

# IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DECORRENTES DO USO EXCESSIVO DAS MÍDIAS SOCIAIS: UMA ANÁLISE A PARTIR DA TEORIA DE BAUMAN

PSYCHOSOCIAL IMPACTS DUE TO THE EXCESSIVE USE OF SOCIAL MEDIAS:  
AN ANALYSIS BASED ON BAUMAN'S THEORY

THAMIRIS TEODORO **FECCHIO**<sup>1\*</sup>, JOSÉ ROBERTO OLIVEIRA **SANTOS**<sup>2</sup>

1. Acadêmica do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Ingá; 2. Doutorando em Psicologia pela UNESP/Assis, professor no curso de graduação em Psicologia da Faculdade Ingá.

\* R. Osvaldo Cruz, Zona 7, Maringá, Paraná, Brasil. CEP 87020-200 [thamiris.t.fecchio@hotmail.com](mailto:thamiris.t.fecchio@hotmail.com)

Recebido em 07/09/2015. Aceito para publicação em 14/12/2015

## RESUMO

O presente artigo relata uma pesquisa bibliográfica que visou analisar os motivos da dependência nas mídias sociais sob a ótica de Bauman, bem como identificar as principais reações psicológicas na ausência de conexão *on-line*. De acordo com os resultados obtidos pela pesquisa, as pessoas utilizam as mídias sociais, pois nelas encontram um novo mundo, no qual se deparam com acesso rápido às informações e onde encontram possibilidade de expor seus sentimentos, bem como formar e romper relações com facilidade. Paralelamente aos benefícios obtidos, o uso em excesso das redes sociais pode gerar no indivíduo ansiedade e estresse, bem como irritabilidade quando desconectado e ausente do mundo virtual. Dessa forma, torna-se importante que a Psicologia compreenda esse fenômeno da atualidade que influencia a vida de tantas pessoas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Internet, vício eletrônico, mídias sociais.

## ABSTRACT

This article reports a bibliographic research that aimed to analyze the reasons for reliance on social media in Bauman's view and to identify the main psychological reactions in the absence of *online* connection. According to the research's results, people use social Medias because they find a new world, in which, they face the fast access to information and where found the possibility of exposing their feelings just like create and easily break up relations. Both benefits obtained, the excessive use of social networks can lead to individual's anxiety and stress, as well as irritability when is absent from the virtual world. Therefore, it is important that Psychology understands this present event that influences so many people's lives.

**KEYWORDS:** Internet, internet addiction, social medias.

## 1. INTRODUÇÃO

Não se pode negar que a implantação da internet em grande parte do mundo foi um avanço tecnológico muito importante para a humanidade, tendo em vista que, revolucionou não só as ações da vida cotidiana pela rapidez da comunicação de dados e informações de toda ordem, mas também pela forma de nos comunicarmos, afetando, assim, a maneira como nos relacionamos.

Nesse sentido, os dados divulgados pelo IBGE em abril de 2015 apontam que mais de 85 milhões de brasileiros acessaram a internet em 2013, porém ainda existem muitas pessoas que não possuem acesso a esse mundo digital. Entretanto, nos últimos cinco anos houve um aumento de 51,7% de indivíduos que fazem parte do ambiente virtual. Além disso, 7 milhões de brasileiros utilizam *tablets* ou celulares para se conectar com a internet<sup>1</sup>.

Dessa forma, pode-se pontuar que, com base na nacionalização e internacionalização da internet, outro fenômeno nasceu, qual seja o das mídias sociais, que nos oferecem a possibilidade de estarmos em contato com o outro de qualquer parte do mundo de maneira contínua e de diferentes formas. Assim, as mídias sociais têm a seu favor, primeiro a facilidade de acessar e manusear, e, depois, a rapidez, o baixo custo ou mesmo a gratuidade, visto que muitas vezes o acesso é feito por pontos de rede sem fio (*Wi Fi*).

Entretanto a reportagem exibida pelo Jornal Hoje (*online*)<sup>2</sup> nos mostra outro viés da internet. Trata-se de um viés negativo, segundo o qual a demasiada conexão do indivíduo é causadora de dependência, situação que pode levar as pessoas que a utilizam de maneira excessiva à internação hospitalar. A reportagem aponta que o Hospital das Clínicas de São Paulo realizou uma pesquisa que trouxe como resultado que 8 milhões de brasi-

leiros são viciados em internet e a dependência abrange 10% das pessoas que utilizam o computador e 20% das pessoas que utilizam os *smartphones*.

