

RODAS DE CONVERSA NA ESCOLA: UMA REFLEXÃO SOBRE O USO EXAGERADO DE INTERNET E SMARTPHONES

MÍSIA CAROLYNE PEREIRA DE MORAIS

Mestranda em Psicologia Social na Universidade Federal da Paraíba - UFPB, misiacarolyne@uol.com.br;

LUDWIG FÉLIX MACHADO LEAL

Mestrando em Psicologia Social na Universidade Federal da Paraíba - UFPB, psicologoludwigleal@gmail.com;

RESUMO

Objetivo: O presente trabalho se caracteriza como um relato de experiência, cujo objetivo é discutir o uso excessivo de internet e smartphones em adolescentes. **Metodologia:** foram promovidas rodas de conversa com turmas de 9º ano e ensino médio em uma escola privada na Cidade de Campina Grande – PB. As rodas de conversa fizeram parte da programação da campanha do setembro amarelo realizada todos os anos na escola em questão e promove um espaço de trocas de vivências para além da questão do suicídio em si, mas fomenta a discussão de temas relacionados a saúde mental em geral como via de trabalhar a prevenção a problemas mais graves como depressão e ideação suicida. **Resultados:** de acordo com a pauta promovida em cada turma foi perceptível como cada uma delas enfatizou algum determinado aspecto relacionado ao tema, a saber: mundo virtual e das aparências; a exclusão daqueles que não participam do mundo virtual; o uso problemático e excessivo das redes sociais; e a necessidade de ver o mundo de outras formas. **Conclusão:** ao psicólogo escolar, cabe o desafio de abrir espaço para que essas questões sejam discutidas. Pensando seu fazer também como uma prática educativa, convém pensa-la e exercê-la de forma criativa, não rejeitando todas as novidades que surgem com o avanço tecnológico exarcebado, mas se adaptando elas. Mais que estar ciente dessa realidade, é necessário, dentro do possível, estar inteirado sobre contexto de cada aluno, levando em conta o cenários sociais e políticos nos quais estes estão inseridos.

Palavras-chave: Psicologia escolar, Uso de smartphone, Internet, Roda de conversa.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho se caracteriza como um relato de experiência, cujo objetivo é discutir o uso excessivo de internet e smartphones por adolescentes. Para isso foram promovidas rodas de conversa com turmas de 9º ano e ensino médio em uma escola privada na cidade de Campina Grande na Paraíba. As rodas de conversa fizeram parte da programação da campanha do “setembro amarelo” realizada todos os anos na escola em questão e promove um espaço de trocas de vivências indo além da questão do suicídio em si e fomentando a discussão de temas relacionados a saúde mental em geral como via de trabalhar a prevenção a problemas mais graves que levam a depressão e ideação suicida.

A escolha do tema para as rodas de conversa se justifica a partir do momento em que pesquisas mostram que o uso excessivo de internet e smartphones pode causar problemas físicos e psicológicos como: depressão, ansiedade, impulsividade e diminuição da capacidade social e ideação suicida. Entre os problemas físicos se destacam dores de cabeça, nos braços, no pescoço e as contraturas dos músculos dorsais. Além disso, merece destaque os problemas escolares relacionados como diminuição do desempenho dos alunos que fazem uso excessivo de aparelhos eletrônicos (SANTOS, et al., 2020; OLIVEIRA et al., 2020; CRUZ; BRAGATTO, 2021).

Atualmente, o Brasil possui um total de 236,2 milhões de celulares cadastrados (OLIVEIRA et al., 2020), ou seja, uma quantidade maior do que a população nacional, que corresponde a aproximadamente 207,7 milhões de habitantes (IBGE, 2018). Associado a isso, tem-se que de 10% da população já são considerados dependentes do uso de internet e smartphones (OLIVEIRA, 2013). Mesmo sabendo que qualquer pessoa poder estar exposta a essa dependência, a população jovem parece ser a mais vulnerável ao uso excessivo do smartphone. Os estudantes secundaristas e universitários acabam entrando no topo da lista dos mais propensos a sofrerem os efeitos negativos do uso exagerado do celular (HARTANTO; YANG, 2016; LARANJEIRAS et al., 2021), estes compõem as primeiras gerações de jovens e adultos que já cresceram com o acesso à internet e ao smartphone, podendo ser considerados, portanto, “nativos” do celular (FORGAYS; HYMAN; SCHREIBER, 2014).

O uso abusivo da internet faz com que os adolescentes não se desenvolvam de maneira saudável, o que pode ocasionar problemas na vida adulta. Isto pode provocar uma dificuldade em diferenciar a vida real da virtual.

