem; o brilho da luz dos monitores perturba atividade de melatonina e ritmos do sono (GEORGE e ODGERS,2015).

Os jovens que utilizam jogos eletrônicos de forma problemática podem desenvolver transtornos psiquiátricos como: transtorno de humor, TDAH, ansiedade social e transtornos de personalidade do grupo A. Adolescentes que apresentam uma frequência de cinco ou mais vezes na semana, por mais de uma hora e meia por dia, apresentam maior probabilidade de maior impulsividade (ABREU et al, 2008).

Outro dado importante, é que existe uma relação intrínseca entre jogos eletrônicos e a violência, pois estes exercem influência sobre o comportamento do jogador, levando os usuários a produzirem comportamentos violentos ou, de forma indireta, pode acarretar a hostilidade com o mundo (SUZUKI et al,2009).

De acordo como DSMV (2014), os critérios que identificam o transtorno de jogo pela internet se manifestam na preocupação exagerada em jogar, aparecendo sintomas de abstinência, pelo uso por tempo indeterminado e excessivo, decorrendo em autocontrole reduzido, abandono de outras atividades de entretenimento e diversão, porém negando aos familiares que isso ocorra, assim, os jogos de internet tornam – se um alívio para os problemas da vida.

Por fim, podemos chegar à conclusão de que os jovens e os adolescentes estão cada vez mais ligados às tecnologias. Logo, é indiscutível observar que essa conexão desregrada leva o indivíduo ao vício, juntamente com uma série de problemas mentais. Nesse sentido, é possível refletir que seria necessário um maior controle por parte dos pais e responsáveis por esse jovem, de forma que esteja atento a todo o material que se é acessado, assim como manter horários para o uso dos mesmos.

3 REDES SOCIAIS E CYBERBULLYING

A violência praticada nas redes sociais é procedente do Cyberbullying, isso pode trazer prejuízo a subjetividade do indivíduo, acarretando medo, vergonha, depressão

e até suicídio (ROSA e SANTOS, 2014). Trata-se do espaço virtual, sendo utilizado, para hostilizar, intimidar, difamar, insultar, atacar uma pessoa.

O *Cyberbullying* é considerado o acréscimo do assédio da tecnologia, pela internet e pelo celular. De forma que o assediador procura meios para abalar ou acabar com a autoestima do assediado. Através de mensagens ameaçadoras, chantagens ou intimidações, por meio de mensagens instantâneas, e-mails, redes sociais ou SMS. Ressalta-se que, existe uma diferença entre *cyberbullying* e assédio virtual, no qual o primeiro se restringe apenas em episódios de assédio que ocorre entre menores utilizando para tal, os meios tecnológicos. Já o segundo, acontece devido ao uso de novas tecnologias (SERNA, 2018).

Segundo Jerusa Linsky (2018) a difamação é algo comum nas fofocas que ocorrem nas redes sociais, isso ocorre desde as situações cotidianas até o universo do poder político, doravante o desempenho da justiça formal, podendo inverter os valores nos quais o cidadão é julgado por intriga de seu próximo, correndo risco de ser sentenciado e que se vê inclinado a ser convergente com a vontade dos cidadãos coléricos.

No século XXI, a internet, como os celulares servem como as novas “arenas” para o *bullying* e bem mais devastadoras. Ressalta-se, que no *Bullying*, segundo Fante (2005), suas vítimas podem ser atingidas na época escolar, como também, na família, no trabalho, na criação e orientação dos próprios filhos, na saúde física e mental, podendo evoluir, se não houver uma ação benéfica de proteção e amparo, para o mundo da criminalidade e da drogadição. No *Cyberbullying*, as vítimas podem até ter algum sossego longe da escola, mas com as novas tecnologias, tornam-se vítimas permanentes de ataques, como também, de difamações à nível planetário (FANTE; PRUDENTE, 2018).

O *Facebook* apresenta cumplicidade com o acréscimo de *stress*, sobrecarga social, baixa autoestima, solidão e depressão. Isso ocorre de vido a pessoa navegar em perfis alheios, nos quais exibem fotos de férias ou acontecimentos sociais no qual não recebeu convite, podendo causar inveja, ressentimento e solidão. Ao se tratar de adolescentes as redes sociais arremetem o emocional ao se associar a baixo

autoestima, humor deprimido e adoecimento emocional devido a sua aparência física (LUP; TRUB; ROSENTHAL,2015).