Ainda segundo a reportagem, os principais sintomas para a dependência da internet incluem a preocupação excessiva em permanecer conectado, mentir sobre a quantidade de horas em que se mantém conectado, deixar que a dependência afete o trabalho e as relações sociais, além de ter a sensação de angústia, irritabilidade e depressão quando não estiver conectado. A reportagem ainda aponta que várias cidades têm grupos de apoio que auxiliam as pessoas dependentes da internet e o Hospital das Clínicas de São Paulo também desenvolve um trabalho para dar apoio a esses dependentes da rede.

Dito isso, vale ressaltar que através da internet se obtém acesso às mídias sociais e, segundo Rabelo e Almeida (2013)<sup>3</sup>, o uso desregrado dessas mídias pode causar isolamento social em vários graus e, portanto, influenciar negativamente a interação sobrando entre as pessoas, tornando as relações descartáveis, além de afetar a privacidade do indivíduo, assim prejudicando a sua particularidade.

Nesse sentido, esta pesquisa tem como objetivo analisar os motivos da dependência nas mídias sociais sob a ótica de Bauman, bem como identificar as principais reações psicológicas na ausência de conexão *on-line*. Para que esse objetivo seja alcançado torna-se fundamental primeiro fixar conceitos do que sejam redes e mídias sociais, e, depois, discorrer sobre os impactos que as mídias causam com o uso excessivo. Sendo assim, a pesquisa que aqui agora se relata se torna importante para entender esse fenômeno da atualidade no âmbito da Psicologia e propor ações que possam vir a minimizar a dependência das redes sociais.

Para tanto, a metodologia dessa pesquisa tem como base a revisão bibliográfica. A revisão bibliográfica, segundo Severino (2007)<sup>4</sup>, consiste na busca de informações sobre o tema já existentes na sociedade, em especial contribuições de outros pensadores, ou seja, com base em materiais já publicados. Nesse sentido é que foi realizada uma busca a partir de revistas e em base de dados científicos como o Scielo, entre outros. Os resultados desta pesquisa estão, portanto, no decorrer deste relato, analisados a partir da teoria de Bauman, que trabalha com conceitos de “homem”, “sociedade” em relação à chamada “pós-modernidade”.

### **Conceito de redes sociais e de mídias sociais**

Meneses (2007)<sup>5</sup> faz uma analogia entre redes sociais e redes de pescadores, para explicar o conceito de rede social. Nesse sentido, a autora aponta que as redes sociais estão repletas de nós, assim como uma rede de pescador, e então ela indica que esses nós podem ser entendidos como os sujeitos e as instituições que formam elos de conexão entre si elos que podem ser intensos ou

não. O que permite ligar os nós para formar a rede são as relações que são formadas e as trocas de informações feitas pelos usuários das redes sociais, sejam eles pessoas ou grupos da sociedade. Sendo assim, os nós que formam as redes sociais são os indivíduos, os grupos e as comunidades que trocam informações, assim se comunicando e formando um tipo de relação.

Seguindo essa linha de raciocínio, de acordo com Rabelo e Almeida (2013)<sup>3</sup>, as redes sociais podem ser entendidas como um ambiente virtual, ambiente no qual, por meio de uma rede de computadores, os indivíduos interagem *on-line* trocando informações, possibilitando, assim, uma forma de relação entre os indivíduos. Dito isso, diante dos avanços tecnológicos, as redes sociais não são acessadas necessariamente por meio dos computadores, mas também por outros instrumentos que possibilitem conexão com a internet, podendo ser, entre outros objetos, *tablets* e celulares.

Sendo assim, de acordo com Ciribeli e Paiva (2011)<sup>6</sup>, as redes sociais podem ser formadas por familiares, por amigos e/ou por empresas, ou seja, por grupos sociais e podem estar presentes em diversas instituições, como na escola, no local de trabalho, entre outros contextos.

Dessa forma, tornou-se comum acreditar que as redes sociais e as mídias sociais são iguais, entretanto se trata de realidades distintas. A mídia social é o recurso que a rede social utiliza para se expor, de sorte que existem inúmeras mídias sociais, cada qual com sua especificidade e com seu público-alvo, tendo como objetivo, além da formação de vínculos afetivos, a troca de informações. Nessa perspectiva, nas mídias sociais circulam opiniões, postagens e compartilhamentos de textos, de fotos, de vídeos e de áudios (CIRIBELI; PAIVA, 2011)<sup>6</sup>.

