

**SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICANÁLISE
CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**A DEPENDÊNCIA DIGITAL
SOB O OLHAR DA PSICANÁLISE**

**ANA PAULA VENANCIO
DARLENE LOURDES DE OLIVEIRA LIMA**

Sorocaba- SP

2023

**SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICANÁLISE
CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**A DEPENDÊNCIA DIGITAL
SOB O OLHAR DA PSICANÁLISE**

Artigo apresentado em cumprimento às exigências para término do Curso de Psicanálise.

Orientador: Prof. Marise Marcolan

Sorocaba/SP

2023

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICANÁLISE
CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ANA PAULA VENANCIO

DARLENE LOURDES DE OLIVEIRA LIMA

A DEPENDÊNCIA DIGITAL
SOB O OLHAR DA PSICANÁLISE

Avaliado em ____ / ____ / ____

Nota final: () _____

Professor-Orientador

Professor-examinador

Sorocaba/SP

2023

RESUMO

Não há como negar que o avanço tecnológico é importante para o conhecimento, evolução e preparação da sociedade, e que o uso das redes sociais digitais foi um marco da sociedade atual, facilitando a comunicação entre os indivíduos, propiciando maior diálogo entre as populações, e encurtando distâncias, porém, isso se deu de modo avassalador, onde se verifica uma mudança impactante, ora positivas, ora negativas, podendo seu uso precoce e excessivo das redes sociais, ser um possível causador de adoecimento mental, principalmente em adolescentes. Esse estudo tem como objetivo identificar possíveis efeitos da super-utilização das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, e como o manejo psicanalítico diferenciado pode auxiliar na busca do equilíbrio e da saúde mental, já que a psicanálise tem um olhar iminente para a constituição da subjetividade.

ABSTRACT

There is no denying that technological advances are important for society's knowledge, evolution and preparation, and that the use of digital social networks was a milestone in today's society, facilitating communication between individuals, providing greater dialogue between populations, and shortening distances, however, this happened in an overwhelming way, where there is an impactful change, sometimes positive, sometimes negative, and its early and excessive use of social networks can be a possible cause of mental illness, especially in adolescents. This study aims to identify possible effects of the overuse of social networks on the mental health of adolescents, and how psychoanalytic management can help in the search for balance and mental health, since psychoanalysis has an imminent look at the constitution of subjectivity .

1. INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação teórica

Hoje vivemos em um mundo com constante evolução tecnológica, sendo essa evolução, responsável pela transformação de vida de gerações atuais, onde o uso da tecnologia, da internet e das redes sociais têm deixado as pessoas cada vez mais conectadas. Não há que se negar que, as mídias sociais são ferramentas imprescindíveis na atualidade, possibilitando acesso fácil e rápido às informações, interações entre os indivíduos e o estreitamento e a manutenção de laços afetivos.

“O século XXI trouxe a tecnologia como um auxiliar durante as relações sociais, sendo impensável viver sem ela nos dias atuais, especialmente para favorecer a comunicação através de ligações, e-mails, redes sociais, etc.” (SOUZA e CUNHA, 2019, p. 2).

Grande porcentagem da população tem acesso à internet e utilizam das redes sociais, e não há como negar, que o avanço tecnológico é importante para o conhecimento e preparação da sociedade, pois trouxe aspectos positivos e benefícios com sua amplitude de ferramentas que transmitem diferentes tipos de informação e conhecimento sem restrição de tempo ou espaço, trouxe o sentimento de inclusão social e pertencimento de grupo que pode ser proporcionado pelas redes, à medida em que que aproximam e criam vínculos sociais através de características que descobrem ter em comum uns com os outros, trazendo lazer, distração, interação, onde pode-se agir sem constrangimento e oportuniza o pensar.

Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2019, 78,3% das pessoas de 10 anos ou mais (143,5 milhões) se conectaram à rede. Em 2016, esse número era de 64,7% da população, enquanto em 2017, era de 69,8% e em 2018 era de 74,7%.

Porém, a influência das mídias sociais pode comprometer a percepção da realidade da vida, gerar insegurança, ansiedade, isolamento, desconforto, depressão, e uma frustração descabida, quando a expectativas não correspondem à realidade.

A busca pela vida virtual tem importantes implicações, pois o indivíduo, em busca da realidade virtual, ilude-se com uma vida esculpida num estereótipo de perfeição, e nesse cenário obtém realização plena, em total imersão em outro mundo que é apresentado como uma realidade, porquanto uma representação melhor do mundo que consideramos como real. Na verdade, trata-se de uma ilusão imaginada, em que a procura dos engenheiros de tecnologias virtuais é por construir uma realidade perfeita, que supere o “mundo imperfeito” no qual vivemos (LEMOS, 2005 apud LÓSS et al, 2019, p. 15).

Quando se percebe um uso descontrolado e desadaptativo das mídias sociais, nota-se também que podem ocorrer comorbidades, desequilíbrio psíquico e dependências tendo como consequências: ansiedade, depressão, irritabilidade, isolamento, distanciamento da vida real e das relações familiares, perda de controle, etc., torna-se relevante investigar os efeitos dessas mudanças na sociedade.

