



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

LUÍSA ANTUNES OLIVEIRA

**A SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E O USO EXCESSIVO DE
SMARTPHONES: REFLEXÕES A PARTIR DA TEORIA DA SUBJETIVIDADE DE
GONZÁLEZ REY**

Brasília – DF
2023

LUÍSA ANTUNES OLIVEIRA

**A SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E O USO EXCESSIVO DE
SMARTPHONES: REFLEXÕES A PARTIR DA TEORIA DA SUBJETIVIDADE DE
GONZÁLEZ REY**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina Projeto 5, do Curso de Graduação em Pedagogia da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, como requisito para obtenção do grau de licenciada.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Magalhães Goulart.

Brasília – DF
2023

**A SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E O USO EXCESSIVO DE
SMARTPHONES: REFLEXÕES A PARTIR DA TEORIA DA SUBJETIVIDADE DE
GONZÁLEZ REY**

A Comissão Examinadora, abaixo identificada, aprova o Trabalho Final do Curso de
Pedagogia da Universidade de Brasília da estudante

Luísa Antunes Oliveira

Prof. Dr. Daniel Magalhães Goulart

Presidente

Profª. Silmara Carina Dornelas Munhoz

Membro

Prof. Wanderson Barbosa dos Santos

Membro

Brasília – DF
2023

RESUMO

O presente trabalho aborda a relação entre o uso excessivo de smartphones por adolescentes e os impactos na saúde mental, explorando as contribuições da Teoria da Subjetividade em uma abordagem histórico-cultural de González Rey para pensar este tema. Primeiramente, por se tratar de um trabalho de conclusão de curso de pedagogia, é apresentado um memorial descritivo sobre a trajetória escolar e acadêmica da autora. Posteriormente, a pesquisa abrange uma revisão da literatura, explorando estudos que analisam os principais impactos das novas tecnologias na saúde dos adolescentes, considerando que os smartphones são a principal ferramenta de acesso à internet e mídias sociais atualmente. No capítulo seguinte, é apresentada de forma sintética a Teoria da Subjetividade e alguns de seus desdobramentos para pensar a temática abordada. Os resultados evidenciam implicações físicas e psicológicas associadas ao uso inadequado e sem orientação do celular. Ademais, entre os aspectos abordados, destacam-se a influência das mídias digitais na construção da identidade dos jovens, a predisposição ao surgimento de quadros de ansiedade e depressão, a existência de uma dependência tecnológica e a nomofobia como um transtorno contemporâneo. Sob a ótica da Teoria da Subjetividade, destaca-se a importância do desenvolvimento subjetivo, a partir da emergência de agentes e sujeitos, o que implica pensar alternativas à dependência do uso intensivo de smartphones por adolescentes. Reflexões sobre intervenções e alternativas possíveis são apresentadas, buscando estratégias eficazes que promovam uma relação equilibrada e consciente com os smartphones e as tecnologias na era digital.

Palavras-chave: Adolescentes. Dependência digital. Saúde mental. Smartphones. Teoria da Subjetividade.

SUMÁRIO

Memorial Educativo	6
1. Introdução	13
2. Uso excessivo de smartphones por adolescentes: desdobramentos na saúde mental	16
3. Contribuições da Teoria da Subjetividade de González Rey	22
4. Considerações finais	27
Referências	29

Memorial Educativo

Escrever este memorial com tamanha riqueza de detalhes só foi possível graças a dois trabalhos semelhantes, feitos por mim anteriormente durante a graduação, nas disciplinas Oficina Vivencial, do professor Paulo Bareicha (2016), e História da Educação Brasileira, do professor José Luiz Villar (2019). Muito do que pude lembrar revisitando esses trabalhos já não estava mais disponível na memória. Essa experiência foi especialmente interessante para mim, pois pude observar meu amadurecimento pessoal e acadêmico, minhas mudanças de concepção em diferentes fases da vida e a evolução da minha escrita.

Ao longo de minha trajetória educacional, estive em diversas instituições de ensino. Minha primeira escola foi o SESI, onde passei dois anos no Maternal, 1999 e 2000. Não tenho lembranças dessa época pois era muito nova, mas sei que a escola tinha uma estrutura enorme, o uniforme era branco com verde e eu fazia aulas de balé no turno contrário às aulas.

Em 2001, meus pais me matricularam no Brasil Central, onde fiz o primeiro ano do Jardim de Infância. Minhas principais recordações são as atividades que fazíamos em sala de aula, cheias de desenhos, colagens e pinturas, algumas com letras, numerais, até palavras em inglês. Cada aluno tinha um caderno verde, com todas as suas atividades individuais produzidas. Eu estudava no turno vespertino e minha professora se chamava Andréa.

No ano seguinte, fui para o Centro de Educação Infantil 2 de Taguatinga, minha primeira escola pública – onde minha tia trabalhava e permaneci por 2 anos. Mudei para o matutino, e lembro das minhas professoras, Iusa e Marinalva. As salas eram nomeadas por qualidades: no Jardim 3, eu era da turma Ternura. Gostava muito dos eventos escolares, como o dia das crianças e as festas juninas. Foram as primeiras vezes que participei de quadrilha e apresentei para os familiares, algo que se repetiu todo ano até a 5ª série.

Essa etapa da minha vida escolar foi especialmente importante para mim, pois foi quando conheci minha melhor amiga de infância, Ariel, com quem tenho contato até hoje. Apesar de não ter memórias sobre o meu processo de alfabetização, tenho muitas recordações especiais do Jardim de Infância, como a de um passeio que fizemos para uma brinquedoteca

temática do Menino Maluquinho, chamada Ziramundo. Outra é a da formatura, quando fui escolhida para ler um texto de agradecimento aos professores no palco, durante a cerimônia.

No Fundamental 1, de 2004 a 2007, estudei na Escola Classe 18 de Taguatinga – lugar que guardo com muito carinho até hoje. Ali vivenciei o auge da infância, 1ª a 4ª série, tendo experiências inesquecíveis. Lembro de todas as professoras: Cláudia, Graça, Mércia e Lia; além dos nomes de alguns colegas. As turmas seguiam a mesma lógica do CEI 2: fui da turma Alegria durante 3 anos em que estudei na 18, com exceção da 3ª série, que foi turma Liberdade.

As professoras nos incentivavam muito a escrever. Tínhamos aula de produção de texto uma vez por semana, e um caderno específico reservado para a escrita. Ao final de cada ano, a escola promovia um evento chamado Lançamento do Livro, onde cada turma produzia um livrinho com produções textuais dos alunos. No dia do lançamento, cada turma fazia uma apresentação artística para os pais e o público, geralmente uma dança.

Sempre fui boa aluna ao se tratar de notas e participação, porém, até a 2ª série, a única queixa das professoras com relação ao meu comportamento era a respeito de conversas paralelas durante as aulas. Por causa disso, a partir da 3ª série decidi me policiar, e me tornei uma aluna mais quieta e consciente. Procurava fazer as tarefas de casa com antecedência, para aproveitar o tempo livre posterior; e gostava muito de participar das aulas, lendo em voz alta os textos que as professoras pediam.

Uma experiência muito marcante da 4ª série foi uma aula de matemática em que levamos bolos, frutas e chocolates, e a professora nos ensinou, na prática, o conceito de frações; em seguida, fizemos um piquenique coletivo no pátio da escola, e escrevemos uma produção textual sobre esse dia.

Um dos lugares de maior prestígio na escola era a Biblioteca, onde entrávamos em contato com centenas de livros e podíamos pegar alguns emprestado, além dos dias em que íamos em horário de aula para fazer brincadeiras e ouvir histórias contadas pelas professoras Célia e Raquel. Juntas, as duas desenvolveram um projeto teatral chamado Do Livro ao Palco, que consistia em peças baseadas em histórias infantis apresentadas pelos alunos da 4ª série aos demais estudantes. Foi a primeira experiência que tive com teatro, tendo interpretado uma das personagens principais, a Dona Cigarra na peça “Os Cigarras e os Formigas”.