### **Repensando as interações sociais**

De acordo com Miranda & Farias (2009)<sup>7</sup>, o advento da internet afetou positivamente a vida cotidiana da população, pois possibilita adquirir novos saberes por meio de pesquisas sobre os mais variados temas e assuntos, contribuindo para o desenvolvimento da ciência e também facilitando os procedimentos administrativos.

Além disso, para Graeml *et al.* (2004)<sup>8</sup>, a internet foi e é um avanço tecnológico em relação a toda a história humana anterior que permite aos usuários manterem contato com pessoas distantes através das mídias sociais, facilitando também algumas atividades da vida cotidiana, além de constituir uma ferramenta de entretenimento para as crianças e os jovens que a utilizam para jogarem *on-line*. Todos esses atrativos contribuem para que cada vez mais pessoas passem a utilizar a *web*, vale dizer, a rede, de que a internet é rede mundial.

Diante disso, segundo Ciribeli & Paiva (2011)<sup>6</sup>, houve um aumento no número de pessoas se cadastrando nas mídias sociais, sejam elas adolescentes ou adultos, pois encontram diversão, distração, agilidade de comu-

nicação, bem como acesso rápido às novidades e notícias sobre o mundo e sobre as demais pessoas com quem têm contato virtual. Sendo assim, independentemente das idades dos usuários (“navegadores”, já que se trata de “navegar” pela rede), as mídias sociais são mais acessadas do que o e-mail.

Ainda segundo os autores, com o avanço da internet, cada vez mais são constituídas mídias sociais específicas, mídias nas quais os indivíduos compartilham seu ponto de vista diante de algum assunto, além de compartilharem fases e momentos de suas vidas. Sendo assim, por meio do acesso às mídias sociais, as organizações conseguem chegar até seu público-alvo mais facilmente. Nesse sentido, “[...] as organizações atualizadas com o mercado querem estar mais próximas de seus clientes, e a mídia social é um ótimo meio”<sup>6</sup>.

Como já foi dito, as redes sociais são ambientes virtuais que possibilitam uma forma de interação e relação entre os indivíduos e então as mídias sociais fornecem suporte para que isso aconteça. Sendo assim, Dias & Couto (2011)<sup>9</sup> apontam que as redes sociais promovem indivíduos com conhecimento, indivíduos que, por sua vez, produzem conhecimento. No Facebook isso acontece mediante a circulação das opiniões, dos textos reflexivos compartilhados e também por meio das postagens de fotos e de vídeos. É essa uma nova forma de os indivíduos, em contingentes significativos se construir, na medida em que publicam os momentos de sua vida, ou seja, na medida em que se fazem visíveis uns aos outros. Desse modo, por meio de suas postagens, vão constituindo as suas identidades<sup>9</sup>.

Outro âmbito em que a internet trouxe vantagens foi o da inclusão digital dos idosos. Sobre essa temática, Vieira & Santarosa (2009)<sup>10</sup> apontam que se tornou comum os idosos buscarem cursos com vistas a aprenderem a utilizar o computador e a internet. Para as autoras, a procura pela inclusão digital dos idosos justifica-se pela possibilidade de inclusão social. Assim, diante de uma sociedade que muda constantemente e tem a tecnologia influenciando as transformações, estarem incluídos no ambiente virtual refere-se ao temo do pertencimento nessa nova sociedade.

### Impactos da vida digital

Apesar de todas essas vantagens acima citadas, a internet apresenta outro viés, o da dependência. Sobre essa temática, de acordo com Abreu (2013)<sup>11</sup>, um dos mais novos transtornos psiquiátricos é a dependência de internet, que se faz cada vez mais presente tanto entre jovens, quanto entre adultos. Nesse sentido, essa mesma fonte relata que já em 1990 os estudiosos da psicologia e da psiquiatria sentiram a necessidade de descrever os sujeitos que demonstravam o uso excessivo dos novos instrumentos tecnológicos, como o computador. Com isso, em 1991 o termo “dependência por computador”

apareceu pela primeira vez, o que atualmente pode ser ampliado para dependência por computador e internet.