Indo além, a geração Z tende a fazer uso da tecnologia para preencher o vazio deixado pelo isolamento social, principalmente em tempos pandêmicos (LARANJEIRAS, 2021). É perceptível uma grande adesão dos jovens na busca de informações rápidas e imediatistas para fins extremamente específicos. Ao invés de pedir informações aos seus familiares ou pessoas próximas, apegam-se às redes sociais, pois estas lhes dão a impressão de que não estão solitários e infelizes (CÁNOVAS, 2015).

É claro que a facilidade com que informações e serviços são compartilhados traz benefícios diversos, como disseminação de ideias, a comunicação, realização de compras e inúmeras outras atividades online. Apesar disso, uma das consequências negativas do aumento do uso e acessibilidade da internet é que os indivíduos que desejam causar danos a outras pessoa podem fazer isso de forma simples e muitas vezes anônima. Um desses comportamentos prejudiciais é o cyberbullying (BARLETT, 2019; SANTOS et al., 2021; LEAL et al., 2021). O cyberbullying é um fenômeno de violência entre pares, caracterizado pela repetição e relação desigual de poder, com o objetivo de causar danos como humilhação, calúnias, ameaças, chantagens, entre outros, e que acontece por meio de dispositivos eletrônicos e pela internet (OLWEUS; LIMBER, 2018).

Considerando o exposto, deve-se enfatizar que um aspecto importante relacionado ao aumento da violência virtual como o cyberbullying é o papel do tempo gasto online. Pesquisas mostram que quanto maior o tempo gasto, maior o risco de exposição aos conteúdos violentos, o que aumenta o risco de cyber vitimização (YUDES; REY; EXTREMERA, 2020), o mesmo se aplica a jogos online (PRZYBYLSK, 2018). Tais resultados também são encontrados em outras pesquisas (TZANIPEPELASI, 2017; BARLETT; KOWALESKI, 2018; BARLETT; MADISON; HEATH; DEWITT, 2018).

O profissional da psicologia escolar não pode deixar esses dados despercebidos. É necessário que se crie ações para debater esses temas nas escolas levando em consideração o contexto de cada uma delas e adequando a discussão de acordo com a faixa etária. Sabe-se, como foi exposto, que o uso excessivo de celular está associado a prevalência de violência virtual e, conseqüentemente, a situações mais graves como o suicídio, tal como foi reportado nas diversas plataformas de mídia ao longo do ano de 2021. Portanto, escutar, acolher e orientar toda a comunidade escolar é imprescindível em um trabalho pautado na ética da prevenção em saúde mental. A seguir será descrito como se operacionalizou as rodas de conversa sobre uso excessivo de internet e smartphones em cada uma das turmas.

METODOLOGIA

Cada momento durou cerca de 50 minutos e contou também com a participação dos respectivos professores que cederam suas aulas em prol da atividade coletiva. A metodologia utilizada foi pautada na criação de uma atmosfera própria para que os alunos pudessem se expressar e opinar com respeito ao assunto. Sendo assim, foram expostos alguns slides contendo informações sobre o mundo virtual, o uso da internet e sua relação com a saúde mental seguidas de perguntas feitas com base no material. Lembremos aqui que essas rodas fizeram parte de uma série de atividades promovidas pela escola fazendo referência ao “Setembro Amarelo”. A proposta, nesse sentido, foi a de articular uma atmosfera de promoção de saúde mental e valorização da vida.

Com o caminhar da apresentação do tema pelos profissionais da psicologia e consequente participação por parte dos alunos, novos questionamentos e provocações foram criadas de forma a fomentar a discussão e participação de todos de modo a fazer com que os alunos escutem a si mesmos e aos outros, que suas angústias, inquietações e sofrimento sejam compartilhadas e uma escuta em grupo aconteça. Neste sentido, pode-se dizer que acreditamos que a escuta seria a “resposta transversal ao sofrimento escolar” (DUNKER, p. 113, 2020).

Compreende-se aqui que a prática de todo psicólogo em qualquer ambiente deve ser assegurada por uma escuta flutuante. A escuta flutuante possui um lugar central na psicologia e exige do profissional que esteja atento ao que é dito e também ao não-dito e passa despercebido por quem está sendo escutado, isso se refere ao enunciado e à enunciação. Nas falas direcionadas ao psicólogo, pode-se observar um ritmo próprio, cadência, intensidade diferenciada em alguns fonemas, excitação explícita em gaguejos ao pronunciar determinada palavra, o sentido duvidoso de uma frase mal elaborada, entre outros fenômenos de linguagem. Nada disso deve escapar da escuta flutuante (ALONSO, 1988).