Christine SunitiBhat, investigadora da Universidade do Ohio nos EUA, concerne que as pessoas mais velhas se utilizam do computador para pagar contas e trabalhar, enquanto os jovens, usam como um eixo da rede social. Esse “fosso geracional” é favorável para que apareça o *cyberbullying* (GALLAGHER, 2007, apud VENTURA; FANTE, 2011).

Ao se tratar do *cyberbullying* tem se alarmado o crescente número de casos entre adolescentes. Pesquisas feitas pela Unesco apontam que na Espanha, quase um terço de menores de 17 anos sofreram *cyberbullying*, e 19% fizeram insultos na rede. Na América Latina, mais da metade dos alunos do ensino fundamental sofreram assédio escolar. Nos Estados Unidos um em cada três estudantes com mais de 17 anos são afetados (SERNA,2018).

A *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* citada por FANTE (2018), declara que, as vítimas de *bullying* experimentam um sofrimento real que podendo intervir no seu rendimento escolar, no seu desenvolvimento social e emocional, como sucumbir para o suicídio, quando a perseguição e castigo tornam-se a níveis da insuportabilidade para as vítimas

Na adolescência, o indivíduo está deixando de ser criança e se acha buscando a identidade de adulto, novas emoções, ansiedades e problemas se sucedem, podendo constituir situações transitórias de perturbações da personalidade, como também tornarem-se mais sérios, de modo a requerer tratamento específico dos pais ou de clínica psicológica (CAMPOS, 2011). Os vínculos afetivos para Bocketal (2017), estão relacionados à segurança, encontrando no outro a capacidade de garantir segurança emocional com também o acolhimento. Entretanto, as redes sociais podem produzir efeitos negativos para o bem-estar do sujeito.

Morgenstern (2011), analisa o termo “desamparo” explicando-o à auxílio ou de proteção, remetendo para uma experiência de estar fora de alguma proteção ou de algum sistema de proteção. A autora continua sua narrativa dizendo que essa vivência, apresenta-se como avassaladora, acompanhada de uma imensa angústia

e uma condição de incompletude e fragilidade. Desta forma, à luz de Gonçalves(1998), ao falar do indivíduo humilhado diz que ele atravessa uma situação de impedimento para com a sua humanidade, uma situação que ele mesmo reconhece em seu corpo, nos seus gestos, em sua imaginação e em sua voz, em seu mundo, em seu trabalho, como também em seu bairro.

Existem algumas regras importantes para se lidar com os ataques virtuais como: guardar os materiais que lhe foram enviados, pois pode ajudar identificar quem os enviou; falar com uma pessoa de confiança e mostrar o material recebido; fazer ocorrência policial; não atender chamadas telefônicas que não sejam identificadas; não responder ou encaminhar mensagens que seja de cunho abusivo; os pais devem tomar as medidas cabíveis para diminuir o risco de assédio virtual, orientando seus filhos como devem utilizar o celular e acompanhar (FANTE; PRUDENTE,2018).

Portanto, torna-se evidente que o acesso às redes sociais ocorre de forma simples e frequente, possibilitando que pessoas desconhecidas tenham total liberdade para obter informações sobre as postagens e conversas alheias. Vê-se, pois, que pelo fato de se obter o livre acesso a essas páginas, favorece para o crescimento do cyberbullying, em que o agressor não precisa se identificar para praticar os atos de violência. Logo, é indiscutível que o adolescente ou jovem agredido pode adquirir vários prejuízos psicológicos, sendo assim, é necessário repensar se é conveniente postar conteúdos íntimos nas redes sociais, ou aceitar pessoas desconhecidas para o grupo de amizades, assim como abrir as conversas anônimas.

4 O DESAFIO DO TEMPO: UM REPENSAR POSSÍVEL?

Os meios tecnológicos caracterizam-se como um fenômeno ambíguo, isto porque estes assumem características não muito determinadas, portanto, podem ser considerados bons ou ruins, conforme a sua finalidade. Contudo, embora reconheça-se que há benefícios quanto ao uso da tecnologia e da sua contribuição para o desenvolvimento humano, com seu valor criativo e libertário, é preciso ter em conta seu poder alienante, restritivo e encurtador da vida humana. Com isto, é preciso tomar as diferentes concepções e perspectivas sobre a tecnologia que se contrapõem e como estas podem ajudar a refletir de forma ética e a compreender a

realidade em toda a sua complexidade (LENZI,2019).