Neste contexto, a psicóloga norte-americana Young, em 1996, se preocupou em estudar os critérios para diagnosticar a dependência de internet e para isso ela utilizou os critérios do “Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais”<sup>11</sup>. Neste sentido, Young classificou oito critérios para a dependência de internet:

Preocupação excessiva com a internet; necessidade de aumentar o tempo conectado (*online*) para ter a mesma satisfação; exibir esforços repetitivos para diminuir o tempo de uso da internet; apresentar irritabilidade e/ou depressão, quando o uso da *internet* é restringido apresentar labilidade emocional (*internet* vivida como uma forma de regulação emocional); permanecer mais tempo conectado (*online*) do que o programado; ter o trabalho e as relações familiares e sociais em risco pelo uso excessivo; mentir aos outros a respeito da quantidade de horas conectado à internet, todos esses comportamentos citados são critérios para o diagnóstico de dependência de internet<sup>12</sup>.

Seguindo essa linha de raciocínio sobre a internet como causadora de dependência, Sá (2012)<sup>13</sup> considera que a “navegação” na *web* desperta a sensação de liberdade, visto que a pessoa pode ficar em anonimato ou construir uma identidade virtual (diferente da sua identidade real), pois esse ambiente virtual permite que o seu verdadeiro eu seja ocultado e/ou negado: “E a necessidade de ter contacto com essas sensações acaba por se tornar excessiva, viciante”<sup>13</sup>.

Por conseguinte, as vivências *on-line* das pessoas trazem alterações na forma como elas percebem seus corpos. Seguindo esse ponto de vista, Leitão & Nicolaci-da-Costa (2005, p. 446)<sup>14</sup> apontam que “[...] os usuários da Rede desvinculam-se da imagem corporal adquirida no mundo real e criam um corpo virtual com características muito distintas daquelas percebidas no contato face a face”.

Nesse sentido, as mídias sociais também têm seus efeitos negativos. Rabelo & Almeida (2013)<sup>3</sup> salientam que elas prejudicam a privacidade devido à necessidade que o indivíduo sente de se expor, de se tornar visível, comprometendo, assim, a sua particularidade.

Diante disso, os autores<sup>3</sup> acrescentam que, nas mídias sociais, cada novo integrante que se insere no mundo virtual torna-se apenas mais um no ciclo de relacionamentos, sendo que as mídias sociais podem seduzir e exercer dominação sobre o indivíduo, que, por vezes, se expõe publicando assuntos pessoais, suas angústias, suas fantasias, entre outros sentimentos reprimidos, praticando tudo isso para ser reconhecido no mundo virtual.

Outro ponto negativo apresentado pelos autores<sup>3</sup> envolve a interação entre as pessoas, pois se trata de uma relação frágil e fácil de ser descartada. Na verdade, diante do fluxo crescente de informações não se pode dis-

ponibilizar muito tempo e atenção para um fato, assunto ou pessoa, então, desta forma, “[...] o face a face tornou-se tela a tela [...]”<sup>3</sup>.

Além disso, Leitão & Nicolaci-da-Costa (2005)<sup>14</sup> também revelam que os indivíduos encontram prazer na internet, pois não fazem dela um instrumento, mas, sim um novo mundo, um mundo no qual as pessoas podem dialogar, apaixonar-se, odiar, discutir e desenvolver relações sexuais. Posto isso, os usuários da internet experimentam a ilusão de onipotência. Essa ilusão não decorre somente de se tratar de um novo mundo apaixonante, mas também pela simplicidade com que se pode manter conversação independentemente da distância ou pela velocidade com que chegam as notícias, bem como pela possibilidade de execução de várias funções ao mesmo tempo. Tudo isso contribui para que os indivíduos criem essa ilusão de onipotência, essa ilusão de que tudo podem<sup>14</sup>.

Dessa forma, segundo Cim & Melo (2013)<sup>15</sup>, as pessoas acreditam ser impossível permanecer sem conexão *on-line* e não conseguem ficar muito tempo longe do mundo virtual. Nesse sentido, o excesso de tempo de conexão, seja por questões profissionais ou por lazer (entendendo lazer como acesso às mídias sociais), pode acarretar “[...] estresse, ansiedade, insônia, sedentarismo, perda de compromisso, perda de contato entre familiares e amigos, dentre outros”<sup>15</sup>. Quando por algum motivo a conexão *on-line* fica restrita ou os indivíduos perdem a conexão, decorrendo a ausência no ambiente virtual os mesmos ficam nervosos e irritados.

