

**SAÚDE NAS REDES SOCIAIS: COMPREENDENDO UMA
EXPERIÊNCIA DE CONTATO NA CIBERCULTURA.**

***Mental disorders on social networks: Understanding a contact
experience in Cyberculture***

Marcelly Cristina Monadi de Souza¹

Victor Johnne Freitas Pacheco²

RESUMO: Esta pesquisa investigou a relação do indivíduo com as redes sociais e suas experiências com as informações sobre saúde propagadas no contexto da cibercultura. Refere-se a uma pesquisa qualitativa, que utilizou como instrumento de coleta de dados por meio de um questionário online. Através da análise de conteúdo, foi possível categorizar as informações encontradas e examiná-las pelo olhar da psicologia humanista. Desse modo, pôde-se identificar como as pessoas se relacionam com a quantidade de informação propagada sobre os temas que envolvem diagnósticos de transtornos e saúde mental, bem como os impactos desse contato na sua relação consigo mesmo e com o meio. E a partir dos elementos estudados, é possível enfatizar a importância do uso consciente das redes sociais enquanto ferramenta informativa no âmbito da saúde e espaço para experiências específicas de contato.

Palavras-chave: Redes sociais; Contato; Informações; Cibercultura.

ABSTRACT: This research investigated the individual's relationship with social networks and their experiences with health information disseminated in the context of cyberculture. It refers to qualitative research, which used a structured interview through an online questionnaire as a data collection instrument. Through content analysis, it was possible to categorize the information found and examine it from the perspective of humanistic psychology. It was possible to conclude that social networks occupy a fundamental place in the individual's decisions regarding their health, the virtual environment interferes and influences people's way of organization and perception. Therefore, the elements found emphasize the importance of the conscious use of social networks as an informative tool in the field of health.

Keywords: Social media; Contact; Information; Relationship.

¹ Graduanda do curso de Psicologia do UniSales, Vitória/ES, Brasil. marcellyymonadi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Diversas mudanças têm caracterizado a vida em sociedade no contemporâneo. Modos de pensar, sentir, viver e conviver têm ganhado novos contornos e gerado a necessidade de compreender melhor o que se passa. Como um marco nessas mudanças, destaca-se o advento da internet, que transformou a humanidade em vários aspectos, foi responsável por alterar e ampliar as formas de comunicação, as relações, a circulação de informações, a educação, entretenimento, etc., ou seja, a partir desse marco, não somente a sociedade mudou, como também a compreensão sobre ela. As novas configurações de meios de comunicação e relações interpessoais, que têm a internet como ponto central, constitui um formato específico de cultura, que denominou-se, cibercultura (Rosa; Santos, 2015).

Em termos gerais, esse vocábulo pode ser definido como o conjunto de processos tecnológicos, midiáticos e sociais emergentes a partir da década de 1970, com a convergência das telecomunicações, da informática e da sociabilidade contracultural da época (Castells apud Rosa e Santos, 2015, p. 914).

Foi nesse contexto que os sites de redes sociais ganharam forma, permitindo a criação de perfis virtuais e possibilidades de contatos, que influenciaram a forma de funcionamento da sociedade, produzindo novas configurações culturais, permanecendo em constante transformação. As redes sociais, que anteriormente eram chamadas de “Comunidades Virtuais”, são redes de contatos sociais, que possibilitam não só a amplitude das relações interpessoais, mas também a troca de informações em tempo real, podendo ser acessada por pessoas de diferentes localidades simultaneamente. Com a evolução das tecnologias, é possível ter acesso a um leque de informações e notícias na palma da mão. O celular, por exemplo, acompanha o dia a dia das pessoas, sendo quase impossível eliminá-lo da rotina. Sites de instituições acadêmicas, culturais e governamentais passaram a democratizar o conhecimento, colocando-os disponíveis na web e com acesso a determinados serviços e informações direcionados exclusivamente aos aparelhos móveis. Dessa forma, os tipos de comunicação interpessoal foram diversificados, permitindo ações em tempo real, colocando o poder da informação na mão de muitos (Lemos, 2023).

O que costumava ser acessível apenas a uma minoria na sociedade agora se encontra à disposição da grande maioria. De acordo com o estudo realizado pela *Digital 2022: Global Overview Report*, publicado pelo site Datareportal², o número de internautas dobrou nos últimos dez anos e a quantidade de usuários ativos no mundo aproximou-se da marca de 5 bilhões de pessoas em janeiro de 2022. Especificamente no Brasil, uma pesquisa recente realizada pela Comscore³, revela que 131,5 milhões de pessoas acessam as plataformas digitais, ocupando o terceiro lugar global em consumo no ranking da América Latina. Os dados mostram o nível de importância do universo digital como ferramenta de comunicação, bem como sua relevância para o cotidiano de brasileiros.

² Plataforma líder em análise de dados, que fornece uma visão abrangente e atualizada do estado do ambiente digital global.

³ Empresa de análise de dados e tendências digitais.

Como posto anteriormente, com o advento da internet e a evolução dos meios de comunicação social, nota-se também o aumento da circulação de informações. Uma das preocupações presentes quando se trata do uso de redes e o consumo de informações nas mídias está na qualidade e confiabilidade das informações acessadas e seus impactos sobre a formação de opinião das pessoas. Em 2019 foi realizada uma pesquisa nacional pelo DataSenado⁴ sobre Redes Sociais, Notícias Falsas e Privacidade na Internet, que traz dados expressivos sobre a opinião popular dentro do tema. Em média, 83% dos brasileiros acreditam que as redes sociais influenciam na opinião das pessoas, sendo que 30% das pessoas, em sua maioria na faixa de 16 a 29 anos, utilizam especificamente o Instagram como fonte de informação. A circulação de conhecimentos e informações é bem diversificada, dentre elas encontram-se dicas sobre o cotidiano, estilo de vida, reflexões filosóficas, atividades físicas, notícias sobre os últimos acontecimentos no mundo, lazer e cuidados em saúde. Como espaço de compartilhamento, observa-se uma expansão crescente de conteúdo de natureza científica nas plataformas de mídia social, visando alcançar um público mais amplo. Posto isto, faz-se necessário ressaltar a importância de profissionais da saúde engajados nos meios de comunicação e mídias sociais, que estejam comprometidos em levar conhecimento seguro aos usuários, levando em consideração a grande diversidade do público. A maneira como o conteúdo chega às pessoas, bem como a forma como tais informações são propagadas na internet e recebidas, processadas e internalizadas pelo usuário tem papel fundamental na garantia de consistência dos dados e seus usos no cotidiano. Muitos materiais divulgados podem ser recebidos como verdade absoluta, o que pode ter impacto significativo na percepção que esses indivíduos têm de si mesmos e dos outros.