Na perspectiva de McLuhan (1964), o processo evolutivo estava tão intimamente relacionado ao desenvolvimento tecnológico que o homem havia projetado, ao longo deste, o próprio corpo no espaço. Segundo o autor, após mais de um século em que a tecnologia elétrica vigorava, o homem projetou seu sistema nervoso central num espaço global, eliminando as barreiras do tempo e do espaço. Contudo, nos últimos tempos, este processo direciona-se velozmente à experiência última de extensão em que acontece a simulação da consciência, expandindo o conhecimento humano a toda a humanidade. Assim, “qualquer extensão — seja da pele, da mão, ou do pé — afeta todo o complexo psíquico e social” (MCLUHAN, 1964, p.13).

Atualmente é possível constatar como a interação do indivíduo com os meios tecnológicos têm trazido transformações para a sociedade ou vice-versa. Contudo, estas transformações acontecem independentemente da utilização da tecnologia, pois é no processo da assimilação destes princípios, através da cultura, que a tecnologia é estabelecida em uma sociedade (SANCHO,1998).

Os efeitos causados pelo uso dos meios tecnológicos agem na transformação dos sentidos e na reestruturação da percepção do sujeito de forma involuntária e imperceptível. Desta forma, o impacto do uso dos meios tecnológicos ou veículos de comunicação, de maneira dócil ou subliminar, constrói prisões sem muros para seus usuários. Contudo, é preciso estar ciente de que uma nova tecnologia não é simplesmente uma demanda, a busca da tecnologia se refere a uma consequência psicológica e enquanto a encararmos como se esta estivesse de fato fora de nós ou independente, nos identificamos com a atitude de Narciso e deixamos de enfrentar os desafios que estes meios nos proporcionam (MCLUHAN,1964).

Atualmente inovações tecnológicas como *smartphones*, *tablets*, aparelhos de MP3, *ipodes*, *notebooks* e TV tornaram-se acessíveis e, com isto, estão disponíveis na casa para uso individual, assim como o acesso à internet tornou-se mais fácil. Por esse motivo, particularmente, os adolescentes, que são mais voltados ao uso de tecnologias digitais, passam horas conectados com o mundo virtual (SILVA; SILVA, 2017).

A inclusão digital pode tornar a vida humana frágil e vulnerável quando o uso dos meios tecnológicos é empregado em excesso, levando à má administração do tempo livre (OLIVEIRA, 2017; ZACAN; TONO, 2018), levando ao sedentarismo e ao isolamento, proporcionando alterações de hábitos de sono, de alimentação e de convívio familiar e social, causando prejuízos, ou seja, o uso demasiado da internet, resultante da dependência tecnológica e da compulsividade, apresenta-se como desafio à família, educadores, pesquisadores e toda a sociedade (ZACAN; TONO, 2018).

A Tecnologia não é inimiga das pessoas, contudo é preciso ter atenção quanto ao uso exagerado de redes sociais, aplicativos, *tablets*, assim como *Websites*, *Netflix* e *Facebook*. Estes produtos foram criados no intuito de conquistar seus usuários e o seu sucesso depende do tempo que a eles é dedicado, com isto, estão competindo pela atenção e podem, assim, tornar-se nocivos à saúde em decorrência do controle que exercem (VILICIC, 2016). Tono (2015) descreve:

[...] quando o modo de acesso à internet está em desarmonia com outras atividades humanas, restringindo-se à atividade sedentária e virtual, riscos e efeitos nocivos podem ocorrer para os seus usuários, sobretudo quando existe descompasso do grau de maturidade e discernimento desses em se tratando de crianças e adolescentes, pessoas em fase especial de desenvolvimento biopsicossocial (TONO, 2015, p. 13).

As conversas virtuais, a troca de informações entre as pessoas de muitos lugares, simultaneamente, tornou-se um atrativo de entretenimento para os jovens. O compartilhamento de *emotions*, sons, vídeos, jogos, postagem de fotos, dentre outros recursos possibilita a interação e diversão que, muitas vezes, serve como substituto do contato físico. Com isto, é comum deparar-se com pessoas que criam um mundo paralelo, onde estão inseridas e dependentes de mundo virtual, sem, no entanto, conseguir vivenciar experiências reais, ocorrendo alterações na vida modificando o padrão de suas relações sociais (GONÇALVES; NUERNBERG, 2012).