Isto posto, Fortim & Araujo (2013)<sup>16</sup> apontam que existem usuários da internet que permanecem de 6 a 12 horas diárias em conexão *on-line*. Salientam também que, após permanecerem no ambiente virtual, os indivíduos sentem culpa e vergonha, pois abriram mão da relação com as pessoas de seu meio social e não conseguiram, devido à internet, cumprir atividades consideradas importantes, além de terem praticado algum tipo de relação sexual considerada inapropriada.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa aqui desenvolvida, considerando seus objetivos, pode ser classificada como um uma pesquisa explicativa. De acordo com Gil (2006)<sup>17</sup>, a pesquisa explicativa tem como objetivo apontar as causas que colaboram para a existência de um fato, aproximando o conhecimento da realidade, uma vez que explica os motivos do fenômeno estudado.

Sob um segundo ponto de vista, desta vez quanto à natureza dos dados, a classificação do estudo em curso pode identificar-se com a chamada abordagem qualitativa. Segundo Severino (2007)<sup>4</sup>, a abordagem qualitativa pode ser utilizada em várias metodologias de pesquisa, pois se importa mais com os elementos epistemológicas do que com as peculiaridades metodológicas.

De um terceiro ponto de vista, considerando os procedimentos técnicos, esta pesquisa classifica-se como sendo pesquisa bibliográfica, pesquisa que se constitui, segundo Gil (2010)<sup>18</sup>, a partir de consulta a trabalhos de cunho científico já publicados. Nesse sentido, podem ser utilizados livros, revistas, jornais, trabalhos acadêmicos (como tese e dissertações), ou seja, podem ser utilizados materiais impressos. Entretanto, diante do avanço da tecnologia, atualmente se pode encontrar uma variedade de trabalhos científicos pela internet, o que tornou necessário que a pesquisa bibliográfica incluísse a busca virtual como forma de adquirir conhecimento para o desenvolvimento da pesquisa.

De acordo com Gil (2010)<sup>18</sup>, a pesquisa bibliográfica possibilita ao explorador uma visão ampla do tema estudado, uma vez que o pesquisador pode ter contato com ideias de vários autores, de diversas épocas e partes do mundo, sobre um mesmo tema. Além disso, a pesquisa bibliográfica possibilita ao investigador fazer comparações e contraposições das ideias dos autores.

Nesse sentido, o levantamento de dados foi realizado através da busca das palavras-chave seguintes: internet, vício eletrônico, mídias sociais. Essa investigação foi feita em artigos científicos, em livros e em bancos de dados eletrônicos como o Scielo. O material pesquisado teve como período de tempo dez anos, ou seja, considerou os achados de 2003 até 2013. Além disso, os dados obtidos foram analisados segundo a teoria de Zygmunt Bauman, um sociólogo polonês considerado um dos maiores pensadores da atualidade que se preocupou em estudar os conceitos de homem, de sociedade e dos vínculos humanos na pós-modernidade, por isso as produções desse autor foram escolhidas para a análise dos resultados, visto que, este artigo aborda assuntos que se enquadram com os temas estudados por Bauman. Os demais autores foram citados no decorrer da pesquisa, pois suas ideias abordam assuntos relacionados com o objetivo da mesma.

## 3. DISCUSSÃO

Como já foi dito, a internet é um fenômeno da atualidade inédito em toda a história da humanidade. Por meio dela, os indivíduos passaram a conseguir acessar qualquer instituição ou indivíduo ao redor da terra que estivesse conectado. Essas conexões se realizam mediante a utilização das mídias sociais, que, no entanto, apresentam um paradoxo de uso. O paradoxo consiste em que as mídias, ao mesmo tempo que fornecem contato entre as pessoas/instituições, também banalizam essas relações, afetando a interação genuína de que os indivíduos carecem e produzindo relações descartáveis, sem vínculo, fáceis de serem rompidas.

Diante disso, de acordo com a metodologia desta pesquisa, a análise deste artigo tem como base a teoria de Zygmunt Bauman, sociólogo que estuda a moderni-

dade e a distingue em “modernidade sólida” e “modernidade líquida”. Vale ressaltar que o pesquisador utiliza o termo “líquido” para se referir ao que é rápido, ao passageiro, descartável, fácil de ser rompido. Além disso, Bauman realiza pesquisas a respeito da individualização<sup>19</sup>

Dito isso, de acordo com Bauman (2008)<sup>20</sup>, os jovens da atualidade possuem o que o sociólogo denominou de “confessionários eletrônicos portáteis”<sup>20</sup>, meios eletrônico-virtuais com os quais compartilham momentos e fatos de sua vida, tornando público o que antes era privado, ou seja, tornam visíveis suas particularidades. Dessa forma, os indivíduos atendem a uma demanda da sociedade, a de promover a exposição das vidas privadas, pelo interesse econômico-social que é assim atendido. Estamos, portanto, diante de uma:

[...] sociedade notória por eliminar a fronteira que antes separava o privado e o público, por transformar o ato de expor publicamente o privado numa virtude e num dever públicos, e por afastar da comunicação pública qualquer coisa que resista a ser reduzida em confidências privadas, assim como aqueles que se recusam a confidenciá-las<sup>20</sup>.