Segundo o DSM-V (2014), a dependência tecnológica é considerada um distúrbio psiquiátrico caracterizado por sintomas como: mudança no humor, ansiedade, nervosismo, agressividade e limitações sociais. Ou seja, a dependência tecnológica ou de internet pode ser entendida como o uso por um tempo prolongado e de forma excessiva, prejudicando a vida social, familiar e acadêmica dos usuários, modificando o comportamento humano, alterando a rotina e as necessidades básicas, acarretando problemas emocionais, comportamentos agressivos, obsessão em checar o telefone ou mídias sociais o todo momento, se tornando vulnerável quanto à opiniões terceiros e preocupação exagerada com a autoimagem, número de curtidas e aceitação.

Como dizia Freud : “Todo excesso, esconde uma falta” e não é diferente quando se trata da dependência das redes sociais, onde assim podemos citar a tentativa de camuflar a baixa autoestima, a insatisfação pessoal, a depressão ou hiperatividade e, inclusive, a falta de afeto, carência, onde se procura quase compulsivamente experimentar uma intensa e passageira sensação de satisfação que, no entanto, pode ser contrária a que se mostra, uma vez que os tornam dependentes, ao longo do tempo, da opinião dos outros, acabam sendo agressivos com familiares, tendo dificuldade para lidar com a realidade e suas frustrações, etc.

A dependência das mídias sociais e de internet apresenta padrões de comportamentos desadaptativos que assemelham-se com a dependência em

substâncias (álcool e outras drogas), pois compartilha a estrutura relacionada com a elevação do neurotransmissor dopamina, mas também apresenta aspectos de abstinência e tolerância, quando os padrões de uso são alterados ou interrompidos (FÉLIX JUNIOR; CORRADINI; MAINARDES, 2015).

Os usuários estão cada dia mais precocemente tendo acesso às redes sociais, e passando cada vez mais tempo conectados, uma vez que desejam que suas postagens alcancem o maior número de “amigos”, buscando um maior número de curtidas e comentários em suas postagens nas redes sociais, chegando a excluir postagens por não alcançarem tais propósitos (SOUZA e CUNHA, 2019).

Com isso, grandes conflitos psíquicos são gerados, pois a auto-exaltação da individualidade faz com que não se invista em trocas humanas e nem em laços de solidariedade, o que produz um grande mal-estar (BIRMAN, 2001). O mal-estar é uma categoria existencial que trata da nossa condição no mundo. O mal-estar é tudo aquilo que é insuportável, dessa forma impossível de nomear, de descrever e de significar. Para enfrentar o mal-estar dentro de uma comunidade social, a dependência traz a verdadeira fuga da realidade. Todavia, o sujeito dependente procura uma recompensa e um alívio das situações. Por outras palavras, na dependência a pessoa tem dificuldade de controlar o seu comportamento, caminhando para um estado de escravidão. A dependência pode estar ligada à incapacidade do sujeito de simbolizar uma perda, uma falta, processo de luto e problemas subjetivos.

A dependência é uma tentativa de aliviar a psique, onde verifica-se que a pessoa geralmente experimenta comportamentos viciantes, porque ela está em busca de algum tipo de benefício ou recompensa (PILORT, 2014). Apropriam-se da dependência na perspectiva de conseguir os efeitos físicos desejados e aliviar a dor. Esses comportamentos têm um efeito no corpo e na mente, por isso a necessidade de repeti-los.

A compulsão em internet gera, principalmente nos usuários adolescentes, tais como comportamentos agressivos e hostis com seus colegas e familiares, tornado esse convívio mais custoso, conforme os seus comportamentos vão sendo moldados e/ou transformados, e a alteração nos padrões de uso (diminuição ou interrupção), acarreta o aparecimento de desconforto físico, ocasionando em sintomas que se parecem com os de ansiedade, irritabilidade elevada, transtornos de personalidade e do sono, e depressão.

Barros (2019) menciona que os adolescentes são um grupo social mais vulnerável às mudanças trazidas pelas tecnologias digitais, o que contribui para sua facilidade na aquisição de certos vícios. Dessa forma, a tecnologia pode se transformar em um fator de isolamento social que compromete a capacidade de socialização dos adolescentes e dificulta a diferenciação entre a realidade e o mundo virtual.

As redes sociais podem impactar a autoestima dos jovens e contribuir para a sintomatologia depressiva ou ansiosa causadas pelo compartilhamento de fotos e vídeos que podem gerar comparações sociais ou feedbacks negativos “a necessidade dos adolescentes em pertencer a um grupo, tem aumentado a exigência com a autoimagem, (...) aumentando com isso a insatisfação com a aparência” (BRUNELLI, AMARAL e SILVA, 2019, p. 9).