Os fatores sociais são considerados elementos potenciais no desenvolvimento do transtorno de dependência de internet, isto se explica pela necessidade humana de conexão social. Desta forma, a conexão social tende a maximizar o conforto e minimizar a ansiedade na interação social, porém limita as relações sociais

necessárias e interações manejáveis, reduzindo-as a um nível tolerável (GREENFIELD, 2011). Considerando a relação intrínseca entre dependência de internet e habilidades sociais, é imprescindível a implementação do treinamento de habilidades sociais como uma ferramenta eficaz de intervenção como meio de integrar e complementar o tratamento (SANTOS; SILVA, 2018).

Na perspectiva de Winnicott, o tratamento de base psicanalítica possibilita ao indivíduo retornar ao processo de desenvolvimento no qual passou por experiências traumáticas e poder corrigi-las, podendo assim viver a partir de si mesmo. Já a prevenção consiste em promover um ambiente familiar suficientemente bom para o desenvolvimento na fase inicial da vida, favorecendo estabilidade e o atendimento de necessidades físicas e emocionais (HUMBERG, 2014).

Diferente da abstinência de álcool e substâncias, a abstinência de internet e outras tecnologias não pode ser atingida na totalidade, pois isto implicaria abster-se da vida moderna. O que espera se atingir, em vez disso, é um padrão moderado de uso, ou seja usar de forma consciente (GREENFIELD, 2008 apud GREENFIELD, 2011). Desta forma, “os objetivos do tratamento, então, passam a ser a educação e a prevenção, para ajudar a restabelecer (dentro de limites razoáveis) um padrão de uso moderado. O uso consciente e a autoconsciência são o processo crítico pelo qual essa mudança acontece” (GREENFIELD, 2011, p.173).

Atualmente, em meio a um desenvolvimento tecnológico acelerado em que o processamento de informações acontece com grande velocidade, a interação simultânea se dá independente da amplitude do espaço físico e a cada dia surge uma inovação que supera outra pouco mais recente e torna a vida moderna mais fácil e conectada, é impossível pensar nas novas gerações separadas dos meios digitais e da internet. Por outro lado, a utilização da internet e novas tecnologias de maneira consciente, de modo que não traga efeitos negativos para as relações interpessoais e saúde mental, apresenta-se como um grandedesafio.

O repensar das novas tecnologias e a saúde mental é possível a partir da perspectiva de que o homem moderno precisa reconstruir-se enquanto sujeito capaz de integrar as dimensões da sua vida, interagir com o mundo mantendo vínculo com familiares, amigos e com a realidade e lidar com todo o aparato tecnológico sem, no entanto,

subjugar-se pelas suas próprias invenções.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho, insere-se no contexto histórico da civilização, pretendendo contribuir, como um arcabouço de reflexões, para pesquisas futuras, sobre o impacto das redes sociais e na saúde mental.

A importância do estudo e da prática multidisciplinar ao discutir a prevenção da violência e dos agravos à saúde mental de jovens e adolescentes no qual este trabalho se debruçou, trazem à luz, que as Ciências Sociais, a Filosofia, a Medicina e a Psicologia, possuem papéis e significados importantes ao contribuir para o (des) avanços de práticas interlocutoras, para com a realidade do jovem e do adolescente, diante as tecnologias e da necessidade de sobrevivência em demasia ao mundo virtual.

Pesquisas revelam que a internet, juntamente com as novas tecnologias de comunicação, vem trazendo transformações profundas, na subjetividade das pessoas, no seu comportamento, como nas suas relações pessoais, interpessoais, consequências das vicissitudes vividas e sentidas nas novas plataformas digitais de socialização humana.

O vício, a dependência das mídias sociais, a exposição em redes, reportam danos negativos e impactantes no âmbito da saúde mental, como distúrbios com o sono, ansiedade, depressão, insatisfação corporal consigo mesmo, solidão, medo, pressão, agressão, violência, podendo chegar as vias do suicídio. O assédio moral, a perseguição, a intimidação, o estado vexatório no qual se encontram as vítimas, entre outros, demonstram a importância de ações efetivas, que envolvam ações, programas, nas esferas sociais, políticas, econômicas, educacionais e culturais, existentes, que possam realmente educar, prevenir e proteger os jovens e adolescentes, contra os possíveis danos das novas engrenagens tecnológicas e virtuais.

Nesse sentido, dá-se a devida importância para que este trabalho possibilite o

engajamento de novos estudos e pesquisas, através de outros saberes e práticas, a fim de contribuir para uma melhor organização social e de saúde mental no mundo contemporâneo.