Em 2008, fui para o Colégio Jesus Maria José, onde completei o Ensino Fundamental 2 e o 1º ano do Ensino Médio. Foi uma fase de muitas mudanças. Comecei a ter aulas divididas em disciplinas, com duração de 50 minutos cada, e conteúdos diferentes como filosofia, inglês e ensino religioso, por ser um colégio católico. Passei a ter vários professores diferentes, inclusive homens, o que até então não havia acontecido. Lembro dos nomes de muitos deles, como o Boris, de geografia; a Sirlene, de português; o Elifas, de Ciências; o Tiago, de história.

Durante o Fundamental 2, eu fui aquilo que meus colegas chamavam de nerd: considerada uma das mais inteligentes da sala, sempre estudava para as provas e tirava notas altas, fazia todas as tarefas de casa, sentava na frente e ficava quieta para não atrapalhar os professores, não me atrasava e raramente faltava. Responsabilidade e disciplina eram algo que fazia parte da minha personalidade. Fazia de tudo para manter meus boletins impecáveis: se eu tirasse uma nota abaixo de 8, ficava frustrada. Durante os anos que estive no JMJ, recebi alguns certificados de aluna destaque, que eram dados aos alunos com as melhores notas das turmas.

Minhas disciplinas preferidas eram artes, português e inglês. Nas aulas de arte tínhamos que desenhar, o que sempre foi algo que amei fazer, e meus trabalhos artísticos eram elogiados por meus colegas e professores. Eu tinha uma facilidade natural com português, fato que acredito ser devido à grande carga de leitura que eu mantinha na época. Quanto ao inglês, achava fácil pois fazia cursinho na Escola de Línguas onde minha mãe lecionava, logo todo conteúdo passado no colégio eu já havia aprendido anteriormente.

Por outro lado, havia disciplinas que eu tinha menos afinidade, como geografia e história. Nunca gostei de geografia, era a matéria que eu tirava as menores notas, assim como história. Tinha muita dificuldade de assimilar todo o conteúdo para as avaliações; estudava fazendo resumos, respondendo exercícios dos livros didáticos e tentando memorizar a maior quantidade de informações que conseguisse. Até hoje não sou muito fã de geografia, mas mudei de ideia com relação à história.

As avaliações do JMJ contavam com provas multidisciplinares e bimestrais. O colégio também oferecia pontos extra como incentivo à participação de eventos extracurriculares, como as Olimpíadas – momento em que as turmas competiam entre si através de esportes como vôlei, futsal e basquete. Por ter um problema no joelho, nunca pude participar das atividades que exigiam esforço físico, mas participava das competições

de xadrez e ping pong. Pelo mesmo motivo, também não fazia as aulas regulares de educação física, ficando encarregada de fazer relatórios das atividades.

Em 2010, devido ao mapeamento de turma, comecei a sentar no “fundão” e fiz amizades excepcionais com as pessoas que sentavam ao meu redor. Sempre montávamos o mesmo grupo em atividades coletivas, tanto no 8º quanto no 9º ano, já que o colégio mantinha os mesmos alunos juntos todo ano. Fui da turma C durante todo o Fundamental 2, tendo o 9º ano sido a melhor época para mim; lembro de quase sempre ir para a escola feliz, sabendo que encontraria meus amigos.

Anualmente, acontecia uma viagem oferecida pela Escola em parceria com a agência Bicho da Terra. Graças à minha mãe, tive a oportunidade de participar de todas as viagens e saídas de campo, conhecendo novos lugares e pessoas. Visitei Paracatu e Cristalina no 6º ano, Caldas Novas no 7º, Ouro Preto no 8º, São Paulo e Santa Catarina no 9º.

Optei por continuar no MJJ no 1º ano do Ensino Médio, por conta dos meus amigos. Eu só não sabia que, nesta etapa, a escola misturaria os alunos formando turmas completamente diferentes, o que me deixou muito chateada na época. Não gostei da minha nova turma e acabei me isolando em um pequeno grupo de pessoas já conhecidas, evitando novas interações. Odiava ter que ir à escola, já não era mais prazeroso como antes. Hoje reconheço a falta de maturidade na forma como lidei com isso na época.

O ensino médio era mais puxado, com conteúdos mais complexos e uma maior quantidade de provas e simulados. Também surgiram as primeiras conversas sobre vestibular, escolha de curso e futuro profissional. Não deixei de manter notas boas e certificados de aluna destaque, embora minha responsabilidade e disciplina escolar tenham diminuído consideravelmente à essa altura da adolescência.

Eu estudava de manhã, e em dois dias da semana havia aula também durante a tarde. As matérias vespertinas eram inglês, espanhol, raciocínio lógico, educação física e laboratório. O laboratório funcionava como uma extensão prática das aulas de química e biologia, guiada pelas professoras dessas matérias. Era o momento mais empolgante da rotina escolar: realizávamos experimentos científicos coletivamente, relacionados ao conteúdo que estávamos abordando em sala, e fazíamos atividades escritas sobre eles.

Havia um projeto no meio do ano chamado Festival de Teatro, onde a participação dos alunos era obrigatória e valia pontos na nota do bimestre. Cada turma ficava

encarregada de preparar uma peça; o tema daquele ano era cinema e minha sala ficou com o filme Karatê Kid. Diferentemente da minha experiência teatral da 4ª série, não fiz nenhuma questão de me engajar nessa, ficando apenas na equipe de apoio.

Meu último ano no JMJ não foi nada estimulante para mim, o que me fez querer mudar imediatamente de escola no ano seguinte. Concluí o Ensino Médio no Colégio Ideal, que tinha se popularizado muito na época. Havia muitos ex-colegas e amigos meus matriculados ali, e minha vontade de reencontrá-los fez com que eu acabasse indo para lá.

O Ideal tinha um grande número de turmas, e eu acabei entrando na turma K, que permaneceu com os mesmos colegas no 2º e 3º ano. O ensino era bem mais rígido em comparação com o colégio anterior. Havia avaliações quase toda semana: multidisciplinares estilo PAS, simulados do ENEM e provas com questões discursivas. Tínhamos aulas também aos sábados e, por vezes, simulados de vestibular aos domingos. Parecia mais um cursinho preparatório do que uma escola. Não existiam trabalhos ou projetos valendo nota, apenas avaliações. O objetivo da instituição era ter a maior quantidade possível de alunos aprovados na UnB.

Foi um período em que comecei a, ironicamente, estudar menos para as provas do que antes, pois não conseguia acompanhar o ritmo intenso de avaliações. Já me contentava em simplesmente passar nas matérias, e meus boletins durante esse período se tornaram um pouco menos primorosos. Mesmo assim, nunca precisei ficar de recuperação.

Momentos marcantes do Ideal envolveram também viagens escolares. O Intercâmbio Desportivo Cultural era uma viagem anual muito famosa entre os alunos, da qual eu participei nos dois anos em que estive ali. No 2º ano, fomos para Jataí e, no 3º, para a Bahia. E talvez a melhor experiência que tive no colégio foi ter participado do Coral Sonus, projeto realizado pela professora de música, Larissa Vitorino. Nos reuníamos uma vez por semana para ensaiar e fazíamos apresentações nos eventos da escola. Apresentamos na cerimônia da minha formatura do Ensino Médio, cantando uma coletânea de músicas estudadas pelos alunos do 3º ano para a prova do PAS – foi um momento muito especial para mim.