“A sensação de culpabilidade interior que o alimenta cresce até o momento em que uma falta provoca pânico, a partir do momento em que ele sentir falta de uma antiga dependência de escravo” (PILORT, 2014, p. 19). Nessa perspectiva, na dependência o sujeito torna-se escravo de seus vícios, compulsões e paixões. A necessidade do dependente é buscar constantemente uma rápida recompensa e um prazer imediato. Dessa forma, em se tratando de dependência, para o sujeito não é possível esperar (PILORT, 2014). O objeto, na dependência, é excessivamente insistente e persistente (Postigo, 2010). De acordo com Bidaud (1998, p. 59) “o objeto passional é ao mesmo tempo possuidor e possuído, ele é tão ‘necessário’ quanto aquele da necessidade”. Postigo (2010) retrata a dependência como uma paixão silenciosa e mortífera, capaz de tornar tóxica gerando uma relação de dependência arrebatadora e absoluta. Contudo, a dependência é capaz de aprisionar o sujeito dominando e aniquilando sua condição de sujeito do desejo.

Pinheiro (2001) lembra que “ a adolescência deve ser entendida, na perspectiva psicanalítica, como um momento de retorno para a questão edípica adiada, não se pode resumir à definição por viés hormonal, metabólico, de mudança física nem como uma faixa etária”. Blós (1995) também contribui com esse ponto, destacando que “ não se podem marcar as diferentes fases da adolescência por critérios temporais ou referências etárias e é exatamente essa extraordinária elasticidade no movimento psicológico que caracteriza a grande diversidade desse período”. Como lembra Blós (1995), “a puberdade sempre foi reconhecida pelos

observadores do desenvolvimento em suas dimensões físicas e psicológicas, em especial pela maturação sexual.

Anna Freud, primeira psicanalista a tratar da adolescência como tema específico de investigação, postulava que “a sexualidade está presente na vida do sujeito desde seus primeiros anos de vida, e que é na infância que ele torna seus passos mais marcantes”. Na puberdade, porém, surgem inúmeras contradições e instabilidades emocionais, em virtude da maturação dos caracteres sexuais. Tal fato acaba por ocasionar um enorme desequilíbrio psíquico, tornando difícil a diferenciação entre normalidade e patologia.

Segundo Anna Freud, o que ocorre na adolescência é um incremento da libido sobre o ID em decorrência da maturação das funções orgânicas, enquanto o Ego encontra-se fragilizado, e a chave da saúde mental encontrar-se-ia no equilíbrio entre essas forças psíquicas que interagem. Entende-se assim, que em virtude desse desequilíbrio é esperada até de forma normal a anormalidade nessa fase da vida.

Sendo assim, a dependência digital precisa ser olhada com atenção, e a psicanálise muito pode contribuir através da associação livre, tratando as diferentes causas da dependência e seus sintomas. Diante da associação livre, regra fundamental da psicanálise, e em conjunto com o paciente, o psicanalista deve identificar gatilhos emocionais, sintomas debilitantes da ansiedade, angústias do adolescente e possíveis causas de medos constantes, buscando a maneira mais adequada de tratamento, conduzindo o próprio paciente a compreender suas emoções e como suas ações são capazes de afetá-lo, passando assim, a responder melhor ao tratamento.

Ao tratar do sintoma, Jacques Lacan (1974-5) enfatiza que só podemos defini-lo “pelo modo como cada um goza do inconsciente, na medida em que o inconsciente o determina”. Soler pontua que: [...] a presença do desejo em si é a presença de algo que falta na fala. É a presença de alguma coisa que está sempre atrás da fala, mas que não pode ser sempre traduzida numa demanda precisa. É por isso que Lacan diz que o desejo é metonímia, algo que desliga na fala, mas que é impossível de capturar (SOLER, 1997, p. 63).

1.2. Descrição da situação problemática

O projeto apresenta a hipótese de que o uso excessivo das tecnologias digitais pode comprometer estruturas neuropsíquicas, trazendo prejuízos emocionais, físicos e psíquicos, causando dependência principalmente na adolescência.

1.3. Hipóteses diagnósticas

- Pais permissivos, deixam que seus filhos passem mais tempo utilizando a internet, muitos sem controle de horário ou disciplina, certificando-se que essas crianças utilizam a internet como fuga para seus conflitos internos.
- Crise no relacionamento familiar, onde o adolescente não sabendo lidar com seus sentimentos, usa as mídias digitais como fuga.
- Pais dependentes digitais, sendo exemplos aos seus filhos.
- Pandemia COVID-19 .A partir de março de 2020 tivemos um isolamento social e conseqüentemente o uso descontrolado das mídias sociais e que se agravou cada dia mais, mesmo depois da Pandemia de COVID-19 que enfrentamos. O uso das redes sociais durante esse período de isolamento, trouxe inúmeros benefícios, como a diminuição da exposição ao vírus, no entanto, o uso excessivo da tecnologia afetou diretamente a saúde mental da população, em especial, afetou em grande parte a saúde mental dos adolescentes.
- As redes sociais são um espaço onde os adolescentes podem se apresentar da maneira como acharem melhor, tendo a possibilidade de editar sua realidade e personalizar sua autoimagem para aquilo que consideram mais atraente e satisfatório, correspondendo a expectativa de manter um resultado engajador, conseqüentemente fugindo da realidade e passando muito tempo dentro desse mundo virtual e irreal.
- O comportamento de acessar constantemente as redes sociais acaba sendo reforçado pela natureza prazerosa, intensa, fácil e expansiva propiciada através dos diversos conteúdos disponibilizados nesse meio.