O psicólogo, portanto, ao escutar aquele que fala também o ajuda a se escutar, pois quanto menos o sujeito se escuta, mais demanda ser escutado pelos outros. Nesse sentido, quanto maior o sofrimento apresentado, mais importante se faz que o sujeito se escute também. Por essa razão, a escuta profissional assume e valida que todo sujeito carrega consigo uma singularidade sobre suas questões (DUNKER; THEBAS, 2019).

É nessa perspectiva que o profissional da psicologia escolar deve planejar suas intervenções. Facilitar o acolhimento através da escuta flutuante é o primeiro passo para uma atuação transformadora. Para se fazer isso em um ambiente escolar é necessário um toque de criatividade, já que o trabalho feito fora das clínicas tradicionais foge do padrão de escuta individual e demanda novas e diferentes intervenções, visto que quando se está presente nas instituições o trabalho coletivo ganha uma grande importância. Desse modo, se operacionalizou as escutas em grupo considerando as particularidades de cada turma.

Para conduzir as escutas em grupo recorreu-se às estratégias de pontuação e retroação dos discursos. Segundo Quinet (2009, p. 52) “através de uma pontuação, [que] o discurso comum é transformado em manifestação do inconsciente”. A retroação, por sua vez, consiste em esmiuçar, pontuar, sublinhar, ritmar, pronunciar, destacando as sílabas ou os grupos de palavras, com intenção de ampliar os significantes. Quanto à pontuação, chamado por Lacan de “corte”, significa dar um basta à sessão, encerrá-la, no momento em que o analista, em um contexto clínico, julgar que dali há algo que deve ser elaborado de forma inconsciente. É o encontro forçoso com o real da palavra que toca no corpo. Tais estratégias, evidentemente, foram adaptadas ao contexto escolar e coletivo no qual foi desenvolvido o trabalho.

Isto dito, fica evidente que cada turma, apesar de ter sido exposta ao mesmo conteúdo acabou tomando uma trajetória diferente, gerando reflexões distintas e sendo atravessada de modo singular pela temática. Apesar dos diferentes desfechos as perguntas norteadoras dos quatro momentos foram basicamente as mesmas. Giraram em torno de que redes sociais eles usavam, quais eles gostavam mais, quais eles achavam mais prejudiciais. Os alunos foram perguntados ainda sobre como as redes sociais afetam a forma como vemos o mundo, como interferem nos afetos, crenças, produtividade e como eles próprios se viam nas redes sociais.

É válido lembrar que na época do evento, a escola em questão estava adotando um modelo híbrido de aulas. Sendo assim, os alunos participaram tanto de forma presencial como de forma online – neste caso, muitas vezes, por meio de mensagens de texto, o que trouxe para a roda de conversa uma dinâmica diferente em que em alguns momentos, essas mensagens eram lidas pelos psicólogos.

Participaram da roda de conversa as duas turmas do 9º ano e duas turmas do ensino médio, sendo elas a 1ª e 2ª série. Ao final de todas as atividades em cada turma foram feitas anotações em diários de campo que

serviram como embasamento para o desenvolvimento do presente trabalho. Para fins de melhor discussão dos resultados foi adotado para este trabalho um nome fictício para cada turma na seção seguinte, a saber: turma Christian Dunker, turma Clarice Lispector, turma Bauman e turma Paulo Freire. Desse modo serão exploradas as especificidades do trabalho realizado em cada uma delas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Turma Christian Dunker: Mundo virtual, mundo das aparências

A primeira turma da série de quatro, pode ser caracterizada como um grupo participativo, principalmente entre os meninos. Mesmo sem ter sido esgotados, os temas foram discutidos arduamente. Do começo ao fim da aula, a conversa foi preenchida com falas tanto dos alunos como da professora ali presente.

Chama atenção a forma como os adolescentes falaram sobre suas amizades virtuais. Apesar da maioria ter levantado a mão quando perguntados se tinham amigos na internet, quando convidados a falar sobre o assunto, eles comentaram como essas relações podem vir a ser enganosas e como a pessoa por trás do celular pode estar mentindo ou escondendo algo. “Nada substitui uma relação no mundo real” disse um aluno. Soares e Stengel (2019) em pesquisa sobre as amizades no ambiente virtual descrevem essas relações como pautadas em palavras-chave como liberdade, rapidez e perfeição. Ao passo que a internet leva a seu usuário uma gama de informações, as entrega de forma superficial. Isto também se aplicaria a essas relações.

Quando estimulados a falar sobre a imposição de uma felicidade nas redes sociais, eles citaram o Instagram como uma plataforma onde todos estão “felizes, bonitos e viajando”, isto traria uma impressão de que todos estão bem, o que de fato, não seria a realidade. Apesar de estarem cientes disso, eles disseram que isto acaba lhes afetando sim.