5 REFERÊNCIAS

ABREU, C. N. de. et al. Dependência de internet e de jogos eletrônicos: Uma Revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 30, n.2, p. 156-167, junho, 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462008000200014>>. Acesso 08 de maio de 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. DSM-5. Ed. 5ª, Porto Alegre, RS, editora Artmed, 2014, p. 795-798.

BOCK, Ana Mercês Bahia et all. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia/** Ana Mercês Bahia Bock, Odair Furtado, Maria de Lourdes Trassi Teixeira. 14ª edição- São Paulo: Saraiva, 2017.

CAMPOS, D. M de S. **Psicologia e Desenvolvimento Humano**. 7ª edição – Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

CECARELLI, Paulo Roberto. Sobre a virtualização do sexual. *In: XXI Congresso do Círculo Brasileiro de Psicanálise, I Congresso Internacional de Psicanálise: Conexões Virtuais: Diálogos com a Psicanálise*. Porto Alegre, 2015. Disponível em: <<http://www.ceccarelli.psc.br/texts/sobre-virtualizacao-sexual.pdf>>. Acesso em 16 de out. 2019

CAETANO, Ana, P. et al. Cyberbullying: motivos da agressão na perspectiva de jovens portugueses. **Educação Social**. Campinas, v. 38, n° 141, p.1017-1034, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pee/v16n1/04.pdf>. Acesso 21 de out.2019.

CHASSIAKOS, Y. R. et al. Children and adolescents and digital media. **From the American Academy of Pediatrics**, Park Blvd, Itasca, IL, v.138, n. 5, november, 2016. Disponível em: <<https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/5/e20162593.full.pdf>>. Acesso em 22 de maio de 2019.

CHAVES, L; PUJALS, C. O Homem como protagonista dos efeitos nocivos da tecnologia. **Revista Uningá Review**, Paraná, v. 29, n. 1, p. 211-215, janeiro/março, 2017. Disponível em: <https://www.mastereditora.com.br/periodico/20170105_232534.pdf> . Acessado última vez em 07 de junho de 2019.

CONTI, M. A. et al. Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test. **Revista Psiquiatria**

Clínica, São Paulo, v.39, n. 3, p. 106-110, abril de 2012. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832012000300007&lng=en&nrm=iso. Último acesso: 07 de maio 2019.

CUMINALE, N. O cérebro pornô. **Revista Veja**, São Paulo, ed. 2499, n. 41, p. 84-91, s. v. editora Abril, outubro, 2016.

FANTE, Cleo. **Fenômeno bullying: como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz**. São Paulo: editora Vênus, 2005.

FANTE, C; PRUDENTE, N. M. **Bullying em debate**. Guarulhos, S P, editora: Paulinas, 2018.

GEORGE, M. J; ODGERS, C. L. Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. **Journal Perspectives on Psychological Science Sage**, EUA, v.10, n. 06, p. 832-851, 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4654691/>>. Último acesso em 22 de maio de 2019.

GIL, A, C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas Ltda. 2017.

GONÇALVES, Bruna Goudinho; NUERNBERG, Denise Nuernberg. **Revista de Ciências Humanas**. Volume 46, Nº 1, p. 165-182, Florianópolis: Abril de 2012.

GONÇALVES, FILHO, J. M. Humilhação social: um problema político em psicologia. **Revista Psicologia USP**, São Paulo, v.9, n. 2, p. 11-67, 1998.

GREENFIELD, David. As propriedades de dependência do uso de internet. *In*: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de (Orgs). **Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**. Artmed. 2011, p. 169-190. Disponível em: <dependenciainternet.com.br/nabucocap08.pdf>. Acesso em 16 de out.2019.

HUMBERG, Lygia Vampré. **Relacionamentos Adictivos: Um estudo psicanalítico**. Tese de Mestrado. Universidade de São Paulo. São Paulo: 2014. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-27032015-125322/publico/humberg_do.pdf>. Acesso em 17 de out2019.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Acesso à internet e a televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal**: 2016. Rio de Janeiro, IBGE, 2018.

JERUSALINSKY, J. A melancolização na infância contemporânea: entre o linchamento virtual e a política do “no touch”. **Cadernos de Psicanálise – SPRJ**, Rio de Janeiro, v.34, n. 01, p.26-33, novembro de 2018. Disponível em: <https://spcrj.org.br/ojs/index.php/cad_psi_spcrj/article/view/29/38>. Acesso em 22 de maio de 2019.