- -Justificativa

É possível observar a constante evolução da internet e das redes sociais digitais, que buscam integração social e diversão, tornando-se uma ferramenta

essencial para comunicação, compartilhamento de informações, relacionamento e até marketing.

O mundo virtual aparece como um paraíso, um parque tecnológico no qual se brinca de artista, modelo, cantor, conquistador, viajante; brinca-se de criador de seres humanos. Os jovens se reconstróem no mundo tecnológico. Esse universo [...] é o mundo segundo o qual sua existência é uma obra transcendental do próprio homem, agora um ser supremo, criador e criatura, dotada de poderes divinos e com controle absoluto da sua e da existência dos outros (MOREIRA, 2015, p. 25 apud FIALHO e SOUZA 2019).

Os jovens dedicam cada vez mais tempo às redes sociais, estando, portanto, também cada vez mais expostos às informações, em uma fase em que a sua personalidade e maturidade emocional ainda estão em formação. Uma vez que estão em uma fase de vulnerabilidade e transição em que necessitam de autoafirmação e conquista da autonomia, são passíveis de sofrer com as influências que podem contribuir positivamente e negativamente para seu desenvolvimento cognitivo e emocional (NEVES, 2015)

A busca pela vida virtual tem importantes implicações, tanto positivas quanto negativas, onde o indivíduo, em busca da realidade virtual, ilude-se com uma vida esculpida num estereótipo de perfeição, e nesse cenário obtém realização plena, em total imersão em outro mundo que é apresentado como uma realidade, porquanto uma representação melhor do mundo que consideramos como real, em que uma ilusão imaginada, em que a procura dos engenheiros de tecnologias virtuais é por construir uma realidade perfeita, que supere o “mundo imperfeito” no qual vivemos (LEMOS, 2005).

Observa-se neste caminhar a transcendência de um conceito baseado somente na idade, por outro que admite a existência de fatores que relacionam transformações psicológicas, biológicas, culturais e sociais, variantes das diferentes épocas, etnias, gênero, classe social, dentre outros aspectos decisivos (PEIXOTO et al, 2020, p. 3)

A adolescência é uma fase marcada por mudanças físicas externas, facilmente percebidas por meio de alterações corporais, assim como mudanças físicas internas, através de liberação de hormônios no cérebro.

As redes sociais apresentam um importante significado na vida de jovens, uma vez que permite que eles criem, mantenham e construam relações interpessoais,

facilitando a integração e comunicação entre as pessoas. Os indivíduos podem expressar as suas opiniões e seus interesses, seus gostos, debater assuntos e compartilhar conteúdos como, fotografias, textos e vídeos, além de contribuir para a educação, permitindo que as pessoas vejam notícias, realizem trabalhos e se comuniquem com colegas e professores. Além disso, permitem a inclusão e o acesso às informações e ao conhecimento a todos indistintamente, favorecem o desenvolvimento cognitivo, estimulam a socialização, abertura para novas relações de amizade entre outros benefícios (NEVES, 2015).

As mídias sociais apresentam aspectos positivos em diversas áreas da vida dos jovens. No campo educacional, permite o acesso à incontáveis fontes de informação, que ampliam seu repertório de conhecimento, além de permitir que compartilhem ideias com pessoas de todo o mundo. Esse conhecimento estende-se também ao campo social, permitindo que os jovens se engajem politicamente, compreendendo e participando ativamente da política, possibilitando que exerçam de forma mais consciente seu papel como cidadão. Além disso, permite a disseminação de informações com intuito de conscientização, que permite aos jovens uma maior participação social. As redes sociais podem contribuir também para o desenvolvimento profissional de jovens, uma vez que há uma tendência das empresas cada vez mais divulgarem informações nas redes sociais, permitindo um maior alcance das oportunidades de emprego. Porém, se por um lado, as redes sociais apresentam inúmeros benefícios aos jovens, por outro lado, sua utilização de forma excessiva pode causar efeitos prejudiciais à sua saúde física, mental e social. Seu uso excessivo pode favorecer o isolamento, a perda de interesse por outras atividades, diminuição do rendimento acadêmico ou profissional, além de afetar a qualidade do sono. Alguns comportamentos indicativos de uso excessivo das redes sociais são: excesso de tempo de conexão acima de duas a três horas diárias ou sem interrupção no período noturno, com prejuízos das horas e da qualidade do sono e compulsão pela internet; desliga abruptamente o computador ou muda de tela na presença de algum adulto; afasta-se cada vez mais da família e se torna cada vez mais isolado em seu quarto no seu computador; queda no rendimento escolar sem qualquer motivo aparente; trocas e confusão entre a sua identidade pessoal (ou mesmo o seu próprio nome) e o perfil virtual criado; [...] ser participante ou alvo de cyberbullying [...] sem denunciar o que ocorre [...] (EISENSTEIN E ESTEFENON, 2011 apud NEVES, 2015)