Eu gostava muito dos professores, me recordo de grande parte até hoje. Um dos meus preferidos era o de biologia, se chamava João e passava o conteúdo de genética. Por conta de suas aulas, sempre muito divertidas, fui influenciada a marcar biologia na escolha de curso do PAS, entretanto não passei. Foi um período muito difícil para mim; eu não

tinha certeza do curso que queria, só sabia que precisava passar na UnB. Depois de várias tentativas frustradas em vestibulares e provas do ENEM, e as mais diversas escolhas de curso como biologia e comunicação social, passei para a graduação em pedagogia.

Tenho mãe, tias e primas que são professoras, mas nunca havia me imaginado virando pedagoga. A pedagogia foi uma escolha de curso feita no final de 2015, por eu acreditar, na época, que gostaria de trabalhar com crianças na 1ª etapa do ensino fundamental – e não vou mentir, também por ser mais fácil de passar no vestibular; já estava esgotada de reviver a frustração de não ser aprovada. Acabei entrando na UnB no 2º semestre de 2016 e, como quase todo calouro, fiquei maravilhada com a universidade.

Minha trajetória na graduação correu relativamente bem até 2018, quando entrei no meu 1º estágio em escola e detestei a experiência. Peguei uma turma bem difícil, crianças de 3 anos, numa escola particular. Logo percebi que os breves momentos fofos com os pequenos não compensavam tamanho estresse e exaustão. Fora que não me senti acolhida pela professora e outra monitora da turma que eu acompanhava. Foi de longe a pior vivência da graduação; nessa época, lembro de chorar muito em todos os cantos da UnB. Pensava a todo momento que eu estava no curso errado, me sentia sozinha, desamparada e completamente infeliz.

Larguei esse estágio em menos de um mês e comecei a fazer acompanhamento psiquiátrico pouco tempo depois. Estava decidida a desistir da pedagogia no 2º semestre de 2018. Acabei relacionando sentimentos muito ruins à UnB, me sentia angustiada toda vez que pisava naquele lugar. No entanto, consegui outro estágio na educação infantil, em condições bem diferentes do anterior: uma escola perto da minha casa, carga horária menor, crianças da turma um pouco mais velhas. Dei uma segunda chance, até porque queria trabalhar para ter uma fonte de renda. Mas não estava disposta a voltar presencialmente para a universidade. Peguei uma disciplina à distância para continuar com a matrícula ativa e poder então realizar o estágio no Colégio EduSESC.

Em comparação com a experiência traumática da escola anterior, o EduSESC foi mais tranquilo. A professora da turma que acompanhei, Cleo, me tratava bem e era sempre muito acolhedora. As crianças tinham 4 anos, uma idade muito fofa da infância. Queria ter tido a experiência de pegar alunos mais velhos, entre 7 e 10 anos, mas não tive escolha, entrei por vagas remanescentes. Fiquei lá por 5 meses, até o final de 2018. Foi certamente

menos pior que antes, mas eu já estava decidida a sair da pedagogia assim que acabasse esse estágio.

Até que, no último dia de trabalho no EduSESC, recebi uma ligação dizendo que havia sido aprovada em outro estágio, de um processo seletivo do STJ, que eu havia feito prova e passado anos antes. Por ser uma experiência fora de sala de aula, mais parecida com assistência administrativa, aceitei a oportunidade, e fui trabalhar no prédio do Conselho da Justiça Federal, na Enfam – Escola Nacional de Formação e Aperfeiçoamento de Magistrados. Foi o estágio em que melhor me adaptei. Gostava dos meus colegas e da rotina do trabalho, muitas vezes tinha tempo livre e aproveitava para estudar e fazer as tarefas da faculdade, já que naquele ano, 2019, tive que retornar à UnB presencialmente.

Para conseguir voltar às atividades acadêmicas, comecei a tomar remédio antidepressivo, na tentativa de controlar a ansiedade que desenvolvi depois do que passei. Permaneci na pedagogia em 2019, já ciente de que não seguiria uma carreira profissional na área, mas como já tinha mais da metade do curso concluída, decidi seguir com a graduação até o fim.

Cheguei na metade do estágio em 2020, quando veio a pandemia. Tive a sorte de poder continuar trabalhando na Enfam à distância e receber a bolsa do estágio nesse período, até janeiro de 2021. As aulas da UnB foram suspensas e depois voltaram com ensino remoto, o que, tirando todo o contexto horrível da pandemia, me fez bem, já que eu não precisaria frequentar a faculdade presencialmente, algo que realmente se tornou uma questão para mim.

Passados alguns semestres remotos, depois de já ter cursado todas as matérias do curso, só me restava entregar o trabalho final, quando procurei o professor Daniel para ser meu orientador. Tive uma dificuldade enorme em fazer o TCC, já havia tentado diversas vezes com outros professores mas nunca conseguia concluir, eu procrastinava, tinha crises de ansiedade, e no final do semestre sempre trancava a matéria. Ter que realizar esse trabalho afetou em cheio minha saúde mental e autoestima.

Até que, finalmente, com a ajuda do professor Daniel, e o importantíssimo apoio de minha amiga Júlia Costa, meu trabalho de conclusão de curso saiu e eu pude concluir a minha graduação em pedagogia. Minha trajetória no curso contou com seus altos e baixos, mas certamente me proporcionou aprendizados e transformações. Como perspectivas profissional e acadêmica futuras, pretendo mudar de área e direcionar meus estudos para o campo das artes e do design, onde possuo maior identificação atualmente.

1. Introdução

Não é novidade que o mundo contemporâneo tem sofrido impacto diário com os avanços tecnológicos, num ritmo cada vez mais intenso. Em muitos contextos, os smartphones assumiram tamanha dimensão de importância no cotidiano das pessoas, que chega a ser quase inimaginável viver um dia completo sem a presença de um celular. Tais dispositivos passaram a permear muitas dimensões da existência humana, desde a comunicação pessoal até o desenvolvimento profissional, a formação educativa, a busca por informações e entretenimento.

Segundo Morilla e colaboradores (2020), os primeiros celulares eram inacessíveis a muitos setores da população, representando símbolos de status social, tendo evoluído significativamente a partir dos anos 90. O investimento em pesquisa e desenvolvimento, junto ao aumento da produção e de serviços mais baratos, ampliaram o acesso a tais dispositivos, já que modelos mais sofisticados foram surgindo, dando espaço a aparelhos mais básicos sendo vendidos a preços populares. Com maior acessibilidade, o celular se transformou em uma potente ferramenta do século XXI, pois passou a ter funcionalidades para muito além das ligações telefônicas.

Dentre os aparelhos tecnológicos existentes, o smartphone é um dos mais utilizados para obter acesso à internet. Mundialmente, o número de usuários desses aparelhos tem crescido de forma exponencial (NUNES *et al.*, 2021). No Brasil, a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua de 2018 constatou que 98,1% dos brasileiros acessam a internet por meio do telefone celular (IBGE, 2020 apud FREITAS *et al.*, 2021).

Embora representem um avanço extraordinário para a sociedade, todo excesso pode ser prejudicial e o uso intensivo de celulares não é uma exceção. Diversos estudos apontam que, especialmente entre o público adolescente, é possível observar o uso desmedido e sem controle desses dispositivos. Nunes *et al.* (2021) citam os adolescentes como “nativos digitais”, explicando que jovens nessa faixa etária criam forte vínculo aos seus smartphones, muitas vezes utilizando-os de forma a gerar dependência. O excesso de tempo gasto nessas tecnologias pode gerar consequências negativas, como a incapacidade de se desconectar e o desenvolvimento de hábitos que resultem em comportamentos compulsivos (MORILLA *et al.*, 2020).