Nascimento (2018) ao fazer uma reflexão sobre a construção do bem-estar subjetivo, citando autores da sociologia como Simmel, explica que nossas representações de mundo são constituídas a partir de nossos vínculos sociais. A luz dessa ideia, fica clara a influência das redes sociais na subjetividade e conseqüente bem-estar daqueles que as compõe. No tocante a isto, Silva (2021) constata a necessidade de se pensar sobre essa busca

desenfreada pela aprovação do outro e de um padrão de vida que soa como inalcançável. Diante da inviabilidade da consumação desses desejos, esta busca se torna um fardo difícil de se levar, como bem podemos observar no discurso dos alunos.

Já no final da dos 50 minutos dessa aula, um dos participantes mais ativos da discussão, fazendo alusão ao fato das redes sociais serem uma vitrine de ilusões, diz que ele se mostra como alguém feliz e engraçado na escola, mas que em casa não é bem assim. Fica implícito que apesar de tentar demonstrar essa face extrovertida publicamente, tem algo ali que ele não compartilha, que ele não expõe e que talvez não se encaixe no que essa ditadura da felicidade nos impõe hoje. Essa felicidade que tem um caráter de urgência na sociedade atual tanto no mundo digital quanto no mundo real, pode e deve ser repensada tendo em vista a seu cunho mercantil, inclusive (SILVA, 2018).

A rejeição de sentimentos tidos como negativos em plataformas digitais pode ser considerada um tiro no pé. O não reconhecimento ou evitação deles tem repercussões em diversos níveis da vida tocando tanto em questões sociais e econômicas como na subjetividade (individualidade). Em entrevista dada para o coletivo Sinestéticas, a escritora Luisa Geisler fala sobre a importância de se abraçar – especialmente em tempos de pandemia - até mesmo a frustração, a desesperança, a tristeza para nos sentirmos melhores (DE CAMARGO SANTOS, 2020).

Turma Clarice Lispector: a exclusão daqueles que não participam do mundo virtual

Segunda turma do dia demorou um pouco mais para engatar a discussão, talvez em função das dificuldades técnicas enfrentadas pelos facilitadores com os equipamentos. Apesar disso, trouxe reflexões tão relevantes quanto as da primeira turma, a exemplo do sentimento de exclusão daqueles que não tem redes sociais.

Depois de muito incitados a falar, uma das alunas da sala falou como se sentia excluída por não participar de nenhuma rede social. “É como se eu nunca soubesse o que está acontecendo”. Esta seria uma das consequências do uso excessivo da internet: ela acaba permeando e se tornando uma extensão do mundo real. Quem não está na internet, tem dificuldade de se integrar no mundo real. A exclusão digital é um tema complexo que envolve diversas facetas, incluindo elementos como idade, classe social, econômica

e cultura. A despeito disso, importa assinalar que estamos falando de uma escola particular que comporta alunos que pertencem majoritariamente a classe média. É notório, no entanto, que as marginalizações e desigualdades do mundo concreto podem aparecer também na dimensão virtual (KNOP, 2017).

Talvez desigualdades citadas anteriormente não fiquem tão em evidência na escola particular, mas elas não podem deixar de ser lembradas. Um complemento importante veio de um colega que estava ao fundo da sala. Este falou sobre como a internet acaba se tornando uma ferramenta que faz com que seus usuários se esqueçam dos problemas e injustiças gritantes da vida real. “Ficamos cegos para tudo o que acontece ao nosso redor”, disse ele que exemplificou com a pobreza e situação socioeconômica do país no momento atual. Com efeito, estão excluídos da vida social e digital não só aqueles que optam por isso, como a aluna citada no início da sessão, mas também aqueles que não tem acesso à internet e dispositivos tecnológicos que acoplam as mídias digitais (COELHO; CONCEIÇÃO, 2021).

Esta turma em um outro momento depois deste encontro, quando perguntada sobre o que puderam refletir depois da conversa, falou sobre a importância do autocuidado e a necessidade de se afastar um pouco das redes sociais. Sobre isto, Cruz et al. (2017) ao promover uma conversa atravessada pela filosofia com adolescentes de uma escola pública, frisa a necessidade de um estímulo a uma reflexão cotidiana por parte dos alunos sobre sua saúde, seja biológica, psicológica ou social. É a partir desses estímulos que os adolescentes, que por si só, já possuem a uma capacidade de ponderação e análise, podem ressignificar e mudar certos comportamentos. Neste caso, só o fato de os alunos terem dado esse feedback e compartilhado suas impressões já podem ser considerados sinais de que aquele diálogo reverberou.

Turma Bauman: o uso problemático e excessivo das redes sociais

Essa turma na mesma direção que a outra precisou de um incentivo a mais para falar. Contou mais com os comentários dos adolescentes que estavam no modo virtual que em uma metalinguagem falaram sobre suas impressões sobre o mundo da internet usando a própria internet.