Diante desse cenário, a psicologia também tem experimentado um aumento notável em sua relevância nessa nova configuração de conexão e compartilhamento de saber. Isso pode ser explicado pelo aumento do número de pessoas com quadros de ansiedade e depressão. Dados publicados em um estudo do IESS, Instituto de Estudos de Saúde Suplementar, mostraram que em planos privados de saúde, o número de consultas psicológicas aumentaram em 60,8% de 2019 a 2022, passando de 21,7 para 34,9 milhões. Houve também um incremento moderado no número de internações psiquiátricas, passando de 211,9 para 267 mil (Delpino, 2024, p.4).

Uma matéria publicada pelo Folha Vitória, jornal online do Espírito Santo, trouxe que a Pandemia da Covid-19, foi um grande destaque para o crescimento dos conteúdos de psicologia nas mídias sociais devido à grande demanda de ansiedade e medo que se instaurou na humanidade e como consequência gerou um aumento na procura por saúde mental e bem-estar. Assim, os profissionais de psicologia passaram a propagar informações e dicas de saúde mental e qualidade de vida através das redes sociais como forma de ajudar as pessoas a lidarem melhor com as incertezas, ansiedades e medos do momento vivido. Como uma tentativa de facilitar o entendimento e atingir ainda mais pessoas, bem como ampliar a discussão, informar e captar clientes, muito conteúdo encontrado no ambiente virtual se aproxima do senso comum ao simplificar a compreensão de conteúdos que, costumeiramente, necessitam de análises e avaliações mais complexas por um profissional da área, como por exemplo, a

⁴ O Instituto de pesquisa DataSenado realizou pesquisa de opinião, em parceria com as Ouvidorias da Câmara dos Deputados e do Senado Federal, para ouvir a opinião dos brasileiros sobre redes sociais, notícias falsas e privacidade de dados na internet.

propagação de uma lista de sintomas e quadros psicopatológicos em um vídeo de 30 segundos, sem uma contextualização adequada. Os quadros diagnósticos de transtornos mentais ganham visibilidade e se popularizam entre as pessoas através das redes de comunicação. Desse modo, é importante investigar este fenômeno a fim de compreender os possíveis riscos. A probabilidade de reduzir um saber dotado de complexidade a algo simplista e generalizado cresce quando isto é posto em vídeos de poucos segundos, visto que,

No processo de popularização, o que chega ao usuário pode ser muito pouco, em quantidade, da informação científica original, às vezes apresentada sob a forma de um título, uma entrevista de 30 segundos na TV, uma legenda de foto, uma nota de duas ou três linhas (Moura, 2003, p.53).

Portanto, é pertinente considerar e refletir sobre os efeitos da propagação em massa de determinados assuntos científicos e avaliar a forma como isto têm aparecido nos espaços virtuais, para que as pessoas não sejam expostas a um autodiagnóstico ou até mesmo uma internalização dessas informações de forma equivocada. No contexto estudado, a psicologia humanista surge como perspectiva que propõe um olhar ampliado sobre a experiência, trazendo elementos que problematizam a psicopatologia como uma lista de critérios diagnósticos, pensando na complexidade dos fenômenos em sua singularidade.

Diante desse cenário, este estudo compreende como válido promover a reflexão sobre como as pessoas fazem contato com as informações sobre saúde mental no contexto da cibercultura. Para tal fim, este trabalho tem como objetivo geral, buscar maior compreensão de como as pessoas se relacionam com a quantidade de informação propagada sobre os temas que envolvem diagnósticos de transtornos e saúde mental, bem como os impactos desse contato na sua relação consigo mesmo e com o meio. Posto isto, tem-se como objetivos específicos, compreender como o sujeito se relaciona com as redes sociais; avaliar o nível de impacto e a influência das redes sociais no sujeito, e identificar os efeitos das informações de sintomas e quadros diagnósticos nas redes sociais sobre a vida dos usuários.

2. REVISÃO DE LITERATURA

As relações interpessoais e meios de conexão têm ganhado novas configurações por meio da internet. Através das mídias sociais, criam-se redes de relacionamentos e possibilidades de contato. Como citado no tópico anterior, uma nova configuração cultural foi posta através do advento tecnológico. O termo *cibercultura* esclarece esse contexto como sendo um fenômeno social que altera a forma de funcionamento

da sociedade, como também produz conhecimento sobre essa mesma sociedade (Lemos, 2023). Através desse novo modo de funcionamento social, é possível debater sobre a possibilidade do campo tecnológico ser visto como um meio influente à subjetividade humana e conhecer seus desdobramentos.

Neste estudo, utiliza-se o conceito de subjetividade pelo olhar da psicologia humanista, que têm como forte influência e pressupostos filosóficos de base, o

existencialismo e a fenomenologia. No entendimento deste conceito, ambos se complementam. As psicologias humanistas entendem a subjetividade humana como algo construído em relação. O homem é colocado como um ser particular, singularizado no seu modo de ser e agir, que se transforma através das relações (Ribeiro, 1985). Este pensamento introduz a ideia do ser humano como um ser-no-mundo, que é muito bem exemplificado pelo existencialismo.

Embora conservando minha individualidade, eu me relaciono com a realidade como um todo, eu estou nela, ela está em mim. Embora eu escolha partes, movimentos deste todo para ser o meu todo, estou sempre em relação com um todo restante meu, mas que não é meu, em termos de consciência (Ribeiro, 1985, p. 34-35).

Não há como pensar no ser humano fora do mundo em que vive, ele afeta seu entorno, como também é afetado por ele. Suas vontades e ações são resultados de uma relação organismo/ambiente, não é possível fragmentá-lo em partes isoladas. Mesmo com a compreensão do ser humano com um ser-no-mundo, que influencia e é influenciado, as teorias humanistas defendem o fato de que o sujeito é dotado de potência e apto a transformar-se dia após dia, não uma pessoa que está fadada a submergir inconscientemente no mundo que o cerca, mas antes de tudo, é responsável por si (Ribeiro, 1985).

Desse modo, cabe avaliar os novos meios relacionais mediados pelas redes sociais e suas influências. As pessoas relacionam-se diariamente virtualmente com outras pessoas e também com informações variadas. Elas são um meio de conexão, que promove os mais diversos tipos de relacionamento, são plataformas que possibilitam troca de experiências, informações sobre diferentes assuntos e interação entre os membros. Levy (2010, p.11), sobre a experiência nesse contexto cibercultural entende que “estamos vivenciando a abertura de um novo espaço de comunicação, e cabe apenas a nós explorar as potencialidades mais positivas deste espaço nos planos econômico, político, cultural e humano.” Como todo ambiente relacional, a utilização dos meios de comunicação também dispõem de prós e contras, há pontos positivos, que devem ser explorados e amplificados, mas há também os desafios de um uso consciente de uma ferramenta tão potente e mobilizadora.