A dependência de smartphones é considerada um vício tecnológico, sendo um conceito ainda em construção e descrito por alguns autores como “nomofobia” (FREITAS *et al.*, 2021). A nomofobia é um termo originado da expressão “no mobile” (que significa “sem

aparelho móvel celular”) associada ao sufixo “fobia”, e refere-se ao medo desproporcional de ficar desconectado do mundo virtual através do smartphone, ou de ser incapaz de utilizar o celular, seja por falta de bateria ou acesso à internet. É uma condição que afeta principalmente os jovens em idade escolar (PINHEIRO, A. P.; PINHEIRO, F., 2021).

De acordo com Nunes *et al.* (2021), a dependência de smartphones é descrita na literatura como um distúrbio comportamental que se caracteriza pelo uso incontrollável, como a verificação constante de notificações, jogos e aplicativos. Os atos compulsivos gerados por essa situação “são característicos de uma dependência patológica, a qual pode ser comparada com o vício em substâncias químicas” (KING; NARDI; CARDOSO, 2014; OLIVEIRA *et al.*, 2017; ROSA; MONTEIRO; BRISOLA, 2019 apud MORILLA *et al.*, 2020, p. 117).

Diante desse cenário, ressalta-se a importância de fomentar discussões sobre a questão da saúde mental dos adolescentes no contexto do uso inadequado e sem controle de smartphones, um fenômeno cada vez mais comum na atualidade. Sabe-se que as tecnologias digitais transformaram e seguem transformando a maneira como as pessoas se relacionam, pois tendem a diminuir a interação presencial e promover uma certa acomodação dos indivíduos. Isso pode levar a problemas sociais, como a separação do convívio social, a solidão e a depressão (SANTOS, 2021). No caso dos adolescentes, conforme Silva e Silva (2020 apud SANTOS, 2021), eles recorrem às redes sociais por terem a impressão de que não estão sozinhos ou infelizes, sentem-se acolhidos pelas comunidades e amizades virtuais que cultivam.

Santos (2021) argumenta que crianças e adolescentes precisam ser conscientizados sobre a importância de se adotar práticas saudáveis ao utilizar as novas tecnologias. Para isso, pais e educadores devem ser alertados sobre os potenciais riscos que o uso desenfreado de smartphones podem causar, a fim de serem capazes de exercer uma mediação responsável, acompanhando e orientando os jovens. Estudo feito por Fialho e Sousa (2019) aponta que:

A falta de conhecimento dos pais acerca do conteúdo acessado e das ferramentas utilizadas por seus filhos na internet, bem como, a ausência de orientação educacional veiculada pelos pais e pela escola aos jovens, apresentou-se como resultado preocupante nesta pesquisa. Faz-se necessário reconhecer que a internet, especialmente no que concerne ao uso das redes sociais virtuais, é ferramenta agregada à rotina de vida dos jovens, que não pode ser invisibilizada em sua importância. Logo, orientar as juventudes sobre o uso crítico e consciente com mediação educacional dialógica torna-se emergencial, já que se registrou severa omissão educativa para conscientizar e auxiliar os jovens a tirar melhores proveitos das conexões virtuais disponíveis. (FIALHO; SOUSA, 2019, p. 226)

Sendo assim, o presente trabalho busca construir uma discussão teórica que relacione o uso excessivo de smartphones e a saúde mental de adolescentes, explorando essa dinâmica à luz da Teoria da Subjetividade de González Rey. Através da Teoria da Subjetividade, busca-se compreender melhor as nuances dessa relação e suas implicações para o bem-estar do público adolescente. Os objetivos específicos incluem analisar a forma com que smartphones têm sido usados de maneira dominante por adolescentes, discutir possíveis desdobramentos desse uso na saúde mental e construir uma reflexão desse fenômeno a partir das contribuições da teoria mencionada.

Adotou-se a metodologia de revisão bibliográfica, explorando pesquisas anteriores sobre o tema. A pesquisa foi realizada por meio da seleção de trabalhos disponíveis em bases de dados acadêmicas, utilizando como buscador o Google Scholar. Foram inseridas as palavras-chave “Smartphones”, “Adolescentes”, “Saúde Mental”, “Internet”, “Uso excessivo”, “Redes Sociais” e “Teoria da Subjetividade”, entre agosto e novembro de 2023. A fundamentação teórica foi selecionada com base em trabalhos nacionais escritos em português, produzidos e publicados nos últimos 6 anos, a fim de assegurar a relevância e atualidade das informações. No caso do referencial da Teoria da Subjetividade, este trabalho contou com a seleção de alguns textos mais antigos que esse intervalo de tempo, tendo em vista seu valor teórico-conceitual para a discussão em pauta.

Entende-se que o uso de smartphones é constituído, em grande parte, pelo acesso à internet, especialmente para o uso de aplicativos de mídias sociais. Portanto, a revisão bibliográfica considerou trabalhos concentrados não apenas no uso excessivo de smartphones por adolescentes, mas também no uso específico de redes sociais e na dependência geral de internet, pelo mesmo público. Foram selecionados artigos acadêmicos, trabalhos de conclusão de curso, teses e dissertações relacionadas ao uso excessivo de smartphones, internet e redes sociais, à saúde mental de adolescentes e à Teoria da Subjetividade de González Rey.

O presente estudo foi estruturado em duas seções. A primeira foi dedicada à questão do uso excessivo de smartphones e sua relação com a saúde mental de adolescentes, apresentando a revisão bibliográfica sobre o tema. A segunda seção concentrou-se nas reflexões e contribuições que a Teoria da Subjetividade em uma perspectiva histórico-cultural de González Rey pode oferecer nesse contexto.

2. Uso excessivo de smartphones por adolescentes: desdobramentos na saúde mental

O uso inadequado de smartphones entre adolescentes tem sido alvo de estudos nos últimos anos, despertando interesse entre pesquisadores, pais e educadores. Tal fenômeno se mostra especialmente relevante no cenário brasileiro, onde dados recentes da pesquisa TIC Online Kids Brasil (CGI, 2023) revelaram que 97% da população de 9 a 17 anos utiliza o telefone celular como principal forma de acesso à internet. Essa pesquisa revelou ainda que 95% das crianças e adolescentes brasileiros acessaram a internet nos últimos três meses, e entre as atividades realizadas por eles, estão a realização de trabalhos escolares, a busca por informações e notícias, e o uso de plataformas digitais como Instagram, YouTube e TikTok.

Os adolescentes estão entre os usuários mais frequentes dos smartphones em todo o mundo. Sendo assim, torna-se fundamental entender este fenômeno e explorar as implicações que o uso impróprio do celular pode provocar, sobretudo num contexto pós-pandêmico, onde o isolamento social intensificou a frequência de interações nos espaços digitais, conforme apontam Sales, Costa e Gai (2021). O tempo de tela gasto pelos jovens não é limitado a televisões e computadores, “mas também a programas, videogames, mensagens de texto, redes sociais, ouvir música e em diversas atividades que estão vinculadas de alguma forma às telas e a tecnologia.” (SALES; COSTA; GAI, 2021, p. 4).

De acordo com Teixeira (2019 apud TEIXEIRA A. C., 2021), o período da adolescência é caracterizado por mudanças emocionais, hormonais, físicas e bioquímicas no corpo, tendo seu fim à medida que os indivíduos se tornam independentes e maduros o suficiente para assumir suas responsabilidades. Diversos autores salientam a importância da construção da identidade durante esse momento da vida. Santos (2020) pontua que as mídias sociais contribuem, ainda que não de maneira exclusiva, para a formação das identidades no contexto pós-moderno. Para a autora, os sentidos, conhecimentos e representações culturais que circulam no ambiente social do adolescente são permeados pelas Tecnologias da Informação e Comunicação.

As facilidades oferecidas pelos telefones celulares atuais acabam fazendo com que seus usuários permaneçam conectados por longos períodos de tempo sem perceber. Esse quadro é ainda mais presente no Brasil, que ocupa a segunda posição no ranking global em relação ao tempo diário conectado à internet, com uma média de 9 horas por dia (NUNES *et al.*, 2021).