LENZI, Letícia. Reflexões sobre o caráter ambíguo e controverso da tecnologia.

Revista Tecnologia e Sociedade, Curitiba, v. 15, n. 36, p. 151-164, abr./jun. 2019. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rts/article/viewFile/8395/6043>>.
Acesso em 18 maio 2019.

LUP, K; TRUB, L; ROSENTHAL, L. Instagram # Instasad? exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, New York, v. 18, n. 05, p.247- 252, 2015. Disponível em: <[file:///F:/Dados/Instagram Instasad Exploring Association.pdf](file:///F:/Dados/Instagram%20Instasad%20Exploring%20Association.pdf)>. Acessado em 22 de maio de 2019.

MCLUHAN, Marshall. **Os meios de comunicação como extensão do homem**. São Paulo: Editora Cultrix, 1964.

MONTEIRO, T. Conexão faz mal à saúde? **Revista Veja**, São Paulo, editora Abril, Ed. 2529, n. 19, p. 98-99, maio, 2017.

MORGENSTERN, A. **A Onda? Um mergulho ao encontro com o desamparo**. **Ide**, São Paulo, v. 51, p. 63-81, 2011.

MOROMIZATO, M. S. et al. O uso da internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 41, n.4, p.497-504, outubro/ dezembro, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022017000400497&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 17 de maio de 2019.

OLIVEIRA, Eloiza S.G. Adolescência, internet e tempo: desafios para a Educação. **Educar em Revista**, Curitiba, Paraná, n. 64, p. 283-298, abr./jun. 2017 <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010440602017000200283&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 11 de novembro de 2019.

PICON, F. et al. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, Porto Alegre, RS, volume 17, n.2, página 44-60, 2015. Disponível em: <[file:///F:/Dados/v17n2a06%20\(1\).pdf](file:///F:/Dados/v17n2a06%20(1).pdf)>. Último acesso em 22 de maio de 2019.

PIROCCA, C. **Dependência de internet, definição e tratamentos**: uma revisão de literatura. Monografia (Especialização em Terapia Cognitivo e Comportamental). Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/40120/000826609.pdf>> Último acesso em 07 de maio de 2019.

RITTO, C; VIEIRA, M. C. O que vai nessa cabeça? **Revista Veja**, São Paulo, ed. 2505, n.47, s. v. Editora Abril, p. 86-93, novembro 2016.

ROSA, G. M. e; SANTOS, B. R. dos. Facebook negociação de identidades e o

medo da violência. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v.66, n.1, p.18- 32, 2014. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672014000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 07 de maio 2019.

SANCHO, Joana Maria. **Para uma Tecnologia Educacional**. Editora Atmed, 1998.

SANTOS, Danielly Almeida Nascimento dos; SILVA, Ruana Santos da. Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Vol. 14, n. 2, p. 85-94, Rio de Janeiro: Dez. 2018. Disponível em:

<pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872018000200004&lng=PT&tlng=PT>. Acesso em 16 Out 2019.

SERNA, Juan Moisés de la. **Cyberbullying**. Maceió, AL, editora Bebelcube,2018.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, vol.34 nº 103 São Paulo: 2017. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009>. Acesso em 20 de maio 2019.

SUZUKI, F. T. I. et al. O uso de videogames, jogos de computador e internet por uma amostra de universitários da Universidade de São Paulo. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v.58, n. 3, p. 162-168, 2009. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852009000300004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 08 de maio 2019.

TONO, Cineiva Campoli Paulino. **Análise dos riscos e efeitos nocivos do uso da internet**: contribuições para uma política pública de proteção da criança e do adolescente na era digital. Tese (Doutorado em Tecnologia), Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2015.

VENTURA, Alexandre; FANTE, Cleo. **Bullyng**. Intimidação no ambiente escolar e virtual. Belo Horizonte, editora Conexa, 2011.

VILICIC, Felipe. **Mente Livre de Junk Food Digital**. **Revista Veja**, São Paulo, Edição 2507 – Ano 49 – nº 49, p. 103-105, 7 de dezembro de 2016.

ZACAN, Cássia Rejane Balvedi; TONO, Cineiva Campoli Paulino. Hábito dos adolescentes quanto às Mídias Digitais. **Educa: Revista Multidisciplinar em Educação**, ISSN: 2359-2087, v.5, nº 11, p. 98-119, mai/ago, 2018.