De acordo com Basso (2016, p. 264), “[...] o ciberespaço aparece como um grande domínio de In-form(a)ções. Ou seja, é um lugar potencialmente formador de ações[...]”. Dessa forma, entende-se que a internet é uma grande rede de compartilhamentos, estímulos, incitações, que nem sempre são totalmente assimiladas pelo usuário, mas que são capazes de produzir variados tipos de sensações.

Levando em consideração a visão de homem humanista, mais especificamente da Gestalt-terapia, “o homem e todo organismo vivo está interligado com o resto do mundo; não faz sentido falar do homem isoladamente, mas sim de um homem que vive em um determinado meio que faz parte de sua existência e forma com ele uma totalidade” (Silva; Baptista; Alvim, 2015). A forma com que o indivíduo se insere e se relaciona com esse meio, é fundamental para compreensão do todo, de seu modo de pensar, agir e perceber o mundo como também a si mesmo. Tais modos de lidar com o ambiente, nessa perspectiva, são conceituados como formas de Contato. Esse termo, que traz a experiência como elemento central, pressupõe um processo de encontro e assimilação do ambiente, muitas vezes novo e desconhecido para o

sujeito. Esse contato nem sempre é concebido plenamente, ou seja, a experiência com o meio, nem sempre é totalmente assimilada. A partir dessa relação, considera-se o ambiente virtual como um espaço amplo de contato, em que as pessoas são expostas a uma vasta quantidade de informações e estímulos em um alto nível de aceleração. É importante examinar como ocorre o processo de assimilação desses conteúdos e que tipo de ações são produzidas em seus modos de vida, bem como, a percepção do sujeito em relação a si mesmo e ao outro. A internet se mostra como um lugar de grande potencial de contato, mas sem garantias de um contato sempre bem-sucedido.

A grande quantidade de informação simultânea e seu formato de divulgação, como mencionado anteriormente, apresentam algumas pistas em direção aos riscos que podem ser gerados se utilizados de forma inadequada. Encontra-se nesse meio, muita produção de conteúdo e formadores de opiniões, que por vezes atravessam o usuário de forma diretiva, propagando um modo de pensar ou agir, que por vezes induz um entendimento vazio sobre determinado assunto. A partir desse ponto de vista, é possível considerar como elemento social de destaque, a compreensão de que,

A cultura da mídia vigente na sociedade se aspira dominante, estabelecendo formas e normas sociais, fazendo um grande número de pessoas enxergar o mundo por suas lentes, seus vieses. Utilizada como instrumento de manipulação a serviço de interesses particulares, reordena percepções, faz brotar novos modos de subjetividade, o que traz vantagens e/ou desvantagens, tanto no aspecto individual como no aspecto social. A mídia, com todas as suas ferramentas, hoje detêm o poder de fazer crer e ver, gerando mudanças de atitudes e comportamentos, substituindo valores, modificando e influenciando contextos sociais, grupos, constituindo os arquétipos do imaginário, criando novos sentidos simbólicos como árbitros de valores e verdades (Silva; Santos, 2009, p.2).

O advento tecnológico é responsável por novas configurações de relacionamento não apenas entre o indivíduo e seu entorno, mas também a sua relação consigo, impactando na construção de sua subjetividade, que Silva e Santos (2009, p.1-2) colocam como “a expressão que diz respeito ao modo de ser, aquilo que particulariza o sujeito e é construída socialmente, numa relação de encontro do eu com o mundo, do ser-com-os-outros-no-mundo”⁵

Como consequência dessas mudanças sociais advindas da tecnologia e redes sociais, novas profissões surgiram, dentre elas destaca-se neste trabalho, os digitais influencers, que produzem e monetizam conteúdos para plataformas digitais com o intuito de influenciar seus seguidores com conteúdos diversos, além deles, outras profissões foram se adequando a esses novos moldes de influência, disseminando conteúdo específico dentro de sua atuação, influenciando pessoas a um pensamento, comportamento ou ação. Como visto anteriormente, entre os profissionais que tem apresentado esse hibridismo como influenciador digital, estão os profissionais de saúde, que têm propagado informação e divulgado possibilidades e caminhos para uma vida saudável, focando no bem-estar dentro de suas modalidades, como por exemplo, nutricionistas, enfermeiros, educadores esportivos e também psicólogos.

⁵ “O homem, inserido (ou jogado) no mundo, não vive só; vive rodeado de outros homens e de outros entes não-humanos. E é na relação dupla do homem com seus semelhantes e do homem com os não-humanos que o homem vive, desenvolve-se e se projeta” (Dettoni, L.; Dettoni, J.; Dettoni, J., 2016)

Essa adesão das tecnologias e redes sociais por parte dos profissionais de saúde é extremamente positiva, porém, é inegável o nível de cuidado que este profissional deve ter ao falar sobre temas tão sérios e complexos.

Observando o cenário tecnológico atual e toda a gama de informações produzidas e acessadas em pouco espaço de tempo, questiona-se sobre a popularização de termos e conhecimentos científicos e suas consequências. É possível constatar que há uma ampla divulgação de informações desconectadas de um contexto, sem consistência teórica ou qualquer tipo de discernimento clínico direcionado à realidade da pessoa que está consumindo esse tipo de conteúdo nas redes. Debates superficiais tornam o trabalho dos profissionais de saúde ainda mais desafiadores, pois cabe aos mesmos, avaliar as informações propagadas e ainda combater os possíveis exageros e equívocos.

Frente aos desafios encontrados entre inúmeras listagens de transtornos e suas descrições, a perspectiva aqui abordada dialoga com a existência de distintas vertentes e modos de avaliação clínica dentro da psicopatologia. Entre elas, destacam-se a psicopatologia descritiva e a psicopatologia fenomenológica como formas de pensar e entender quadros clínicos dentro da psicopatologia. A psicopatologia descritiva, de forma geral, coloca como foco principal a descrição objetiva de sinais e sintomas, desprendida de um olhar direcionado à dimensão subjetiva do indivíduo, enquanto a psicopatologia fenomenológica, ocupa-se em analisar o todo, levando como parte essencial, a experiência do adoecimento e seus aspectos relacionais, tanto com o meio quanto com seus pares (Berrios *apud* Júnior *et al.*, 2007, p. 211-212).

No contexto tecnológico das redes sociais, não é possível uma avaliação contextualizada do indivíduo, por se tratar de um meio de contato por vezes raso e imprevisível, não há como saber se esse contato será dotado de assimilação e consciência. O conteúdo gerado nesse espaço apresenta-se de forma rápida e descritiva, limitando-se a uma apresentação de sintomas, que desconectados de um contexto podem ter diversos significados. A partir do referencial humanista, dá-se preferência a uma perspectiva de psicopatologia que não prioriza os transtornos e classificações descritivas de forma isolada, mas sim a experiência e os fenômenos que os acompanham (Júnior *et al.*, 2007). Há uma preocupação com o que vai além dos transtornos, portanto, a investigação de como o sujeito acessa e assimila essas informações produz pistas de como esse fenômeno se apresenta como um todo.