Estudos apontam que a grande maioria dos jovens possui acesso a um computador, videogame, smartphone e uma televisão no quarto, além de dedicarem, em média, 7 horas diárias às mídias digitais, segundo Sales, Costa e Gai (2021). As autoras mencionam ainda que 20% dos adolescentes americanos passam mais de 10 horas por dia em frente às telas, fato que pode estar associado ao crescimento no número de doenças psiquiátricas e internações de adolescentes (MOJTABAI; OLFSON; HAN, 2016 apud SALES; COSTA; GAI, 2021). Sobre o tempo de uso, Teixeira (2021) explica:

Zancan e Tono (2018 apud Araújo, 2010), apontam que há variação no tempo de uso que as pessoas fazem da internet. O tempo médio dos usuários que fazem intenso uso, é de 4 a 10 horas diárias em dias úteis da semana, aumentando para 10 a 14 horas no final de semana. Totalizando entre 40 e 78 horas por semana de uso abusivo da internet. Sem que esse uso esteja associado a práticas profissionais ou escolares. (TEIXEIRA, 2021, p. 12)

Segundo Nunes *et al.* (2021), uma pesquisa brasileira do Comitê Gestor da Internet (2019) registrou os principais motivos de utilização da web por crianças e adolescentes de 9 a 17 anos, sendo eles: assistir vídeos, programas, séries e filmes; ouvir música; realizar pesquisas para trabalhos escolares; e utilizar redes sociais. O trabalho também constatou que o WhatsApp foi elencado como a plataforma mais utilizada (70%), superando pela primeira vez o Facebook (66%), e que quanto maior a faixa etária (15 a 17 anos), maior a intensidade nas atividades virtuais.

A cultura digital tem se tornado cada vez mais parte da vida dos adolescentes. “Considerar as redes sociais como veículos propulsores de formação social e cultural é inevitável, o que enseja atenção especial” (FIALHO; SOUSA, 2019, p. 226). A internet é revolucionária ao se configurar como um espaço de grandes oportunidades, proporcionando aos jovens acesso a informações para tarefas escolares, favorecendo as relações sociais, aproximando pessoas distantes e permitindo o contato com locais e culturas diferentes. Entretanto, seu uso desmedido e sem orientação é capaz de afetar hábitos alimentares, promover o sedentarismo, incentivar comportamentos violentos e agressivos, distúrbios no sono, comportamentos compulsivos e transtornos de conduta (SALES; COSTA; GAI, 2021).

Martins (2019) argumenta que a tecnologia deve estar a serviço do ser humano, e não o oposto. O autor discorre sobre a falsa sensação de conhecimento que o acesso à informação oferece, já que além de possuir os dados, é fundamental saber compreender, interpretar, raciocinar e pensar. Segundo ele, experimentos com nativos digitais mostram que esses jovens demonstram dificuldade de concentração por mais de 7 minutos. Isso se deve ao fato de as principais mídias sociais veicularem notícias, textos e informações curtas e sem aprofundamento, algumas com limite de caracteres, como é o caso do Twitter. Outros

exemplos citados são o Instagram e o YouTube, que substituem textos por fotos e vídeos. “[...] Visto que navegar na Internet não exige concentração, os jovens costumam fazer mais de uma atividade ao mesmo tempo; o que não significa que as façam com a mesma qualidade. Vivemos o que podemos chamar de crise da inteligência” (MARTINS, 2019, p. 10).

A dependência virtual causada pelo uso excessivo de smartphones, internet e redes sociais, é prejudicial à saúde mental dos indivíduos afetados. Fonseca e Cafiero (2018 apud LÓSS, J.; LÓSS, M.; CABRAL, 2019) desenvolveram um estudo que concluiu que manter-se conectado às redes sociais por muito tempo pode provocar dependência psicológica, sendo comparável ao uso de substâncias químicas, prejudicando a saúde física e mental, suscitando alterações de humor, danos emocionais, sentimentos de angústia e tristeza, ansiedade generalizada e depressão.

Alguns estudos também citam o cyberbullying como consequência negativa do uso inadequado das redes. Álvarez-García *et al.* (2015 apud SANTOS, 2020) definem o fenômeno como repetidas intimidações que alunos sofrem de seus pares, em que o agressor pratica ativamente ou estimula agressões a outras pessoas, utilizando como recurso de disseminação as novas tecnologias, majoritariamente a internet.

A pesquisa de Polesso e Salha (2020) chamou atenção para a relação entre o comportamento nas mídias sociais e a ocorrência de transtornos alimentares como bulimia, anorexia e compulsão alimentar. As autoras concluíram que a insatisfação corporal causada pela incessante busca de um padrão ideal de beleza, aliada a problemas psicológicos como depressão e ansiedade, pode se agravar com o uso exacerbado das redes sociais. O consumo de informações via web relacionadas à imagem corporal e comportamento alimentar deve ser feito com cautela, dada sua influência negativa na saúde de adolescentes e adultos jovens, sobretudo do sexo feminino.

É crucial considerar os impactos que a dependência tecnológica pode causar na comunicação, interação e convívio social dos adolescentes. Observa-se com certa frequência que os jovens tendem a passar mais tempo interagindo com seus dispositivos do que com as pessoas ao seu redor. “Estamos diante de um fenômeno social e cultural de individualização” (MARTINS, 2019, p. 17). Embora os smartphones possam facilitar a comunicação, eles também podem levar a formas de interação menos significativas e mais superficiais. Martins (2019) explica que uma amizade no mundo real é um relacionamento que exige demanda e atenção, enquanto as amizades virtuais são “editadas” e não necessitam de intimidade. O autor enfatiza:

[...] É preciso ter claro que todo o tipo de tecnologia não apenas nos oferece benefícios. Ela também toma algo de nós, alterando nossos modos de vida, nossos hábitos, nossos relacionamentos e nossos pensamentos. Como ignorar que com o advento dos pequenos computadores de mão as pessoas deixaram de conversar na rua, no ônibus, na mesa de jantar e, inclusive, nas próprias instituições educativas? De fato, o uso da tecnologia na educação pode ser importante, mas é preciso discutir, inclusive em sala de aula, suas vantagens e riscos. Talvez seja mais necessário questionarmos quais são seus efeitos sobre os nossos hábitos, nossa mente e nosso modo de nos relacionarmos com o mundo e com as pessoas. (MARTINS, 2019, p. 6-7)

Os jovens consideram a internet como um dos poucos ambientes onde é possível ter privacidade e se expressar sem a intervenção dos pais, como apontam Monteiro e Osório (2008 apud FIALHO; SOUSA, 2019). Sem a devida orientação, esse comportamento pode levar a uma superexposição, visto a tendência de publicar pensamentos e atitudes que, em outros tempos, eram reservados à intimidade de cada um. Fialho e Sousa (2019) identificam que é papel dos pais, bem como da escola, tornar o uso da internet na vida dos jovens um assunto em discussão, de forma a estimular condutas mais responsáveis no meio digital. Não se trata de proibir ou demonizar o uso das novas tecnologias, mas de promover uma análise crítica mediante sua utilização, buscando um equilíbrio e a garantia de comportamentos mais saudáveis.

Diversos estudos constataram a grande vulnerabilidade dos adolescentes diante do uso excessivo da internet e das tecnologias digitais. A saúde física dessa população se mostrou em risco, já que entre as consequências foram identificados potenciais sintomas de contratura muscular, dores na coluna (NUNES *et al.*, 2021), tendinites, taquicardia, mudanças posturais, alterações na respiração, transtornos alimentares, sedentarismo, obesidade e distúrbios do sono (SOUZA; CUNHA, 2019). Além disso, Souza e Cunha (2019) mencionam a “síndrome do toque fantasma”, caracterizada pela sensação de que o celular está tocando, embora não esteja. As autoras registraram também impactos de ordem psicológica, tais como a preocupação exagerada com a autoimagem (narcisismo), distúrbios de personalidade, alterações na autoestima, transtornos de ansiedade, fobia social, dificuldades de concentração, prejuízos no desempenho acadêmico, depressão e suicídio.