O uso indiscriminado das redes sociais relaciona-se à possibilidade que elas apresentam de criar uma realidade fictícia, proporcionando uma sensação de recompensa imediata. Relaciona-se também ao conceito do “Fear of Missing Out” (“medo de se sentir excluído”), que se refere a um medo ou preocupação de que os outros tenham experiências gratificantes enquanto se está ausente, o que aumenta a necessidade constante de estar sempre conectado, e quando isso não é possível pode gerar baixos níveis de satisfação pela vida, mau humor e ansiedade. O tempo excessivo pode relacionar-se também ao surgimento de obesidade, comportamentos de risco à saúde como uso de álcool, tabaco e drogas, além do desenvolvimento de padrões patológicos, comprometimento das noites de sono ao optar por jogos online e prejuízos nas interações sociais, familiares e com amigos, apresentando irritabilidade quando não estão online (NEVES, 2015).

Assim, este trabalho se justifica, pois na atual cultura não há lugar para a falta, logo não se admite mais o sofrimento ou desespero. Estamos mergulhados em uma cultura que faz qualquer coisa para se evitar a dor, inclusive apostar na medicina e na indústria de drogas legais como soluções imediatas e alívio do sofrimento. Portanto, estamos inseridos em um ambiente líquido-moderno, devido à predominância do enfraquecimento dos vínculos humanos e a grande ênfase na individualização.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo geral

Analisar as influências do uso da internet e das redes sociais, nas relações sociais e na psique do indivíduo e como o manejo psicanalítico, através da associação livre, pode ajudar no processo de equilíbrio da saúde mental.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar possíveis efeitos da super-utilização das redes sociais na saúde mental dos adolescentes
- identificar os riscos do uso precoce e excessivo das redes sociais na vida de jovens adolescentes.
- Identificar como o manejo psicanalítico pode auxiliar na busca do equilíbrio e da saúde mental.

- Analisar, de que forma as redes sociais afetam sua autopercepção, influenciam seu comportamento, os impactos em sua autoestima
- Investigar as consequências do uso das redes sociais na saúde mental.

3. MÉTODO

- O presente estudo está pautado em um caso de um adolescente, apresentando dependência digital, que foi tratado através da associação livre, de forma adaptada ao manejo com adolescentes, pois, a clínica com adolescentes é marcada, já de início, por este fator de difícil manejo: o fato de que, na maioria das vezes, a demanda inicial por atendimento não parte do adolescente, mas daqueles que são responsáveis por ele, que podem ser os pais ou os seus responsáveis legais, mas também podem ser outros profissionais que trabalham junto a eles. Desse modo, parte do trabalho inicial a ser feito com o adolescente diz respeito a desidentificar a demanda indireta feita pelos responsáveis ou por outros profissionais da própria demanda de cada sujeito. Um trabalho que pode levar tempo, onde cabe ao analista interrogar o adolescente quanto ao sintoma apontado pelo discurso familiar e social, para que ele produza sua própria versão a respeito dele, e possa, assim, distinguir aquilo que lhe aflige do incômodo que possivelmente provoca naqueles que o cercam. Sendo somente quando a fala do próprio adolescente surge na demanda e na descrição de seu sintoma que podemos falar em uma demanda direta de tratamento.

Vale ressaltar que na prática de análise com adolescentes, Winnicott fala sobre a capacidade de estar só, e em outros momentos nos quais o silêncio tem uma função elaborativa, para que o paciente reflita e integre os conteúdos trabalhados no atendimento. Mas observa-se, também, a importância do manejo do terapeuta de adolescentes, com o desenvolvimento de recursos e estratégias para a psicoterapia, como por exemplo, o uso de jogos, organiza-se como um recurso mediador que facilita o processo terapêutico ao favorecer o material associativo e ocupar um lugar entre o lúdico da infância e a linguagem verbal característica do adulto.

De maneira próxima, Sei, Oliveira e Braga (2014) desenvolveram um estudo no qual propõem a técnica “Jogo da Escrita”, inspirada no procedimento de “Desenho-Estória”, de Trinca, e no “Jogo do Rabisco”, de Winnicott. Esse recurso,

desenvolvido para uso na psicoterapia de adolescentes, favoreceu o estabelecimento do vínculo terapêutico e o manejo das resistências dos jovens no contexto terapêutico. Percebe-se, assim, que variados autores indicam que o uso da mediação (Zanetti, 2013) e de recursos artístico-expressivos (Sei, 2011), pode colaborar para a expressão e elaboração de questões emocionais. Tais propostas expressivas se apresentam, então, como elementos facilitadores do desenvolvimento do processo psicoterapêutico.