No momento atual, é comum que as pessoas cheguem aos consultórios apenas para confirmar um diagnóstico que elas mesmos estabeleceram com base no que viram e avaliaram através dos meios de comunicação. Esse comportamento, denuncia o modo como a humanidade tem se relacionado com seu entorno e como compreende e valida as produções atuais, visto que, a internet é um meio de produção de conteúdo e todos ali se conectam em uma perspectiva de produção e consumo. De acordo com Ribeiro (2014), essa relação entre produzir e consumir, não está restrita à compra de produtos concretos, mas também diz respeito ao modo de funcionamento das pessoas, que passam a se ver e se relacionar como produtos e vias de consumo. Nessa relação, consumir se torna uma necessidade e a produtividade um imperativo social. “Consumimos informação e produzimos para consumir, consumimos lazer e produzimos para consumir, consumimos saúde e produzimos para consumir,

consumimos gente e produzimos para consumir” (Ribeiro, 2014, p. 339). As redes sociais, atualmente, são como prateleiras de mercado, as pessoas acessam variedades de produtos e escolhem o que querem consumir.

As redes sociais tornaram-se uma rede de consumo, que não se limita apenas à aquisição de bens materiais, mas informação e serviços variados. Como o foco deste trabalho é dar ênfase na presença da psicologia nesse contexto, vale ressaltar como tudo isso pode ser perigoso, já que atualmente, até mesmo diagnósticos neuropsicológicos são colocados em vitrines virtuais para consumo.

A sociedade contemporânea apresenta insuficiência para reconhecer e validar as diferentes variantes do sofrimento psíquico. Enquanto algumas formas são invisibilizadas, outras ganham status e legitimidade, conforme as demandas sociais de uma época e suas políticas de Estado. A exemplo do aumento de patologias que se inscrevem de forma individualizante e solitária, como ocorre desde a década de 80, em que “o universo do trabalho passava por profunda reconfiguração devido à flexibilização neoliberal, formas de sofrimento psíquico como as depressões e transtornos de personalidade como as patologias narcísicas e borderline apareciam cada vez mais dominantes” (Safatle, 2016, p. 186 *apud* Bocchi p.100-101).

Em busca de respostas, por vezes, as pessoas se apegam àquilo que parece mais acessível e palpável no momento, desse modo, questiona-se se é preferível um diagnóstico de algum quadro neurodivergente do que a responsabilização de suas próprias atitudes. Para a Gestalt terapia, uma abordagem humanista, a responsabilidade é habilidade que o ser humano tem de responder e a liberdade que tem de escolher. Perls (*apud* Orgler, Lima, Acri, 2012, p.187) em uma de suas obras, elucida que uma forma de funcionamento menos saudável, vive-se de modo que “[...] assumir responsabilidade é correr o risco de ser acusado, é como se ele dissesse: “Não sou responsável por minhas atitudes, é tudo culpa da minha neurose”. Essa perspectiva aponta para a necessidade de enfatizar nos dias de hoje, que nem toda desatenção se caracteriza como TDAH e nem toda tristeza se enquadra no diagnóstico depressivo e, com isso, refletir sobre a apropriação desses quadros clínicos sem uma avaliação adequada como forma de negar a responsabilidade que tem sobre seus próprios atos.

A apropriação desses termos não pode ditar quem você é, o ser humano não é estático, mas sim alguém que se constrói. Portanto, é pertinente refletir sobre como essas informações são introjetadas⁶, permeando a construção do ser de cada usuário e influenciando seu modo de organizar-se enquanto ser no mundo. Autores como Bauman (2005), que se aprofunda nos estudos sobre as modificações sociais, têm destacado as mudanças e transformações constantes na sociedade atual, onde a superficialidade e a descartabilidade de tudo impregna nosso modo de viver e nos constitui em uma fluidez. Como consequência, dentro do cenário discutido, o sujeito passa a se destituir de suas verdades, opiniões e do seu próprio eu para seguir padrões colocados pelos meios de comunicação. De modo geral, a psicologia humanista, especificamente a gestalt-terapia, denomina a experiência de introjeção como uma internalização das crenças ou informações que por vezes pode ocorrer de maneira desconectada ou sem senso crítico - elementos a que Perls (1982) denomina introjeto. Através desses introjetos, ou seja, informações pouco assimiladas, mas mesmo assim absorvidas, pode-se colocar em risco o olhar do sujeito até mesmo em

⁶ Introjeção é a forma como o organismo assimila o que o meio oferece (Frazão, 2014).

comportamentos e sentimentos que eventualmente são naturais do ser humano, como por exemplo, maus hábitos alimentares confundidos com transtornos alimentares, preocupação e tristeza, que através de uma rasa avaliação, passa a ser confundido com um quadro de ansiedade e depressão aos olhos do usuário, que busca uma resposta entre as informações disponíveis. Um diagnóstico não pode ser baseado apenas em um conjunto de sintomas, o ser humano precisa ser avaliado em sua totalidade. Portanto, faz-se necessário refletir sobre as consequências, não apenas dos conteúdos propagados, mas também nas possíveis distorções por parte dos internautas.

3. METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa exploratória, que “têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições” (Gil, 2002, p.41), a fim de buscar maior compreensão de como as pessoas se relacionam com a quantidade de informação propagada sobre os temas que envolvem diagnósticos de transtornos e saúde mental. Para fundamentação da pesquisa, foi escolhido o tipo de pesquisa qualitativa para viabilizar um maior aprofundamento no campo.

3.2 PARTICIPANTES

O público escolhido para a pesquisa, englobou em pessoas de ambos os sexos, que utilizam alguma rede social, pertencentes à faixa etária entre 20 e 50 anos. Esse grupo foi escolhido por se tratar de uma categoria adulto-jovem, que compõe gerações que são impactadas pela tecnologia de formas diferentes.

3.3 INSTRUMENTO DE INVESTIGAÇÃO

A coleta de dados foi por meio de um questionário realizado através da plataforma Google Forms, que trata-se de um questionário online. A escolha do instrumento de coleta se deu pelo baixo custo, praticidade e agilidade que esse recurso proporciona no processo, além de um contato rápido e preciso com o público escolhido. E apesar de o público mais jovem estar mais presente no meio virtual, é possível identificar boa adesão por parte das pessoas com faixa etária mais avançada nos últimos anos (Gil; Camelo; Laus, 2013 *apud* Faleiros et al., 2016, n.p). Dessa forma, foi possível alcançar um número maior de pessoas e caracterizar com maior precisão as particularidades encontradas no público a respeito do tema.