Nessa turma, foi central a discussão sobre o uso excessivo, sem limites das redes sociais de um modo que chega a atrapalhar o rendimento e

produtividade escolar. “Eu dou uma pausa nos estudos para dar uma olhada no celular e quando percebo já se passou uma hora”. Quando perguntados sobre como lidar com esse uso excessivo e quase automático do celular, um dos alunos respondeu que só conseguiu parar quando apagou as redes sociais. Questionado sobre essa solução “extrema” de se afastar totalmente das redes, o aluno argumentou que não existiria uma outra forma de lidar com isso.

A percepção subjetiva de dependência de internet já é apontada como um fator que está associado a menores índices de qualidade de vida de adolescentes e jovens adultos (PONTES; PATRÃO, 2014). O uso excessivo de internet está correlacionado ainda com maiores índices de depressão e ansiedade assim como uma menor autoavaliação no que diz respeito a qualidade de vida. Isto posto, importa ressaltar que apesar de não ser apontado como associado a menor produtividade, pesquisas apontam que o uso problemático de smartphone está correlacionado a problemas de sono, dificuldades de gerenciamento de tempo, conflitos em atividades do dia-a-dia e nas relações sociais (YOUNES et al., 2016; ELHAI et al., 2016)

Não obstante, pode-se dizer que cada caso pode e deve ser analisado individualmente e que tais resultados não devem ser generalizados (MOROMIZATO et al., 2017). Cabe, ao profissional da saúde, neste caso, o psicólogo abrir o diálogo sobre o assunto e escutar levando em conta as especificidades contextuais de cada aluno de modo a contribuir para uma mudança na forma como se lida com os dispositivos tecnológicos.

Outra questão que emergiu nessa sala foi a toxicidade das redes sociais. Com uma menção especial para o Twitter - citado não só nesta, mas também em outras turmas como a rede social mais tóxica. Os alunos justificaram esse apontamento explicando que nessa rede social em específico as pessoas se sentem à vontade para xingar umas às outras sem se preocupar com as consequências. Sobre o Twitter especificamente Fishborn (2020) explica em dissertação sobre o tema explica que essa violência tende a acontecer quando os usuários são movidos pela emoção e argumenta que seus resultados mostram “conflitos contemporâneos nas redes sociais como as dinâmicas de polarização, politização, bem como adesão a ideais punitivos, anti-jornalismo”. Atrelemos a este cenário uma falsa percepção de anonimato e uma sensação de que não haverá uma punição e estará montado o palco (BARLLET, 2019)

Uma aluna falou ainda sobre o padrão imposto pelos digitais influencers dentro da internet e confessou que houve uma época em que ela se

preocupava bastante em se encaixar dentro deste padrão. Prado” (2018) explica como esse padrão irreal de corpos é reforçado nas mídias sociais de forma a criar uma atmosfera em que a magreza, branquitude e a juventude são supervalorizados em detrimento de tudo o que é diferente. Não choca então, que trabalhos como os de Lira et al. (2017) – que entrevistaram estudantes de uma escola pública em São Paulo - revelem que 85,8% destas alunas não estão satisfeitas com seus corpos e que esta insatisfação está correlacionada ao uso das redes sociais.

Turma Paulo Freire: e a necessidade de ver o mundo de outras formas

O padrão imposto pelas redes sociais já discutido anteriormente foi abordado de uma forma mais profunda e detalhada entre as alunas da última turma que foram participantes assíduas dentro de todos os temas propostos. Os filtros usados nas redes sociais foram exemplificados como uma forma de ditar o que seria bonito ou não. As meninas falaram como aquilo fazia com que elas se sentissem mal consigo mesmas e como afeta a autoestima das pessoas que estão em contato constante. O padrão estético hegemônico que circula nessas redes sociais tende a reproduzir preconceitos sejam eles de forma direta ou indireta. Esta reprodução indiscriminada deste padrão branco, heteronormativo, abastardo financeiramente, sem dúvidas tem um impacto na formação subjetiva daqueles que não se encaixam nele (NASCIMENTO, 2020).

Apesar disso, essa turma conseguiu apontar formas saudáveis de usar a internet. Nesse caso, explicaram que era importante saber selecionar o conteúdo que teriam acesso. Muitos disseram que aprendem bastante sobre temas que normalmente não são falados na escola por acompanharem pessoas que falam sobre na internet. Baine e Sobral (2020), ao fazerem uma análise da comunicação através das redes sociais explicam que em oposição a este discurso hegemônico que reflete esse padrão estético idealizado, surgem também discussões que problematizam tal padrão. Dessa forma, pode-se dizer que devido a diversidade de usuários e corpos que existem na internet ainda é possível entrar em contato com um conteúdo mais crítico e ressignificar essa relação, por vezes, tão problemática que se tem com a autoimagem e padrões de beleza (SOUZA, 2020).