3.1. Planejamento de atividades

- Anamnese na primeira sessão com os pais e depois com o adolescente.
- Deve-se inicialmente verificar de quem é a demanda para o atendimento e o que motiva a busca pelo mesmo (dos pais ou do adolescente).
- Estabelecer uma aliança terapêutica que inclua o adolescente, seus pais e o terapeuta, indicando a influência da família para o adolescente. Considera fundamental a atenção “às projeções parentais e aos consequentes alienamentos subjetivos, facilitando a individuação e a diferenciação do adolescente”.
- Encaminhamento para o psiquiatra para avaliar possível necessidade de medicação.
- Estabelecer combinados quanto ao uso do celular durante as sessões e trabalhar a questão de ter o controle sobre o uso do celular, estimulando o adolescente a refletir sobre suas reais demandas escondidas por trás da compulsão e do vício.
- Trabalhar com os pais a questão de regras e uso dos aparelhos digitais, pois o adolescente ficava a noite toda jogando e assistindo vídeos.
- Chamar os responsáveis para algumas sessões separadas e conjuntas, a fim de marcar a implicação deles na vida do adolescente. (Diante do esvaziamento das figuras de autoridade no mundo contemporâneo, a convocação dos pais pelo analista tem muitas vezes o valor de restituir-lhes esse lugar, cabendo a eles ocupá-los da maneira que for possível a cada um).
- Utilizar algumas sessões para o adolescente desenhar e verbalizar o que significa os desenhos, assim como o analista realizar a análise do desenho.

- Conscientizar o paciente sobre os males que a dependência digital causa no organismo.
- Levá-lo a entender a dinâmica familiar e seu papel dentro da estrutura familiar, fortalecendo sua auto estima e tornando o sujeito autoridade nos seus atos e até mesmo no seu sintoma. (Winnicott, defende que o final do atendimento pode acontecer quando o adolescente adquire a “capacidade de estar só”. Deve, assim, ter autonomia em relação aos pais, percorrendo o caminho rumo à independência, com possibilidade de estar sozinho, mas sem uma vivência de abandono.)
- Estabelecer um tempo mínimo por dia para desenvolver atividades totalmente desconectadas — como praticar esporte, ler ou ouvir música.
- Iniciar as sessões com técnicas de meditação e relaxamento, dando suporte para que o adolescente saiba o que pode fazer nos momentos de recaída ou de vontade extrema de recorrer ao vício.

-

3.2. Recursos utilizados

Folhas sulfite, lápis de cor, canetinhas, giz de cera, Jogos diversos, Técnicas de Desenho, Meditação, Relaxamento.

3.3. Cronograma de atividades

- Anamnese com os pais/ adolescente.
- Encaminhamento para avaliação psiquiátrica, para avaliar necessidade de medicamento.
- Estabelecer combinados quanto ao uso do celular durante as sessões e trabalhar a questão de ter o controle sobre o uso do celular, na vida diária.
- Chamar o responsável e orientar sobre os combinados e regras que também Deve existir em casa, limitando o tempo de uso diário.
- Explicar sobre o funcionamento biológico do organismo, suas necessidades básicas e fundamentais para ser saudável e ter qualidade de vida.
- Pedir que o adolescente faça um desenho do que vier a mente, e depois estimulá-lo a falar sobre o desenho, fazendo questionamentos que o levem a entender a dinâmica familiar e de dependência digital que está inserido.
- Sessões de associação livre.

- Propor jogo de , uno, entre outros,deixando o verbalizar livremente enquanto joga, tento uma escuta atenta.
- Estimular o adolescente a falar sobre a dinâmica familiar que está inserido, conflitos e levá-lo a refletir qual o seu papel dentro da família.
- Estabelecer um tempo mínimo por dia para desenvolver atividades totalmente *desconectadas* — como praticar esporte, ler ou ouvir música, estimulando o adolescente a prestar atenção aos seus sentimentos quando está praticando-as, levando-o a refletir como pode ser prazerosa e saudável.
- Orientar os pais que estabeleçam um dia na semana, onde possam brincar juntos, fortalecendo os vínculos afetivos, e para que o adolescente se sinta amado, e compreenda que embora os pais se separem, ele vai continuar sendo filho, e que isso não vai mudar.
- Pedir que o adolescente, faça um desenho do que vier a mente e depois estimulá-lo a falar sobre o desenho,
- Fazer questionamentos sobre como o adolescente se sente agora que diminuiu o tempo nas mídias sociais, fortalecendo sua auto estima e validando seus esforços, para uma melhor qualidade de vida.
- Pedir que em algumas sessões traga fotos da sua vida, e relate quais chamaram atenção e que sentimentos tais acontecimentos fotografados despertam, buscar fortalecer o amor próprio e a autoconfiança do adolescente, ouvindo atentamente e validando seus sentimentos.

A duração da terapia com adolescentes depende da resposta do paciente às sessões. Para alguns, ela pode cessar meses após a primeira consulta e, para outros, pode prosseguir por mais de um ano, ressaltando que deverá ter uma relação de interesse e empatia com o jovem, para que este se sinta confortável, consiga expressar suas emoções e se sinta mais seguro.