3.4 PROCEDIMENTO

Foi delimitado o público a fim de limitar o número de respostas e tornar a pesquisa mais específica. A partir disso, foi montado o questionário online, onde inicialmente, foi apresentado a temática da pesquisa e logo em seguida o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para concordância. O questionário foi dividido em duas sessões, a primeira com perguntas sobre o consumo das redes sociais de forma geral, com perguntas voltadas à relação da pessoa com a utilização das redes no dia a dia, e a segunda sessão sobre redes sociais e saúde mental, com perguntas mais

específicas sobre conteúdos de saúde propagados através das mídias sociais e como isso os afeta. Havia perguntas com possibilidades de respostas discursivas e outras de múltipla escolha, em algumas também foi utilizado o modelo de escala Likert, que é usado em pesquisas de opinião em que os participantes podem especificar seu nível de concordância em determinadas afirmações. Feito isto, o link do formulário foi divulgado através de compartilhamentos no Instagram e WhatsApp.

3.5 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Os dados coletados foram interpretados sob a perspectiva da psicologia humanista, destacando conceitos da abordagem existencialista, fenomenológica e gestalt-terapia. Como estratégia de análise foi utilizada a análise de conteúdo. Desse modo, as respostas dos questionários foram selecionadas e categorizadas com base em frequência e classificadas a partir dos objetivos deste estudo.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

Este artigo e todo seu conteúdo e procedimento, se baseiam respeitando o proposto pelos artigos 16 e 17 do Código de Ética Profissional do Psicólogo (2014), os quais apoiam o estudo e a pesquisa em Psicologia, porém, delimitando algumas ações a serem tomadas, para que haja um bom andamento da pesquisa. O artigo 16 defende que o profissional da psicologia deve avaliar os possíveis impactos causados pela realização e divulgação da pesquisa, além de frisar a existência das garantias contempladas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A partir deste documento, é assegurado aos participantes seu total anonimato, por meio da utilização de nomes fictícios, o direito de não aceitar participar ou de retirar seu consentimento em qualquer etapa da pesquisa. Com o TCLE, assegura-se a assistência social à possíveis danos acarretados ao voluntário resultantes das atividades da pesquisa. Assim, o artigo 17 ressalta a importância de se fazer cumprir os princípios e normas do documento.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As respostas foram categorizadas e analisadas respeitando a perspectiva do sujeito. O questionário apresentou um amplo alcance, sendo possível obter 53 participantes ao total, porém ao delimitarmos os critérios de exclusão, 4 pessoas não atendiam aos critérios de idade e outras 5 trouxeram respostas monossilábicas, apenas com “sim” e “não”, esse tipo de resposta impossibilita uma análise subjetiva, restando então 44 respostas aptas para estudo. Todas elas utilizam ao menos uma rede social em seu cotidiano, dentre elas estão: Instagram, Facebook, WhatsApp, LinkedIn, Pinterest e Twitter (X). A seguir, os referidos itens serão melhor trabalhados em subtópicos relacionando-os com as respostas obtidas.

4.1 COMO O SUJEITO SE RELACIONA COM AS REDES SOCIAIS

Um dos questionamentos levantados no formulário, foi sobre o quanto as redes sociais estão presentes no dia a dia das pessoas e numa escala de 0 a 10 (em que 0 seria ausência total e 10 representa presença constante a maioria dos participantes responderam entre 8 e 10. Esse dado mostra a expressividade da participação das redes no cotidiano do sujeito, a relação do ser humano com essa realidade virtual tem um lugar importante e ativo em sua rotina. Quando perguntado sobre as principais

razões do uso das redes sociais, ressaltaram respostas como as seguintes:

P17: *“Informações e aprendizado”;*

P33: *“Passar tempo”;*

P35: *“Comunicação e acesso a informações”;*

P20: *“Busca por conhecimento”.*

Esta categoria indica o modo como as pessoas têm inserido a realidade virtual em sua vida cotidiana. Esse espaço de conexão e relação não é apenas um ambiente para passar o tempo, vai além do entretenimento, trata-se de um meio de produção de conhecimento. O ciberespaço, como denomina Levy (1999, p.17), é um termo que “especifica não apenas a infraestrutura material da comunicação digital, mas também o universo oceânico de informações que ela abriga, assim como os seres humanos que navegam e alimentam esse universo.” O ser humano é o responsável por consumir e também produzir conhecimento nesse ambiente.

As redes são reconhecidas pelas pessoas como uma ferramenta informativa, de atualização e pesquisa, indispensável ao cotidiano. A ideia de atualizar-se por meio das redes sociais é tão presente, que o sujeito quando longe dessa realidade, experimenta o sentimento de falta, perda e desinformação. Alguns participantes descrevem esse sentimento com as seguintes falas:

P12: *“Sinto falta”;*

P21: *“Como se perdesse notícias mais atualizadas”;*

P30: *“Sinto falta delas e fico com vontade de estar nelas de novo, principalmente nos momentos de tédio”*

P33: *“Parece que estou perdendo algo, notícias, eventos”*

P45: *“Me sinto desinformada e desatualizada de alguns assuntos”;*

Esse contato experienciado pelo sujeito nessa relação com o campo tecnológico, deve ser pensado e analisado a partir de suas próprias falas. A ideia das redes como um canal informativo é tão forte, que na ausência desse contato interativo, porém virtual, traz a sensação de desatualização. Ao abster-se dessa realidade virtual, o mundo ao entorno continua em movimento e esse sujeito não está acompanhando em tempo real, muitas coisas que ele não tem acesso de forma direta estão se desdobrando. A partir dessa perspectiva, o presente amplia seus horizontes de forma vertiginosa e a experiência de aqui-e-agora se torna uma dimensão vivenciada de forma mais abrangente. Para Perls (1977, p. 69 apud Frazão, 2014, p. 77), o “Agora inclui o equilíbrio de estar aqui, é o experienciar, o envolvimento, o fenômeno, a consciência”. Por meio do ciberespaço, o *estar aqui* ultrapassa os limites geográficos e altera o sentido da presença, estar presente na realidade do outro, estar em contato com o outro, não se restringe a algo físico e material, as conexões se projetam além do espaço físico, esse tipo de presença já é algo tão forte nos dias de hoje, que a presença física em um espaço palpável torna-se insuficiente, as conexões feitas presencialmente, por vezes não se sustentam, apenas esse tipo de presença não tem sido capaz de preencher o ser humano, apenas informações pelos canais televisivos

de telejornais, não supre as necessidades de atualização do indivíduo.