Sobre o uso desmedido do celular, alguns alunos dessa turma disseram que encontraram uma solução ao limitar o tempo de uso ao dia. Isto poderia

ser feito a partir do próprio aplicativo de celular que avisaria assim que este tempo fosse esgotado. Estudos recentes atribuem esse uso excessivo, seja de smartphones ou do próprio computador a uma tentativa de fuga de outros estressores, como demandas da escola, problemas familiares e preocupações relacionadas ao futuro. Tais excessos acabam desaguando muitas vezes em problemas de saúde mental como depressão, ansiedade e distúrbios de sono (NUNES et al., 2021; DEREVENSKY et al., 2019).

A soluções para esse problema parecem caminhar na direção do que os alunos comentaram, no sentido de se ter uma consciência do problema, falar sobre ele e lidar de uma forma diferente, saindo assim, do ciclo vicioso do mundo virtual. Por outro lado, Conte et al., (2019) frisam a potencialidade das ferramentas tecnológicas para produção de conhecimento e melhor aprendizagem contanto que seja feito de forma democrática. Este é um ponto sobre o qual a comunidade escolar pode e deve se debruçar.

O ódio destilado nas redes sociais também foi assunto entre os alunos desta sala. O Twitter e o Instagram foram apontados como os aplicativos mais problemáticos. Os alunos lamentaram que eles fossem palco para demonstração de tanto preconceito e falaram sobre a necessidade do cuidado com a demasiada exposição. Por outro lado, foi frisado que todos tem direito de postar o que bem entendem e que a vítima desse tipo de violência nunca é a culpada. Neste ponto, é válido salientar a relevância deste tipo de discussão na escola e a necessidade de uma prática voltada para uma consciência crítica e cidadã, visando uma mudança seja de perspectiva, seja de comportamento (MARTÍN-BARÓ, 1996). Nada mais justo e democrático que fazer este trabalho em grupo de modo que todos possam ser ouvidos e a troca seja mais ampla fazendo-se assim um trabalho não só de reabilitação, mas de promoção e prevenção em saúde mental (PEREIRA-SILVA et al., 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dunker (2019), ao refletir sobre a comunicação em ambiente digital, fala sobre uma diminuição no nível de intimidade. O interlocutor perde “corpo” - entonação, pausas, ritmo, expressões faciais/corporais são todos exemplos de elementos que se perdem no mundo digital - e com isso, o diálogo interior é potencializado. Em outras palavras, há um excesso de criação de ambas as partes em um esforço para se “encorpar” aquele com quem se está se comunicando.

Este é um exercício que se pauta em um ideal bastante individualista e que dá vazão a falhas na entrega das mensagens, já que qualquer informação que falta naquilo que o interlocutor envia, é preenchido por quem recebe a partir de suas próprias concepções.

Este excesso de espelho (hiperindividualização) é um dentre tantos impasses que a vida virtual nos trás, mas parece estar no cerne da discussão por dizer bastante sobre o espírito de nossa época. O imperativo de produtividade, o excesso de informações, a superficialidade com que as relações se dão, a liquidez de nossos laços, a busca por um prazer e aprovação neste narcisista palco virtual se unem a essa hiperindividualização e paradoxalmente produzem sujeitos sozinhos. Este palco virtual é também paradoxalmente uma grande fábrica de violências várias e conseqüentemente de problemas de saúde mental.

As queixas, angústias e inquietações trazidas pelos alunos são um retrato e demonstração dessas violências e de como o elas podem afetar as relações na escola, a subjetividade e bem estar dos sujeitos que ali circulam. A escola é um reflexo desse *modus operandi* virtual. Ao psicólogo escolar, cabe o desafio de abrir espaço para que essas questões sejam discutidas. Pensando seu fazer também como uma prática educativa, convêm pensa-la e exercê-la de forma criativa, não rejeitando todas as novidades que surgem com o avanço tecnológico exarcebado, mas se adaptando elas. Mais que estar ciente dessa realidade, é necessário, dentro do possível, estar inteirado sobre contexto de cada aluno, levando em conta o cenários sociais e políticos nos quais estes estão inseridos. Acima de tudo, é preciso incentivar a “curiosidade como inquietação indagadora” (FREIRE, p. 32, 2004).

É indispensável pensar esse incentivo a criticidade e não reprodução de discriminação como uma promoção de cidadania. É marcante ainda a interdependência entre política, educação, saúde mental e bem estar. Um está intrinsecamente entrelaçado ao outro de uma forma que não há como se desenvolver um ambiente saudável sem qualquer um destes elementos. Por conseguinte, a coletividade e senso de grupo, são fundantes para uma prática que vise tirar estes sujeitos da solidão e individualismo quase que mecânica que circula junto aos discursos que dominam o mundo da internet.