4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1. Breve retomada do projeto e descrição do processo de intervenção

Este estudo abordou o caso de adolescente de 12 anos com sintomas gerados pela dependência digital, com queixa de ansiedade exagerada, medo,

insegurança, dificuldade de lidar com frustração, baixo rendimento escolar, apresentou diabetes, desmotivação por viver, sem vontade brincar, colocou todos os brinquedos para doação, tentou suicídio na escola, assim que a professora tirou o celular da mão dele, teve um surto, ficou nervoso e tentou se enforcar, no âmbito familiar, os pais estavam se separando, e o adolescente não está sabendo lidar com esse conflito e o sentimento de abandono, passando a noite acordado, jogando vídeo game e assistindo vídeos, para camuflar sua dor psíquica.

O encontro analítico visou atribuir sentido à dor adolescente e a viabilizar desdobramentos saudáveis, assim a análise se tornou um campo privilegiado de qualificação do processo de autoconhecimento, como Winnicott (1965/1975) nos fala de uma “imaturidade adolescente”, evocando a relação entre os conflitos em torno do sentimento de dependência que experimenta e a postura frequente de desafio ao meio ambiente. Partindo disso, fez-se necessário convocar pais e analista, para atuarem mais com sua presença, não necessariamente neutra, do que com a compreensão e as interpretações. Nesse sentido, parece-nos que Winnicott chama a atenção para a importância prioritária da relação e do ambiente, da experiência compartilhada, na clínica com adolescentes, como na clínica de pacientes com perturbações na esfera do self, em detrimento das interpretações típicas das análises mais clássicas. É necessário examinar por um momento a natureza da imaturidade. Não devemos esperar que o adolescente se dê conta de sua própria imaturidade ou que saiba quais são suas características. Tampouco precisamos compreendê-la. O importante é que o desafio do adolescente seja aceito (Winnicott, 1965/1975, p. 199). Assim, parece-nos que se trata de priorizar o laço com o adolescente, a instauração de um espaço de fala na transferência e de acolhimento ao desejo, o que, de certa forma, distancia-nos de um certo ideal presente na análise de adultos, quando os sintomas na maioria das vezes estão mais cristalizados e as interpretações visam sua transformação em enigma. No adolescente, muitas vezes não há ainda o “conforto” de um sintoma fixado, as questões estão todas muito presentes na relação com o outro.

Assim, evidenciou-se a situação de desamparo do adolescente diante do excesso pulsional da puberdade, para o qual ele não encontra novas vias de escoamento definidas, seja no campo familiar ou social mais amplo, já que na adolescência há uma “reorganização do espaço relacional”, com a busca de uma nova distância das pessoas anteriormente investidas, a família ou seus

representantes, e a procura de um espaço próprio com seus novos limites. As pessoas em quem os adolescentes investiam sua libido na infância são agora, objeto de um fenômeno de atração-repulsão, que remete à postura de dependência-desafio observada por Winnicott. Nesse sentido, quanto maior o sentimento de dependência (não-explícito), maior será a postura desafiadora e destrutiva em relação ao laço com o outro. Nesse sentido, grande parte do trabalho da análise de adolescentes coincide com um trabalho de retificação subjetiva, como se dá nas entrevistas preliminares com os adultos.

Depois de seis meses de tratamento, a mãe procurou a analista para dizer que o adolescente havia melhorado e que não continuaria as sessões de análise.

Isso nos faz pensar nas especificidades relativas ao tempo de duração da análise no caso de adolescentes. Tomando as especificidades desta clínica, tal como apontamos aqui, o trabalho de análise na adolescência coincide com o próprio trabalho psíquico da adolescência, que se dá independente do encontro com o analista, de modo similar ao que marca Winnicott (1962/1989). Portanto, pensamos que o final da análise de um adolescente deve ter um estatuto diferente do fim de análise de um adulto. A análise de um adolescente pode se restringir a auxiliar o sujeito nos percalços do momento ou pode avançar e coincidir com uma análise de adulto. Isto exige do analista um manejo cuidadoso frente ao eventual pedido de interrupção da análise por parte do adolescente. Quanto a isso, ficam ainda muitas questões: até onde deve ir o trabalho com adolescentes? Como fica o fim de análise no atendimento de adolescentes? Parece-nos que o analista deve ficar atento para que não passe a ocupar um lugar de substituição em relação às verdadeiras relações e experiências da vida pelas quais o adolescente deve poder efetivamente passar. Se para isso for preciso construir um sintoma, será que cabe nessa análise o esgotamento de todas as questões que estão nele envolvidas? Talvez isso possa ficar para uma outra análise, se esse for o desejo do adolescente.

4.2. Resultados esperados a partir da intervenção

- Fortalecimento da autoestima, autoconfiança.
- Mudanças comportamentais.
- Controle do vício em mídias sociais e digitais.
- Maior compreensão da dinâmica familiar e seu papel dentro dela.