O contato surge como desafio nessa perspectiva. Esse conceito, para Frazão (2014) “remete à ideia do organismo em um campo e às interações entre eles”. A autora menciona:

Essas interações acontecem na fronteira de contato, isto é, onde ocorrem os eventos psicológicos, onde se distancia o perigo, transpõem-se os obstáculos, seleciona-se e assimila-se o que se requer para satisfazer uma necessidade ou fechar uma Gestalt, sendo, por isso, a fronteira de contato reconhecida como lugar de experiência. Nesse sentido, experiência é essencialmente contato (Perls, Hefferline e Goodman, 1997 apud. Frazão, 2014, p.17)

Torna-se pertinente refletir sobre como se dá esse contato com as redes e discutir até que ponto essa interação possibilita o crescimento do indivíduo e experiências saudáveis. As falas acima trazem consigo a possibilidade de uma relação dependente, em que o sujeito não consegue se ausentar por muito tempo das redes sociais, ao ponto de vivenciar um sentimento de falta. Através desses discursos, pode-se questionar a forma que esse contato tem se desdobrado, visto que, a vida do outro e as notícias ao entorno são vividas quase que em tempo real, o indivíduo acessa informações assim que arrasta a tela e atualiza o aplicativo. Não viver a realidade paralela em tempo real, é um possível gerador de ansiedade no mundo tecnológico atual. Ao serem perguntados como se sentem quando ficam um tempo longe das redes sociais, as respostas mais presentes, foram:

P2: “Ansiosa”;

P13: “Inquieta”;

P16: “Fico mais ansiosa porém quando percebo excesso me afasto um pouco”.

Ao se adaptarem a essa realidade acelerada, que o meio virtual carrega consigo, é justificável essa sensação de inquietude e ansiedade, visto que, através das redes sociais, as pessoas são expostas a diversos estímulos e informações em tempo real.

4.3 AVALIAR O NÍVEL DE IMPACTO E A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO SUJEITO

Ainda analisando as falas sobre desatualização e falta, ao levar a discussão para um olhar da psicologia humanista, pode-se perceber a atualização como algo que vai além de apenas estar a par das notícias do mundo. O ser humano necessita de constante atualização enquanto ser-no-mundo, essa busca é caracterizada pela satisfação das necessidades emergentes, devido às grandes mudanças que ocorrem ao entorno a todo tempo. As respostas revelam que a internet é um dos meios em que as pessoas buscam por essa satisfação de necessidades. E essa busca no espaço virtual é tão intensa, que em sua ausência, há o sentimento de falta e desatualização. É importante apontar, que, não há possibilidade de um único recurso ser capaz de satisfazer plenamente às necessidades do sujeito e é provável que surjam problemas no processo de atualização do indivíduo quando uma necessidade básica não pode ser satisfeita (Orgler; Lima; Acri, 2012).

Além desses dados, outras respostas chamam atenção quando perguntado sobre a influência das redes sociais na visão que o indivíduo tem de si mesmo. O discurso mais

evidente, é o da comparação. A maioria afirma ter a visão de si influenciada pelos conteúdos acessados nas plataformas virtuais.

P4: *“Sim. Devido ao excesso de comparação com outras realidades sociais, outros corpos e hábitos de vida, isso acaba afetando minha visão de mim mesma”;*

P25: *“Sim, o uso das redes sociais mesmo que involuntariamente te obriga a se comparar com os outros e seus estilos de vida. O que já mecheu com minha auto-estima e me fez pensar menos de mim.”*

P43: *“Sim, me comparo bastante. Principalmente em relação a vida que as pessoas compartilham. Sinto q minha vida é mais difícil e não tenho tempo pra fazer oq as pessoas fazem”;*

Perls (1998, *apud* Frazão, 2014) afirma que “nem todo contato é saudável”, as experiências vivenciadas pelo indivíduo em sua relação com o ambiente a que se conecta envolvem a capacidade de assimilar aquilo que é posto, discernir, aproximar ou afastar. A forma como eu lido com os objetos em meu campo de experiência afetam minhas ações, minha mentalidade e até mesmo as minhas percepções, não só sobre o mundo que me cerca, mas também sobre mim. A construção do indivíduo, desse modo, se apresenta como produto ou efeito dos contatos que este estabelece. Trata-se de uma experiência de incorporar e ser incorporado nas relações que são mantidas: consigo, com os outros e com o mundo natural e cultural.

A forma como o ser humano enxerga e percebe a si mesmo e o mundo se associa com o nível de qualidade do contato com o campo e seu processo de assimilação dos objetos. A assimilação é parte do processo de crescimento do indivíduo, assim como o contato, que envolve dinâmica, movimento e criatividade. Através das respostas, é possível constatar, que nesse campo o contato apresenta pouco dinamismo e energia, ou seja, pouca consciência e assimilação. Cabe aqui refletir se as informações propagadas estão sendo digeridas pelos usuários ou apenas “engolidas” e introjetadas. Um contato saudável passa pelo processo de assimilação e interação criativa com o meio e a partir disso avaliar e agir em direção a uma forma de contato mutuamente enriquecedor, com a capacidade de interromper quando o material assimilado for tóxico e intolerável, ou até mesmo, quando esse material traz distorções e estagnação ao meu processo de crescimento (Orgler; Lima; Aciri, 2012).

4.4 IDENTIFICAR OS EFEITOS DAS INFORMAÇÕES DE DIAGNÓSTICOS NAS REDES SOCIAIS SOBRE A VIDA DOS USUÁRIOS

A segunda seção do questionário traz uma perspectiva das redes sociais associadas à propagação de informações de saúde mental. As perguntas tinham como finalidade identificar como se dá o processamento dessas informações, como ela têm sido assimiladas, de forma saudável ou disfuncional. Como já foi posto em tópicos anteriores, a divulgação de sintomas de transtornos nas redes sociais têm se tornado comum, a finalidade desta ação varia entre instruir e alertar pessoas e, por outro lado, captar clientes. Quando perguntados se já identificaram algum transtorno em si mesmo por meio das redes, destacam-se algumas perspectivas:

P20: *“Sim, como confirmação de sintomas por exemplo. TDAH”*

P43: *“Sim, as vezes pareço ter TDH, com base em informações sobre características apresentada por psicólogos e psiquiatras.”*

P32: *“Eu sempre acho que tenho tudo o que eu vejo nas redes sociais hahahahha TDAH principalmente”*

P38: *“Já, sempre acabo me identificando com algum sinal, mas nunca com todos, o que acaba confundindo.”*