Outros autores mencionam como consequências a presença de estresse, insatisfação com a vida real (SANTOS *et al.*, 2016 apud LÓSS, J.; LÓSS, M.; CABRAL, 2019), crises de pânico, sentimento de inadequação (SANTOS, 2020), irritação, complicações em diferentes aspectos do cotidiano (MORILLA *et al.*, 2020), pesadelos e oscilações de humor (SALES; COSTA; GAI, 2021). Veloso (2016 apud TEIXEIRA, 2021) aponta que o

vício digital pode causar ainda dores de cabeça, desconforto visual, secura ocular, visão desfocada ou duplicada, e lesões na audição devido ao uso inadequado de fones de ouvido.

Para Souza e Cunha (2019), as formas de detecção de possíveis problemas à saúde mental dos adolescentes incluem o tempo em que permanecem online, problemas emocionais e sociais, perda de rendimento acadêmico e postagem ou compartilhamento de conteúdos negativos. Os jovens estão suscetíveis a desenvolver ansiedade para conectar-se à internet, ou para obter curtidas e comentários em suas postagens; diminuir seu ciclo de amigos reais, dando maior importância às interações digitais; apresentar um comportamento mais egoísta em relação à tecnologia, no cultivo de selfies e posts narcisistas, por exemplo. Além disso, podem demonstrar maior sensibilidade às opiniões de terceiros e manifestar certa obsessão por verificar constantemente seus telefones e notificações.

Pesquisas apontam ainda que a esfera cognitiva dos jovens em condições de dependência tecnológica demonstra estar comprometida. Teixeira (2021) discorre sobre o grande volume de dados e estímulos recebidos pelo cérebro, que podem prejudicar a memória a longo prazo, causando uma sobrecarga cognitiva. As novas tecnologias sequestraram a atenção dos indivíduos, conforme explica um estudo realizado com alunos da Universidade do Texas: os resultados revelaram que, mesmo com a tela virada para baixo e no modo silencioso, à prova de notificações ou toques, a mera presença dos smartphones foi capaz de tirar a concentração de uma parcela de estudantes, que tiveram desempenho inferior em testes cognitivos em relação aos estudantes que foram testados em salas sem a presença de celular (WARD *et al.*, 2017 apud MARTINS, 2019).

Vale salientar que as novas tecnologias e os smartphones não são somente vilões, pois proporcionam inúmeras possibilidades, vantagens e facilidades no cotidiano. No entanto, é necessário discutir e propor orientações para o uso consciente dessas ferramentas digitais, considerando que os adolescentes da geração atual já nasceram em um mundo tecnológico e conectado. O estudo de Fialho e Sousa (2019) buscou analisar a utilização de redes sociais por jovens com idades entre 15 e 17 anos, e as mediações educacionais fornecidas por seus respectivos pais ou responsáveis. Constatou-se a necessidade de educadores, pais e adultos responsáveis problematizarem criticamente as experiências virtuais de adolescentes e jovens, pois é impossível ignorar os riscos que a internet em excesso tem proporcionado (BITTENCOURT; SOUSA, 2015 apud FIALHO; SOUSA, 2019). Santos (2020) registra que:

A Lei nº 12.965 (Brasil, 2014) – que regulamentou o Marco Civil da Internet, em seu artigo 29º, explicita a necessidade do controle e vigilância parental e a educação digital como formas de proteção frente às mudanças tecnológicas, sobretudo no que

se refere aos impactos provocados nas famílias e, em específico, às rotinas e vivências das crianças e dos adolescentes. Todavia, a Sociedade Brasileira de Psiquiatria - SBP (2016) argumenta que os pais e os educadores precisam aprender como exercer essa mediação e serem alertados sobre os riscos e os limites necessários ao/para assumirem tal responsabilidade. (SANTOS, 2020, p. 4)

Há estudos que evidenciam lacunas nas investigações relacionadas ao controle, estratégias de cuidado e proteção de jovens expostos ao uso excessivo de smartphones e mídias digitais (SALES; COSTA; GAI, 2021). Nunes *et al.* (2021) reforçam a importância da promoção de campanhas educativas que orientem sobre a temática em diferentes contextos, buscando incentivar o uso crítico e consciente do smartphone pelos adolescentes. Segundo os autores, faz-se necessário estimular o monitoramento do uso excessivo de celulares, bem como o fomento de programas de intervenção e cuidados à saúde, garantindo o envolvimento das famílias e escolas.

Segundo Freitas *et al.* (2021), a temática aponta para um emergente e atual problema de saúde pública. As autoras frisam que é essencial permitir que profissionais de saúde realizem o rastreio dessa condição durante a vigilância em saúde do adolescente no contexto do cuidado primário. Isso possibilita um planejamento mais eficiente, além da implementação de medidas preventivas para comportamentos de risco, assegurando o pleno desenvolvimento desse grupo populacional.

Diante das reflexões postas e do atual cenário, onde o uso excessivo e inadequado de smartphones entre adolescentes se configura como uma realidade que merece atenção e cuidado, é indispensável a adoção de medidas que protejam o bem-estar físico e mental dessa população. Os dados apresentados evidenciam o reconhecimento da internet como um espaço de oportunidades, mas também de desafios, que exigem uma abordagem complexa envolvendo a família, a escola e a sociedade como um todo, levando em conta as subjetividades individuais e sociais em questão. Essa discussão não apenas reforça a importância da compreensão dos impactos do uso excessivo de smartphones na saúde mental dos adolescentes, mas também destaca a urgência de ações coletivas para lidar com esse desafio contemporâneo.

3. Contribuições da Teoria da Subjetividade de González Rey

A Teoria da Subjetividade em uma perspectiva histórico-cultural, desenvolvida por Fernando González Rey (GONZÁLEZ REY, 2003, 2004, 2007, 2011, 2012, GONZÁLEZ REY; MITJÁNS MARTÍNEZ, 2017), revela-se um referencial teórico importante para uma compreensão complexa dos impactos do uso excessivo de smartphones, internet e mídias sociais por adolescentes, tendo em vista o caráter gerador dos indivíduos e grupos sociais nos marcos da cultura. Sendo assim, torna-se necessário apresentar brevemente seus principais conceitos, a saber, subjetividade individual e social, sentidos subjetivos, configurações subjetivas, agente e sujeito.

Segundo Goulart (2021), a subjetividade proposta por González Rey (2003, 2004, 2007, 2011, 2012, GONZÁLEZ REY; MITJÁNS MARTÍNEZ, 2017) representa um sistema simbólico-emocional, se caracteriza como uma abordagem complexa e possui natureza crítica, atuando como base para transformações tanto culturais quanto sociais. Tal sistema integra não somente a dimensão pessoal, mas também os fatores emocionais e simbólicos presentes nas relações sociais. A dinâmica subjetiva envolve dois níveis, indissociáveis entre si: a subjetividade individual e a subjetividade social (GOULART, 2017).

González Rey (2003) explica que a subjetividade individual inclui, além das vivências singulares dos indivíduos, os processos e formas de organização subjetiva dos mesmos, que habitam e interagem com espaços sociais de subjetivação. Goulart (2017) enfatiza que, apesar disso, a subjetividade individual não deve ser confundida com sinônimo de “mundo interno”, isolada dos contextos sociais nas quais os indivíduos se encontram. “Em afinidade ao que argumenta Merleau Ponty (1999), nesse caso, também o subjetivo não é sinônimo de interior, de introspecção, ou acesso imediato, porque é no mundo que nos conhecemos.” (GOULART, 2017, p. 48).