As práticas grupais como as rodas de conversa promovidas para os alunos são uma oportunidade de se materializar e mostrar para o (s) outro (s) aquilo que muitas vezes está apenas na esfera do pensamento (fantasias). Para além disso, estes momentos viabilizam não só uma circulação de sentidos, mas uma identificação e possível troca de repertório. É um trabalho

subjetivo tanto de cunho grupal quanto individual. É com o circular da palavra que os muros do discurso interior são ao menos reduzidos e a solidão da era virtual se desfaz promovendo o encontro. Neste encontro, a capacidade de comunicação mais completa e concreta se potencializam criando formas alternativas de se viver a realidade e lidar com as demandas externas e internas.

REFERÊNCIAS

ALONSO, Silvia Leonor. **A escuta psicanalítica**. São Paulo: Pulsional. 1988.

BARLETT, Christopher Paul. **Predicting cyberbullying: Research, theory, and intervention**. Cambridge, MA: Elsevier Academic Press, 2019.

BARLETT, Christopher Paul; KOWALEWSKI, Douglas; KRAMER, Sarah; HELMSTETTER, Kaitlyn. Testing the Relationship Between Media Violence Exposure and Cyberbullying Perpetration. **Psychology of Popular Media Culture**. v. 8, n. 3, p. 280–286, 2019. doi:

BARLETT, Christopher Paul; MADISON, Cory; BAILEY, J. Heath; DEWITT, Caroline. Responsibly: A Correlational Examination of Technology Access and Time Spent Online in the Barlett Gentile Cyberbullying Model. **Computers in Human Behavior**, p. 1-25, 2018

CÁNOVAS, Guillermo. Cariño he conectado a los niños. Ed. Mensajero. España. Bilbao. 2015.

CONTE, Elaine; HABOWSKI, Adilson Cristiano; RIOS, Míriam Benites. Ressonâncias das tecnologias digitais na educação. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, v. 14, n. 1, p. 31–45, 1 jan. 2019.

COUTINHO, Luciana Gageiro; ROCHA, Ana Paula Rongel. Grupos de reflexão com adolescentes: elementos para uma escuta psicanalítica na escola. **Psicologia clínica**, Rio de Janeiro, v. 19, p. 71-85, 2007.

CRUZ, Daniel Marinho Cezar; BRAGATTO, Renata Lemes.. Nomofobia: o telefone celular, o uso do tempo e o desengajamento ocupacional. **Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.**, v. 2, n. 5, p. 143-152, 2021.

CRUZ, Sônia Aparecida Belletti; GUEDES, Clarissa Caniato; RIGO, Eduardo Fernando. Filosofia na escola: a busca do autoconhecimento e autocuidado na adolescência. In: EDUCERE: Congresso Nacional de Educação, IV, 2017, **artigo publicado em anais**. Curitiba, p. 22346- 22355, 2017.

DE CAMARGO SANTOS, Taynnã. A distopia em tempos de pandemia: Entrevista com Luisa Geisler. **Revista 2i: Estudos de Identidade e Intermedialidade**, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 245-247, 2020.

DEREVENSKY, Jeffrey; HAYMAN, Victoria; GILBEAU, Lynette. Behavioral Addictions: Excessive Gambling, Gaming, Internet, and Smartphone Use Among Children and Adolescents. **Pediatric Clinics of North America**. v. 66, n. 6, p. 1163-1182, 1 dez. 2019.

DUNKER, Christian. **Paixão da ignorância: a escuta entre Psicanálise e Educação** – Coleção Educação e Psicanálise, vol. 1, São Paulo: Editora Contracorrente, 2020.

DUNKER, Christian; THEBAS, Claudio. **O palhaço e o psicanalista: como escutar os outros pode transformar vidas**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2019.

ELHAI, Jon. et al. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology *Journal of Affective Disorders* **Journal of Affective Disorders**, p. 251-259. 1 jan. 2017.

FORGAYS, Deborah Kirby; HYMAN, Ira; SCHREIBER, Jessie. Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. **Computers in Human Behavior**. v. 31, p. 314-321, 2014.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários a prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 2004.

HARTANTO, Andree; YANG, Hwajin. Is the smartphone a smart choice? The effect of smartphone separation on executive functions. **Computers in Human Behavior**. v. 64, p. 329-336, 2016.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estimativas da população residente no Brasil e unidades da federação com data de referência em 1º de julho de 2017.