Há algo de suma importância nesses dados que se apresentam, a forma como eu comunico algo através de um vídeo de poucos segundos ou de uma postagem com uma legenda de poucas linhas é insuficiente para concluir um diagnóstico. Isso é claro para profissionais da área, ou ao menos deveria ser, mas não para todas as pessoas que se utilizam das redes como meio de informação e conhecimento. Ao utilizar essa ferramenta como meio de produção de conteúdo, é preciso responsabilidade não só com aquilo que eu falo, mas em como o que eu falo afetará o ouvinte ou o leitor. Os participantes trazem em algumas falas o sentimento de confusão ocasionado pela falta de elementos suficientes para analisar se de fato os sintomas que eles possuem são o bastante para determinar um diagnóstico, mesmo assim, essas informações são internalizadas no sujeito. Falas como essas, geram pistas de como as pessoas têm lidado com essa gama insuficiente de dados sobre alguns sinais e sintomas compartilhados, consequentemente abre espaço para supor a gravidade de tais informações desconectadas de um contexto e de uma avaliação mais profunda. O uso consciente das redes trata-se de atentar-se também em compreender que não é indicado apropriar-se tudo o que é posto na internet, pois não é saudável pegar para si o que está ao entorno sem assimilar da forma devida. É preciso saber fazer a diferenciação na fronteira de contato com os objetos do campo para uma interação funcional do organismo-ambiente. Dentro desta mesma seção de perguntas, a questão levantada foi sobre o que fizeram a partir das informações obtidas. Em uma pergunta de múltipla escolha, sem obrigatoriedade da resposta, algumas das opções eram: “A) Nada, vivo minha vida normalmente, mas suspeito que possa ter o transtorno mencionado”; “B) Procurei um especialista”; “C) Pesquisei mais sobre o assunto em outras fontes”. 11 pessoas responderam que procuraram um especialista, enquanto 10 participantes responderam que não fizeram nada a respeito e apenas 4 buscaram pesquisar em outras fontes para além das redes sociais.

Por fim, foi solicitado aos participantes que dessem sua opinião sobre essa série de compartilhamentos sobre assuntos de saúde mental nas redes sociais e foi possível perceber que a grande maioria entende como benéfico o acesso a essas informações através das redes. Através das seguintes falas, é notável a opinião positiva da maioria:

P6: *“Sim, mas ultimamente tem sido de forma positiva. Nada muito exacerbado pra não ficar maluca, mas me ajuda a ter uma rotina melhor, me alimentar bem, fazer exercício físico e lidar melhor com as pessoas/o ambiente que estou inserida. Aprendi a ser mais paciente comigo mesma e a respeitar os limites do outro, como espero que os meus também sejam respeitados.”;*

P10: *“Sim, de certa forma a cuidar mais da minha saúde mental... prática de exercícios físicos, principalmente”;*

P14: *“Sim, busco me autoanalisar para ver o que posso melhorar no que desrespeito a condição física, melhorar alimentação, mudar rotina, coisas mais simples, para*

diagnósticos procuro um especialista”.

No que diz respeito à experiência de contato com informações sobre transtornos mentais e saúde no campo virtual, as respostas confirmam a visão humanista de homem, que acredita em uma tendência natural do indivíduo a buscar regulações com o vivido, ou seja, suas experiências tendem a produção de ajustamentos em direção à saúde, crescimento e desenvolvimento de potencialidades. Ao serem informados sobre descrições de quadros de transtornos, são estimulados a buscarem uma melhor performance e hábitos saudáveis. Mesmo com possibilidade de uma assimilação incompleta, por falta de profundidade nas informações propagadas, ainda há ganho quando esse indivíduo encontra recursos para lidar de forma saudável com aquilo que consome. Compreende-se por ajustamentos criativos saudáveis tais movimentos de adaptação que trazem consigo o entendimento de que o criativo é quando o indivíduo toma posse da aptidão de se orientar pelas novas exigências das circunstâncias, viabilizando uma ação transformadora (Orgler; Lima; Acri, 2012).

O ajustamento criativo saudável visa a auto-regulação do sujeito sob condições diversas. É a partir dessa auto-regulação, que se dá o crescimento e desenvolvimento do ser humano em suas potencialidades. Diante disso, põe-se que,

ajustar-se criativamente é viver a vida como fluxo, na interação com os outros e os acontecimentos, apropriando-se e criando recursos, assumindo a responsabilidade e a cocriação do próprio destino – pois, se não podemos determinar integralmente o que nos acontece, somos livres para escolher e responsáveis por como vamos viver as experiências, ofertando ou não a elas um sentido (Frazão; Fukumitsu, 2014, p.51).

Do ponto de vista da Gestalt-terapia, se há um processo patológico na experiência, este se dá quando o organismo é impedido de produzir ajustamentos frente à experiência de contato realizado e se vê paralisado. Fica o questionamento sobre quais experiências e usos das informações poderiam levar a um processo adoecedor. É preciso cuidados para que a vida na cibercultura possibilite a assimilação e produção de saúde. De qualquer modo, o ser humano é capaz de se auto-realizar e de posicionar-se de forma singular, sempre que preciso. Por meio das respostas, identifica-se alguns ajustamentos às realidades virtuais, em que apesar dos desafios da aceleração de informações e do modo como elas chegam aos usuários, existe um uso que permite um ajustamento, que pode trazer benefícios e levar o indivíduo a um estilo de vida saudável, adequando bons hábitos a suas rotinas e rejeitando o que é ruim, atendendo às suas necessidades não só físicas, mas também psicossociais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho permitiu uma maior compreensão sobre a relação do ser humano com os novos espaços virtuais da atualidade, sua performance no contexto da cibercultura, além de fomentar a discussão sobre os desafios de um uso responsável das redes sociais, tanto para os consumidores de conteúdos quanto para os produtores de conteúdo. Os dados coletados foram fundamentais para a análise dos objetivos propostos juntamente com a revisão bibliográfica de autores que abordam sobre o tema.

A pesquisa realizada trouxe um direcionamento pertinente ao que foi proposto enquanto revisão bibliográfica sobre a relação organismo/ambiente e suas formas de ser no mundo. Os participantes relataram sobre a grande influência que a internet tem

em suas vidas e como ela interfere na formação de opinião, não só sobre o mundo ao entorno, mas sobre si mesmo. Foi possível analisar a propagação de informações de quadros clínicos e seus sintomas como um fenômeno presente na vida das pessoas que possuem alguma rede social e como elas fazem contato com esse espaço. Algumas respostas trazem em seu sentido, um alerta para o nível de confiança que temos nas redes sociais enquanto fonte de conhecimento e formação de opinião, além de demonstrar algumas falhas no processo de contato, que é o resultado de uma boa assimilação das informações, gerando crescimento.