Ainda sobre essa temática, como já foi citado por Rabelo & Almeida (2013)<sup>3</sup>, os indivíduos sentem a necessidade de se expor, de se tornarem visíveis. Então, como as mídias sociais contribuem para que isso aconteça, acabam comprometendo a privacidade dos usuários.

Nesse sentido, Bauman (2008)<sup>20</sup> aponta que esse comprometimento consiste justamente na transformação do indivíduo em mercadoria. Segundo o autor, as pessoas se colocam como produtos que visam atrair a atenção dos demais indivíduos. Sendo assim, as mídias sociais são ferramentas que possibilitam essa transformação, pois o indivíduo expõe sua intimidade, seus sentimentos, opiniões e qualidades, na tentativa de atrair a atenção para serem aceitos nessa nova forma de sociabilidade.

Além disso, o sociólogo também se preocupa com estudar as relações humanas na atualidade, relações, segundo ele, cada vez mais estreitas e líquidas, pois já não há tempo para formar relações mais concretas que possibilitem o diálogo e a conversação propriamente dita<sup>3</sup>.

Isso posto, de acordo com Bauman (2004)<sup>21</sup>, as relações virtuais parecem ser perfeitas para o mundo moderno, mundo no qual se almeja que as relações, amorosas ou não, sejam construídas e/ou desconstruídas de maneira rápida. Isso se coaduna perfeitamente com as relações virtuais, que podem ser desfeitas com um simples clique na tecla deletar.

Além disso, Bauman (2008)<sup>20</sup> evidencia que vivemos em uma sociedade consumista, sociedade em que até os relacionamentos se tornaram mercadoria, pois, uma vez que muitas pessoas recorrem aos *sites* de relacionamento

para formar pares, isso prova que os indivíduos se postam como produtos à espera dos consumidores. Seguindo essa perspectiva, nos *sites* de relacionamento os usuários ficam livres do constrangimento do contato real com outra pessoa, podem desenvolver um relacionamento sem nem olhar nos olhos ou tocar o parceiro:

Um encontro face a face exige o tipo de habilidade social que pode inexistir ou se mostrar inadequado em certas pessoas e um diálogo sempre significa se expor ao desconhecido: é como se tornar refém do destino. É tão mais reconfortante saber que é a minha mão, só ela, que segura o mouse e o meu dedo, apenas ele que repousa sobre o botão<sup>20</sup>.

Nesse sentido, ao acessar os *sites* de relacionamento para obter um parceiro, os indivíduos seguem o mesmo movimento de fazer compras *on-line*, sendo que este último tem crescido cada vez mais diante da comodidade que oferece, pois, as pessoas não enfrentam filas nem lojas cheias, compram o que querem no conforto de suas casas. Então a mesma comodidade acontece nos *sites* de relacionamento, em que os indivíduos não enfrentam o constrangimento e o medo do face a face<sup>20</sup>.

Desse modo, as mídias sociais dominam os indivíduos, fazendo com que as pessoas permaneçam conectadas à internet por horas, causando desconforto quando estão ausentes no mundo virtual. Segue-se que as mídias sociais parecem ser as ferramentas perfeitas para representar o mundo descrito por Bauman e por isso fazem sucesso. A facilidade que proporcionam para os indivíduos em formar e romper vínculos, ter informações, tornar-se visível, bem como evitar a ansiedade de um encontro na vida real, faz com que aumente o fascínio dos indivíduos pelas mídias sociais.

Além disso, a capacidade de ter acesso às mídias sociais por meio de telefones celulares, de computadores pessoais e/ou portáteis, de *tablets*, entre outros aparelhos eletrônicos, permite que nos conectemos em qualquer lugar e em qualquer momento, aumentando a liquidez das relações, ou seja, não se precisando da presença do outro em si para estabelecer relações sociais, afetivas, sexuais, comerciais, enfim, assim interferindo para “liquefazer”, no entendimento de Bauman, todas as instâncias do relacionamento humano.