KNOP, Marcelo Ferreira Trezza. Exclusão digital, diferenças no acesso e uso de tecnologias de informação e comunicação: questões conceituais, metodológicas e empíricas. **Caderno Eletrônico de Ciências Sociais**, v. 5, n. 2, p. 39, 3 abr. 2018.

LOPES, Andressa Pereira; LARANJEIRAS, Ana Letícia Canuto; NEVES, Reyniel Wandebil Sobrinho; ALENCAR, Valéria Viana. O uso excessivo das tecnologias digitais e seus impactos nas relações psicossociais em diferentes fases do desenvolvimento humano. **Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS**, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 166, 2021.

MARTÍN-BARÓ, Ignacio. O papel do psicólogo. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 2, p. 7-27, 1997.

MOROMIZATO, Maíra Sandes et al. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índices de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 4, p. 497–504, dez. 2017.

NASCIMENTO, Álvaro Botelho de Melo. REDES SOCIAIS E BEM-ESTAR: laços sociais e a felicidade pessoal. **Ciência & Trópico**, v. 42, n. 2, 2018.

NASCIMENTO, João Marcelo Santos Silva do. **Padrões Hegemônicos de Beleza, sua Disseminação através do Instagram e Consequências para Prática Clínica: Um Recorte Étnico-racial**. Orientador: Ana Flávia do Amaral Madureira. 2020. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Ciências da Educação e Saúde - FACES, Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, Brasília, 2020.

NUNES, Paula Pessoa de Brito et al. Factors related to smartphone addiction in adolescents from a region in Northeastern Brazil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 2749-2758, 2021. LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164–171, 1 jul. 2017.

OLIVEIRA, Monique. Vítimas da dependência digital. Disponível em: < https://istoe.com.br/326665_VITIMAS+DA+DEPENDENCIA+DIGITAL/>. Último acesso em 16 out. 2021.

OLIVEIRA, Thyciane Santos, NETO, Manoel Pereira Rocha, BARRETO, Laís Karla da Silva, BRITO, Lydia Maria Pinto, PINHEIRO, Leonardo Victor de Sá. “Tenho celular, logo existo” um estudo da nomofobia na formação de futuros gestores. **Revista de Administração Unimep**, v. 18 n. 1, 2020.

OLWEUS, Dan; LIMBER, Susan P. Some problems with cyberbullying research. **Current opinion in psychology**, v.19, p. 139-143, 2018.

PEREIRA-SILVA, Nara Liana et al. O papel do psicólogo escolar: Concepções de professores e gestores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 21, n. 3, p. 407–415, 2017.

PONTES, Halley; PATRÃO, Ivone. An Exploratory Study on the Perceived Motivations Underpinning Excessive Internet Use Among Adolescents and Young Adults. **Psychology, Community & Health**, v. 3, n. 2, p. 90–102, 22 jul. 2014.

PRADO, Ana Carolina Moreira Rocha. **A busca pelo corpo perfeito: uma análise crítica acerca do papel midiático na construção do ideal de beleza**. 2018. 20 f., il. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Letras Português) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

QUINET, Antonio. **As 4+1 condições da análise**. 12.ed. – Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2009.

SANTOS, Gabriel.; DOS SANTOS, Felipe; ROCHA, Aline; DA SILVA, Thiago. Utilização de aprendizagem de máquina para a identificação de dependência em aparelhos celulares com foco em casos que possam causar reprovação e evasão. In: ESCOLA REGIONAL DE COMPUTAÇÃO CEARÁ, MARANHÃO, PIAUÍ (ERCEMAPI), 8., 2020, Evento Online. **Anais [...]**. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2020.

SILVA, Gabriella Carvalho. **Narrativas sobre o corpo no instagram: os discursos de aceitação corporal como contraponto à imposição do padrão de beleza**. Orientador: Andrea Meyer Landulpho Medrado. 2019. TCC (Graduação) - Curso

de Comunicação Social, Instituto de artes e comunicação social, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2019.

SILVA, Marina da Conceição. Relação entre redes sociais e autoestima. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 4, p. 417–439, 30 abr. 2021.

SOARES, Samara Sousa Diniz; STENGEL, Márcia. Entre as amigas perfeitas e virtuais, o sujeito adolescente. **Tempo psicanalítico**, Rio de Janeiro, v. 51, n. 2, p. 195-223, dez. 2019.

SOUZA, Ana Paula Gomes de. **Das Vénus ao movimento de aceitação corporal: a ressignificação do padrão de beleza feminino nas plataformas digitais brasileiras**. 2020. Tese de Doutorado.

TZANI-PEPELASI, Calli et al. Cyber-Bullying And Children's Unmonitored Media Violence Exposure. **Assessment and Development Matters**, v. 9, n. 4, p. 2-6, 2017.

YOUNES, Farah et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. **PLoS ONE**, v. 11, n. 9, 1 set. 2016.