Os relatos dos participantes da entrevista foram fundamentais e deixaram explícito a força que o ambiente virtual tem enquanto ferramenta de informação, não se restringindo apenas a algumas áreas específicas, mas abarcando um todo, até mesmo o campo da saúde. A propagação de informação sobre saúde mental aparece como algo benéfico para os participantes, embora alguns salientem a importância de um uso consciente, e isso só confirma a visão de homem sob a perspectiva humanista, de que o ser humano é totalmente capaz de produzir recursos para se orientar de forma adequada no meio em que se insere. Através das informações disponibilizadas na rede virtual, o sujeito tem a possibilidade de ampliar sua visão sobre o tema e responsabilizar-se em buscar ajuda adequada quando for o caso. Mas traz consigo um alerta para pensar-se sobre questões que se levantam em decorrência dessa busca por especialistas e a possibilidade do aumento na medicalização em casos que podem ser tratados por meios naturais. Portanto, a pesquisa traz de forma mais ampla os desafios de pensar formas de favorecer a organização do indivíduo em sua relação com as redes sociais, além de pensar sobre o nível de responsabilidade, que é preciso considerar enquanto profissional da saúde e produtor de conteúdo, quando você tem em mãos uma ferramenta potencializadora e influenciadora, que tem poder de mobilizar, mas também de paralisar ou desregular a organização saudável do sujeito se utilizada de forma inadequada.

REFERÊNCIAS

BASSO, F. S. Reflexões sobre a internet à luz da Gestalt-terapia. **IGT rede**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 25, p. 273-297, dez. 2016. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 10 jun. 2024.

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BOCCHI, J. C. A psicopatologização da vida contemporânea: quem faz os diagnósticos?. **DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, Araraquara, v. 20, n. 1, p. 97-109, 2018. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/doxa/article/view/11309>. Acesso em: 6 dez. 2023.

COMO PSICÓLOGOS ESTÃO SE DESTACANDO NAS REDES SOCIAIS DE MANEIRA ÉTICA. **R7**, Espírito Santo, 27, jan, 2023. Disponível em: <https://www.folhavitoria.com.br/geral/noticia/01/2023/como-psicologos-estao-se-destacando-nas-redes-sociais-de-maneira-etica>. Acesso em: 27 jun 2024.

DELPINO, F. Janeiro Branco na saúde suplementar: panorama da saúde mental entre beneficiários de planos de saúde. **IESS - Instituto de estudos de saúde suplementar**, São Paulo, p.1-17, jan, 2024. Disponível em: <https://www.iess.org.br/sites/default/files/2024-01/Estudo%20Especial%20Sa%C3%BAde%20Mental.pdf>. Acesso em 27 jun 2024

DETTONI, L. L.; DETTONI, J. L.; DETTONI, J. L.. O homem: Ser-no-Mundo-Com-Os-Outros. **Clareira: Revista de Filosofia da Região Amazônica** 3, p. 103-104, 2016. Disponível em: [file:///C:/Users/Marcelo/Downloads/marciosecco,+Vol03Num02Art07%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Marcelo/Downloads/marciosecco,+Vol03Num02Art07%20(4).pdf). Acesso em: 21 mai. 2024

FALEIROS, F. *et al.* Uso de questionário online e divulgação virtual como estratégia de coleta de dados em estudos científicos. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 25, n. 4, p. e3880014, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/Hjf6ghPxx7LT78W3JBTdpjf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 jun. 2024.

FORBES. Brasil é o terceiro país que mais consome redes sociais em todo o mundo. **Forbes Tech**. 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2023/03/brasil-e-o-terceiro-pais-que-mais-consome-redes-sociais-em-todo-o-mundo/>. Acesso em: 10 out. 2023.

FRAZÃO, Lilian Meyer. **Gestalt-terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, 2014.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2002.

JÚNIOR, Octávio; LEAL, Erotildes; LOUZADA, Rita; FILHO, João. A inclusão da subjetividade no ensino da Psicopatologia. **Interface - Comunicação, saúde, educação**, p.207-222, ago, 2007.

LEMONS, A. **Cibercultura tecnologia e vida social na cultura contemporânea**. 9ª

ed. Porto Alegre: Sulina, 2023. Disponível em:
<https://www.editorasulina.com.br/img/sumarios/289.pdf> . Acesso em: 18 mai. 2024

LEVY, P. **Cibercultura**. Editora 34, São Paulo, 2010. Disponível em:
<https://www.google.com.br/books/edition/Cibercultura/7L29Np0d2YcC?hl=pt-BR&gbpv=1> . Acesso em: 04 dez. 2023.

MOURA, D. O. A popularização da informação científica na Sociedade de Risco: em busca do diálogo. **Comunicação e Espaço Público**, Brasília, v. 6, n. 1 e 2, p. 52-64, 2003. Disponível em:
http://www.realp.unb.br/jspui/bitstream/10482/15478/1/ARTIGO_PopularizacaoInformacaoCientifica.pdf Acesso em: 25 jun. 2024

MUNDO se aproxima da marca de 5 bilhões de usuários de internet, 63% da população. **Insper**, 2022. Disponível em:
<https://www.insper.edu.br/noticias/mundo-se-aproxima-da-marca-de-5-bilhoes-de-usuarios-de-internet-63-da-populacao/> . Acesso em: 21 mai. 2024.

ORGLER, S.; LIMA, P.; ACRI, G. **Dicionário de Gestalt-Terapia: "Gestaltês"**. São Paulo: Summus Editorial, 2012.

Perls, F. S. **Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud**. São Paulo: Summus, 2002.

RIBEIRO, P. J. **Gestalt terapia. Refazendo um caminho**. São Paulo: Summu, 1985.

ROSA, G. A. M.; SANTOS, B. R. Repercussões das redes sociais na subjetividade de usuários: uma revisão crítica da literatura. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto , v. 23, n. 4, p. 913-927, dez. 2015 . Disponível em
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2015000400010&lng=pt&nrm=iso. Acessos em 20 jun. 2024.

SENADO FEDERAL. **Redes Sociais, Notícias Falsas e Privacidade de Dados na Internet**. Disponível em:
<<https://www12.senado.leg.br/institucional/ouvidoria/publicacoes-ouvidoria/redes-sociais-noticias-falsas-e-privacidade-de-dados-na-internet>> . Acesso em: 10 out. 2023.

SILVA, G.F.E; SANTOS, B.E.S. **O impacto e a influência da mídia sobre a produção da subjetividade**. Abrapso.org.br, 2009. Disponível em:
https://abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/447.%20o%20impacto%20e%20a%20influ%C3%Aancia%20da%20m%C3%ADdia.pdf . Acesso em: 04 dez. 2023.

SILVA, T. C. D.; BAPTISTA, C. S.; ALVIM, M. B. O contato na situação contemporânea: um olhar da clínica da gestalt-terapia. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia , v. 21, n. 2, p. 193-201, dez. 2015 . Disponível em
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672015000200008&lng=pt&nrm=iso . Acesso em: 25 jun. 2024.

CIÊNCIA NA
PRÁTICA