#### 4. CONCLUSÃO

Diante do que foi discutido, pode-se concluir que as mídias sociais ampliam a rede de relações dos indivíduos na medida em que contribuem para novos relacionamentos serem formados, ou seja, as relações sociais virtuais estão “em alta”, sobrepujando as relações presenciais. Além disso, fornecem aos indivíduos entretenimento, desta forma proporcionando prazer quando estão conectados, assim experienciando a sensação de onipotência. O mundo está cada vez mais integrado eletronicamente e

o ambiente virtual é essencial para cada vez mais pessoas no mundo, pessoas que, no mais das vezes, fazem do ambiente virtual seu verdadeiro mundo, ali expondo a identidade com que querem ser notados. Ocorre, porém, que, quando as mídias sociais são usadas de maneira excessiva, trazem prejuízos psicossociais para os usuários, pois tornam as suas relações descartáveis e líquidas, neles instalando sentimentos de estresse e ansiedade, e, quando estão ausentes no mundo virtual, esses mesmos usuários se sentem irritados, como foi destacado durante o texto.

Assim, portanto, os profissionais da Psicologia devem buscar identificar o sentido que o indivíduo atribui para as mídias sociais, compreender por que as pessoas sentem prazer quando estão conectadas. Os psicólogos devem descobrir por que os indivíduos preferem essa relação ao invés de estarem em contato real com as pessoas. Enfim, na humanidade atual, acessar as mídias sociais seria então uma fuga dos problemas ou seria exigências do mundo real?

Dessa forma, os psicólogos podem atuar auxiliando os indivíduos dependentes, para que possam ressignificar o sentido que dão para as mídias sociais, para que possam recolocar o entendimento de que as mídias deveriam ser ferramentas de entretenimento e de trabalho, e não como um novo mundo no qual nele, e apenas nele, seja possível manter conversações, expressar sentimentos e manter relações com as demais pessoas. Psicólogos podem também orientar as famílias para que o ambiente familiar forneça apoio a cada familiar, para que consiga estabelecer vínculos preferencialmente fora das mídias sociais.

Exposto isso, cabem então alguns questionamentos de como a Psicologia vai lidar com esse fenômeno, visto que não tem como voltar atrás, pois a tecnologia já influencia todo o mundo contemporâneo, inclusive até a maioria das comunidades autóctones. Até mesmo na Psicologia, enquanto profissão, há discussão e debates sobre como utilizar as mídias sociais para o desenvolvimento do seu trabalho, haja vista que, nos dias atuais, é permitido fornecer orientações via internet. Segundo Almeida e Rodrigues (2003)<sup>22</sup>, o Conselho Federal de Psicologia, em setembro de 2000, por meio da Resolução CFP n° 3/2000, que possui nove artigos, regulamentou o serviço psicoterapêutico mediado por computador. Entretanto, apenas para fins de pesquisa, para que tal modalidade de atendimento seja efetivada definitivamente, é preciso percorrer um percurso com muitos estudos e debates. Mesmo assim, porém, o artigo 5° regulamentação orientações mediadas por computador, desde que essas orientações sejam pontuais e informativas.

Frente a isso, a Psicologia se defronta com um outro dilema, que é o seguinte: Como podemos pensar a interação entre paciente e psicólogo neste atual contexto midiático? Estamos preparados para receber em nossos

consultórios os nascidos na era digital? Seria então o caso de a Psicologia ter que se adaptar ao mundo virtual?

Será que daqui a alguns anos teremos ainda nossos consultórios físicos ou estes irão se tornar virtuais?