Por outro lado, a subjetividade social incorpora elementos de sentido subjetivo que surgem em distintos setores da vida social, manifestando-se em qualquer conjunto ou organização social no exato instante do seu funcionamento (GOULART, 2017). Para González, a subjetividade social é a rede que compreende os espaços sociais configurados na dimensão subjetiva dos grupos, instituições ou indivíduos (GONZÁLEZ REY, 2004).

Sousa (2022) aponta que González Rey partiu dos estudos de Vygotsky para desenvolver a compreensão de sentidos subjetivos. O autor registra que:

Segundo González Rey (2012a), o sentido subjetivo associa-se aos processos simbólicos e emocionais emergentes no curso das experiências e ações da pessoa, desprendendo-se de uma correlação com a palavra e os elementos psicológicos da consciência, trazendo com isso a integração do simbólico-emocional que se organiza

de forma simultânea no curso de uma experiência vivida na e para a ação do indivíduo. (SOUSA, 2022, p. 32-33)

Ribeiro (2022) entende que os sentidos subjetivos de uma pessoa são elementos integradores de vários processos simbólicos e emoções associadas de diversas maneiras. Representam expressões da história de vida social e pessoal de cada indivíduo, onde a dimensão da pessoa como sujeito está sempre presente. “Assim como as células formam um órgão, um aglomerado de sentidos subjetivos podem formar o que González Rey (2005, p. 21) chamou de configurações subjetivas” (RIBEIRO, 2022, p. 14). Goulart (2017) explica que as configurações subjetivas são organizações psicológicas relativamente estáveis, relacionadas a fatos, processos, eventos e relações significativas, de modo que, ao se organizarem, passam a ser produtoras de sentidos subjetivos, que podem variar dependendo do posicionamento ativo do sujeito.

De acordo com Mori e González Rey (2012), não é possível compreender a subjetividade humana sem considerar a cultura e a posição da pessoa enquanto sujeito.

Para González Rey e Mitjans Martínez (2017), o agente representa o indivíduo ou grupo social que está ativamente situado no devir dos acontecimentos no campo atual de uma experiência específica. Ele reage, questiona e se posiciona ativamente em relação ao instituído. Para além da condição de agente, o conceito de sujeito representa o indivíduo ou grupo social que abre efetivamente um caminho alternativo de subjetivação a um espaço social normativo. (GOULART, 2021, p. 164)

Sendo assim, González Rey e Mitjans Martínez (2017) compreendem que o posicionamento enquanto sujeito refere-se à capacidade dos indivíduos ou dos grupos sociais abrirem alternativas de subjetivação a determinado espaço de normatização social, exercendo opções criativas nesse processo. Mori (2021) ressalta que ser sujeito é uma manifestação singular na subjetivação e expressão das diferentes experiências, superando a subordinação e as múltiplas expressões da subjetividade social dominante. Esse processo implica na capacidade de abrir caminhos próprios, tanto em nível individual quanto social, desafiando as convenções estabelecidas.

Considerando os conceitos apresentados, entende-se que a Teoria da Subjetividade possibilita uma discussão relevante sobre o uso das tecnologias, a saúde mental dos adolescentes e a compreensão subjetiva desses fenômenos. A constante exposição a dispositivos digitais pode se traduzir em experiências capazes de se configurar subjetivamente de forma nociva e eventualmente dominante nos adolescentes, de modo a afetar diversos espaços de suas vidas. O valor de se refletir sobre esse fenômeno à luz da Teoria da Subjetividade reside precisamente no fato de não se reduzir os problemas decorrentes do uso

abusivo das tecnologias ao uso em si, mas de relacionar esse processo a várias outras dimensões da vida dos adolescentes, como a qualidade de suas relações interpessoais, seus posicionamentos individuais no cotidiano, as demandas escolares, bem como à cultura da qual fazem parte de maneira geral. Ribeiro (2022, p. 15) levanta o questionamento: “Como as novas tecnologias estão afetando a produção de sentidos subjetivos dos sujeitos contemporâneos, ou seja, seus processos psíquicos, simbólicos, emocionais, afetivos, comportamentais e sociais?”.

Citado por Ribeiro (2022), Lima *et al* (2016) argumentam que as subjetividades não se transformam no mesmo tempo em que as tecnologias. É crucial entender que a dinâmica subjetiva humana se difere do imediatismo do mundo virtual. Esse descompasso pode gerar diferentes formas de dificuldades, contradições e tensionamentos. O autor enfatiza que muitos processos subjetivos demandam tempo de espera, e as mudanças de percepção temporal desencadeadas pelas mídias digitais podem ser prejudiciais à saúde, o que ressalta a importância da atenção dos sujeitos contemporâneos para essa questão (RIBEIRO, 2022).

Além da noção de tempo, Moreira (2010 apud RIBEIRO 2022) destaca que as novas mídias interferem também nas percepções de espaço e liberdade. Segundo o autor, a internet supera limites de espaços físicos, aparentando aproximar o que está distante. Além disso, ela possibilita aos sujeitos contemporâneos serem quem desejarem e estarem em qualquer lugar a qualquer momento. Ribeiro (2022) conclui que fica evidente como as tecnologias são potenciais produtoras de significativas “revoluções subjetivas”.

Goulart (2021) entende que a dinâmica das plataformas e redes sociais conta com a presença de elementos que não são propriamente subjetivos. Alguns exemplos disso seriam os algoritmos processados por inteligência artificial e os recursos interativos disponíveis nesses ambientes virtuais (como as funções de curtidas e compartilhamentos). No entanto, conforme explica o autor:

Esses vários processos não subjetivos que participam intensamente da dinâmica das redes sociais fazem parte das tentativas e das implementações de manipulação de informações, imagens, vídeos, outros recursos simbólicos, bem como conexões possíveis. Essas formas de manipulação, sem dúvida, estreitam/direcionam os recursos simbólicos com os quais as pessoas conectadas têm contato. (GOULART, 2021, p. 160)

Tais processos de manipulação são evidenciados, por exemplo, no material publicitário distribuído de forma direcionada às pessoas, ou no surgimento mais ou menos frequente de conteúdos com os quais se tem maior ou menor interação virtual (GOULART, 2021). O autor chama atenção para os desdobramentos negativos que essa dinâmica de funcionamento de algoritmos provoca. Entre eles, estão a criação de “bolhas” de realidades

paralelas, a disseminação de notícias falsas e a tentativa de ampliação do tempo de uso dos usuários nas redes sociais, “[...] para assim [as plataformas] poderem gerar mais lucro com eventuais anúncios, bem como influenciar indivíduos e grupos de alguma forma” (GOULART, 2021, p. 159). Seguindo esta lógica, é fundamental destacar que há uma intenção por trás da programação algorítmica, o que evidencia a dimensão subjetiva do funcionamento das mídias digitais. (GOULART, 2021).

Entretanto, é necessário salientar que a internet, as tecnologias e mídias digitais não são “boas” ou “ruins”, o que define é a forma como o seu uso se configura subjetivamente e tem efeitos no cotidiano dos indivíduos (MORI, 2021). Sousa (2022) pontua:

Viver uma experiência subjetiva dentro das redes sociais não significa dizer que precisamente irá passar por algo de adoecimento e/ou de frustração, mas que, em muitas experiências vivenciadas pelo adolescente e jovem, se não problematizadas, podem tomar outra proporção, a ponto de vir realmente a ter consequências que se assemelham a uma doença ou algo parecido. Por isso, não devemos deixar que situações vexatórias ao processo psíquico passem despercebidas e sem uma conexão subjetiva dos sujeitos envolvidos. (SOUSA, 2022, p. 143-144)

Sousa (2022) enfatiza ainda que as redes sociais estão presentes sobretudo no cotidiano dos nativos digitais, sendo dever das instituições educativas e da sociedade civil analisar criticamente as experiências virtuais ocorridas nesses espaços, com o intuito de recuperar elementos subjetivos que estejam entrelaçados ao contexto local, histórico e social de cada indivíduo. Nessa função, a comunicação desempenha um papel essencial para a formação de afetos, aprendizagem, entretenimento, dentre outras funcionalidades.