- Promoção de hábitos saudáveis.
- Valorização da vida, e verbalização dos sentimentos e frustrações para um desenvolvimento saudável.
- Maior compreensão e controle das compulsões, frustrações e vício.

4.3. Considerações finais

O presente estudo identificou problemas relacionados ao uso das redes sociais e a relação do adolescente com seus pais, onde se notou que as principais alterações biopsicossociais relacionadas ao uso excessivo de internet e sua influência nas atividades cotidianas, na dificuldade para socialização e predisposição à solidão, prejuízo acadêmico, aumento do sedentarismo, associação com depressão e ansiedade, e tentativa de suicídio.

O estudo realizado buscou explorar e compreender as demandas e as configurações de padecimentos psíquicos da dependência digital da adolescência no contexto contemporâneo, já que é um assunto pouco explorado e novo. É necessária e pertinente uma reflexão sobre os efeitos das complexas demandas atuais dessa faixa etária. É importante considerar que o modelo psicanalítico de escuta da singularidade humana, possa abarcar aspectos únicos que se fazem presentes nas matrizes de padecimento do adolescente.

Reafirmando, com este estudo, a necessidade de o exercício da clínica psicanalítica continuar sendo a fonte instigadora de contribuições para mudanças de hábitos, comportamentos e controle da compulsão e dependência digital, pois ofertar a palavra e a escuta, é uma intervenção clínica que a tecnologia sozinha não é capaz de efetuar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, C. N. et al. Dependência de Internet. In: ABREU, C. N.; TAVARES H.; CORDAS. T. (editores). Manual Clínico dos Transtornos do Controle dos Impulsos. Porto Alegre: Artmed; 2007, p. 137-153. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5 – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

AZEVEDO, Jefferson Cabral. Dependência digital. Campos dos Goytacazes: Brasil Multicultural, 2016. 24 Principais transtornos psíquicos na contemporaneidade – Volume 1

BRUNELLI, Priscila Barbosa; AMARAL, S. C. S.; SILVA, P. A. I. F. Autoestima alimentada por “likes”: uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. Revista Philologus, v. 25, n. 53, p. 226-236, 2019.

COUTINHO, L. G. (2004). Adolescência e trauma: a questão do “agir” adolescente na contemporaneidade. In: Comissão de Aperiódicos da Associação Psicanalítica de Porto Alegre (org.). Adolescência: um problema de fronteiras. Porto Alegre: APPOA, p. 103-15.

FREUD, S. (1898/1974). A sexualidade na etiologia das Neuroses. In: _____. Primeiras publicações psicanalíticas. Rio de Janeiro: Imago, p.235-256. (Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, 3). _____ (1920/1974). Além do princípio do prazer. In: _____. Além do Princípio do prazer, psicologia de grupo e outros trabalhos. Rio de Janeiro: Imago, p.13-88. (Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, 18).

Eisenstein, E. (2013). Crescimento biopsicossocial virtual. In C. N. Abreu, E.

Eisenstein & S. G. B. Estefenon, (Orgs.). Vivendo esse mundo digital (pp. 214-219). Porto Alegre: Artmed.

Eisenstein, E., & Estefenon, S. (2006). Computador: Ponto social ou abuso virtual? Adolesc. Saúde, 3(3), 57–60.

Eisenstein, E., & Estefenon, S. (2011). Geração digital: Riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes. Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto, 10(Supl. 2), 42-52.

LEMOS, André. Cibercultura, cultura e identidade: em direção a uma “Cultura Copyleft”? Contemporânea: Revista de Comunicação e Cultura, Salvador, v. 2, n. 2, p. 9-22, dez. 2005.

LÓSS, Juliana da Conceição Sampaio; LÓSS, Marcelo Marianelli; CABRAL, Hideliza Lacerda Tinoco Boechat. Implicações psíquicas ocasionadas pelo uso excessivo das redes sociais digitais e internet. Principais transtornos psíquicos na contemporaneidade, p. 14.

NEVES, KSSM et al. Da infância à adolescência: o uso indiscriminado das redes sociais. Rev. AMBIENTE ACADÊMICO, Cachoeiro de Itapemirim, v. 1, n. 2, p. 119-139, 2015. Disponível em <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/04/revista-ambiente-academico-edicao-2-artigo-7.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2023.

PILORT, Gerárd. Psicanálise das adicções. São Paulo: Ideias e Letras, 2014.

SINATRA, E.(2013). @s nov@s adit@s: a implosão do gênero na feminização do mundo.. Florianópolis: Cultura e Barbárie (Coleção Anima).

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 3, p. 204-2017, 2019.

STACECHEN, Luiz Fernando; BENTO, Victor Eduardo Silva. Consumo excessivo e adição na pós-modernidade: uma interpretação psicanalítica. Fractal: Revista de Psicologia, v.20, n.2, p.421-346, 2008.

WINNICOTT, D.(1989). Adolescence. In: WINNICOTT, D. De La Pédiatrie à La Psychanalyse. Paris: Payot. (Originalmente publicado em 1962).