## REFERÊNCIAS

- [1] Globo.tv.com. [Acesso 30 jun. 2015]. Disponível em: <<http://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2015/04/ibge-divulga-numericos-do-acesso-internet-movel-no-brasil.html>>.
- [2] Globo.tv.com. [acesso 30 maio 2014]. Disponível em: <<http://globotv.globo.com/rede-globo/jornal-hoje/v/mulher-procura-ajuda-para-se-livrar-da-dependencia-da-internet/3095088/>>.
- [3] Rabelo, MS.; Almeida, JMD. Por uma crítica da fluidez moderna, segundo Baumam e Kierkegaard, através das redes sociais. Revista Húmus, n° 7. 2013.
- [4] Severino, AJ. Metodologia do trabalho científico. 23. ed. São Paulo: Cortez Editora. 2007.
- [5] Meneses, M PR. Redes sociais: conceitos, práticas e metodologia. [tese] Porto Alegre: Faculdade de Psicologia. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. PUCRS. 2007.
- [6] Ciribeli, JP; Paiva, VHP. Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. Revista Mediação. 2011; 13(12).
- [7] Miranda, L.; Farias, SF. As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura. Interface-Comunicação, Saúde, Educação. 2009; 13(29):383-94. [acesso 4 maio 2015]. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/icse/v13n29/v13n29a11.pdf>>.
- [8] Graeml KS, Volpi JH, Graeml AR. O impacto do uso (excessivo) da internet no comportamento social das pessoas. Revista Psicologia Corporal. 2004; 5:1-6. [acesso 29 abr. 2015]. Disponível em: <[http://www.institutounipac.com.br/aulas/2014/1/UBSO\\_C05N\\_1/001381/007/Unidade%2001-Impacto%20da%20Tec%20na%20Psic%20Social.pdf](http://www.institutounipac.com.br/aulas/2014/1/UBSO_C05N_1/001381/007/Unidade%2001-Impacto%20da%20Tec%20na%20Psic%20Social.pdf)>.
- [9] Dias C, Couto OFD. As redes sociais na divulgação e formação do sujeito do conhecimento: compartilhamento e produção através da circulação de idéias. Linguagem em (dis)Curso *on-line*, Tubarão, SC, 2011.
- [10] Vieira MC, Santarosa LMC. O uso do computador e da internet e a participação em cursos de informática por idosos: meios digitais, finalidades sociais. Anais do 20° Simpósio Brasileiro de Informática na Educação, p. 17-20, 2009. [acesso 1° maio 2015]. Disponível em: <[http://www.niee.ufrgs.br/eventos/SBIE/2009/conteudo/artigos/completos/61684\\_1.pdf](http://www.niee.ufrgs.br/eventos/SBIE/2009/conteudo/artigos/completos/61684_1.pdf)>.
- [11] Abreu CN. Dependência de internet. In: Abreu CN, Eisenstein E, Estefenon, SGB. (Org). Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre, RS: Artemed, 2013. [acesso 26 abr. 2014]. Disponível em: <<http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=w7AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT90&dq=dependencia+da+internet&ots=3KhWALrTdZ&sig=kaDNdUrOw4x2veU83SGc3QLf6kI#v=onepage&q=dependencia%20da%20internet&f=false>>.

- [12] Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. In: Abreu, CN. Dependência de internet. In: Abreu CN, Eisenstein E, Estefanon SGB. (Org). Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre, RS: Artemed, 2013. [acesso 26 abr. 2014] Disponível em: <<http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=who7AagAAQBAJ&oi=fnd &pg=PT90&dq=dependencia+da+internet&ots=3KhWALrTdZ&sig=kaDNdUrOw4x2veU83SGc3QLf6kI#v=onepage&q=dependencia%20da%20internet&f=false>>.
- [13] Sá, GM. À frente do computador: a internet enquanto produtora de dependência e isolamento. *Sociologia*. 2012; 24:133-47. [acessado 21 abr. 2015]. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S0872-34192012000200007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S0872-34192012000200007&script=sci_arttext&tlng=pt).
- [14] Leitão, CF.; Nicolaci-da-costa, AM. Impactos da internet sobre pacientes: a visão de psicoterapeutas. *Psicologia em Estudo*. 2005; 10(3):441-50. [acesso 11 ago. 2015]. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v10n3/v10n3a11.pdf>>.
- [15] Cin, ICTP. dal; Melo, MCOL. Dependência de Internet: um estudo com profissionais e estudantes da área de TI. 2013. [acesso em: 13 ago. 2015]. Disponível em: <[http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2013\\_EnANPAD\\_ADI2347.pdf](http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2013_EnANPAD_ADI2347.pdf)>.
- [16] Fortim, I.; Araujo, C. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. *Boletim-Academia Paulista de Psicologia*. 2013; 33(2):292-311. [acesso 14 ago. 2015]. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2013000200007&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2013000200007&script=sci_arttext)>.
- [17] Gil, AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas. 2006.
- [18] Gil, AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas. 2010.
- [19] Mocellim, A. Simmel e Bauman: modernidade e individualização. *Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC*. 2007; 4(1):1. [acesso 22 maio 2015]. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/13474>>.
- [20] Bauman, Z. Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadoria. Rio de Janeiro: Zahar. 2008.
- [21] Bauman, Z. Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar. 2004.
- [22] Almeida LPD, Rodrigues JT. Narrativa e internet: possibilidade e limites do atendimento psicoterápico mediado pelo computador. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2003; 23(3):10-17. [acesso 2 set. 2015]. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1414-98932003000300003&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1414-98932003000300003&script=sci_arttext)>.