Sobre a comunicação e a relação com o outro, Mori (2021, p. 133) revela que “o diálogo implica considerar as pessoas e suas produções subjetivas no processo de relação entre elas. Considerar o diálogo como processo subjetivo significa reconhecer sua organização simbólico-emocional”. A autora explica que o diálogo permite processos subjetivos contraditórios, que viabilizam posicionamentos diversos e uma relação mais comprometida com o outro.

As tecnologias de informação e comunicação passaram a permear o cotidiano humano de forma a redefinir a maneira como aprendemos, interagimos e nos conectamos com os espaços sociais ao nosso redor. Nesse contexto, conforme aponta Goulart (2021), é comum que o indivíduo perca sua capacidade crítica, passando a encarar os processos do modo de vida dominante como algo normal e inevitável. Isso diminui substancialmente as oportunidades de mudança social e individual.

Tendo em vista que a Teoria da Subjetividade considera a participação da pessoa na condição de sujeito diante de suas vivências, Mori e González Rey (2012) reforçam que a

saúde é também um processo no qual o indivíduo pode e deve engajar-se de forma ativa enquanto sujeito. Destaca-se, assim, a necessidade de estratégias que não apenas minimizem os impactos negativos do uso inadequado das redes, mas também promovam o desenvolvimento de uma relação saudável, equilibrada e crítica com a tecnologia.

4. Considerações finais

O presente estudo procurou abordar a relação entre o uso excessivo de smartphones por adolescentes e seus desdobramentos na saúde mental, explorando a teoria da Subjetividade de González Rey como valioso referencial teórico na compreensão desses fenômenos. O conhecimento dos impactos dos avanços tecnológicos, em especial da utilização de telefones celulares no cotidiano, possibilitou reflexões significativas sobre os desafios enfrentados pelos jovens na era digital. A estratégia de revisão literária permitiu um entendimento que engloba desde o contexto brasileiro, onde os smartphones se revelaram a principal ferramenta de acesso à internet e às mídias sociais, até os efeitos psicológicos e sociais provocados a nível mundial por essa dinâmica de uso indiscriminado.

Observou-se que a influência das novas tecnologias na construção da identidade, associada ao uso sem controle das mídias e plataformas, tem implicações expressivas na saúde mental dos jovens. O tempo dedicado a atividades online, que incluem jogos, envio de mensagens, serviços de streaming e uso de redes sociais, expõe uma frequente e desmedida exposição às telas. As repercussões identificadas envolvem aspectos físicos, como dores musculares e distúrbios do sono, bem como questões psicológicas mais complexas, como ansiedade, depressão, comportamentos narcisistas e, em casos extremos, até mesmo ideações suicidas.

A dependência tecnológica proveniente do uso inadequado de smartphones foi comparada aos efeitos de dependência química, destacando a seriedade do fato. Como demais consequências negativas, constatou-se práticas de cyberbullying, prevalência de transtornos alimentares, prejuízos no desempenho acadêmico e diminuição das interações sociais presenciais. O acesso constante a uma quantidade quase “infinita” de informações e estímulos digitais gera impactos cognitivos, o que compromete a concentração e a memória a longo prazo. A dificuldade dos adolescentes em manter a atenção por maiores períodos de tempo evidencia a urgência de repensar não somente o tempo de tela, mas a qualidade das experiências vivenciadas digitalmente.

A assimilação acrítica desses dispositivos no dia a dia dos adolescentes revela um cenário complexo e desafiador. A Teoria da Subjetividade nos permite refletir sobre essa dinâmica, ao sustentar que os indivíduos são capazes de assumir a condição de sujeitos ativos, seres de transformação de suas próprias vidas e experiências, de forma a não se subordinarem inconscientemente a situações impostas no modo de vida predominante. González Rey, fundamentando-se nos conceitos de subjetividade individual e social, sentidos subjetivos,

configurações subjetivas, agente e sujeito, deu à luz uma estrutura teórica sólida que nos possibilita abordar a complexidade da relação entre adolescentes e as novas tecnologias digitais. A compreensão de que a subjetividade não é restrita somente ao individual, mas é construída na interação com o contexto social, revela-se essencial para desvendar as nuances dessas relações.

Diante do exposto, torna-se fundamental discutir e propor orientações, intervenções e alternativas possíveis aos problemas de uso excessivo de smartphones por adolescentes. Os trabalhos analisados enfatizam a importância de campanhas educativas que promovam o uso consciente dos smartphones, envolvendo não apenas os jovens, mas também suas escolas e famílias. Conscientizar pais, educadores e adolescentes sobre os potenciais riscos do uso descontrolado das mídias digitais é uma medida indispensável para a preservação da saúde mental.

Sob a ótica da Subjetividade, o direcionamento de práticas educativas pode ser orientado à promoção da consciência crítica, instigando o potencial de sujeito ativo dos jovens; ao incentivo a um diálogo compreensivo e sem julgamentos entre pais, educadores e adolescentes, criando um ambiente acolhedor propício a explorar alternativas saudáveis; e ao estímulo da autonomia, capacitando os jovens a fazerem escolhas conscientes sobre o uso das tecnologias, buscando um equilíbrio entre o mundo online e offline.

Ao reconhecer a importância do controle e vigilância parental, a legislação brasileira ressalta a necessidade da educação digital como forma de proteção diante dos impactos tecnológicos. A implementação de uma disciplina específica nas instituições de ensino, focada no uso saudável das tecnologias, poderia ser uma abordagem viável. Esse componente curricular poderia abordar temas como alfabetização digital, privacidade e segurança online, ética virtual e uso equilibrado e adequado da internet, visando promover entre as crianças e adolescentes uma relação saudável com a tecnologia. Integrada ao currículo escolar, essa matéria não apenas capacitaria os estudantes com importantes habilidades digitais, mas também os conscientizaria acerca das responsabilidades associadas ao uso das tecnologias.

Por fim, as discussões presentes neste trabalho realçam a complexidade dessas interações e apontam para a importância de uma abordagem crítica, considerando a participação ativa dos sujeitos na construção de suas subjetividades. Diante das questões apresentadas, fica evidente a necessidade contínua de pesquisas que aprofundem a compreensão desses fenômenos, buscando e desenvolvendo estratégias eficazes para a promoção de uma relação equilibrada com as tecnologias digitais. Tal campo de estudo é

dinâmico, e novas nuances podem surgir à medida que a tecnologia e a sociedade continuam a evoluir.

Referências

BRASIL, Comitê Gestor da Internet, Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. **Pesquisa TIC Kids Online Brasil 2023**. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/>. Acesso em: 23 nov. 2023.

FIALHO, Lia Machado Fiuza; SOUSA, Francisca Genifer Andrade de. **JUVENTUDES E REDES SOCIAIS: interações e orientações educacionais**. Rev. Exitus, Santarém, v. 9, n. 1, p. 202-231, jan. 2019. Disponível em http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-94602019000100202&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 22 nov. 2023.

FREITAS, Bruna Hinnah Borges Martins de; GAÍVA, Maria Aparecida Munhoz; BERNARDINO, Fabiane Blanco Silva; DIOGO, Paula Manuela Jorge. **Dependência de smartphone em adolescentes, parte 1: revisão de escopo**. Avances en Psicología Latinoamericana, [S. l.], v. 39, n. 2, 2022. DOI: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8404. Disponível em: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/8404>. Acesso em: 22 nov. 2023.

GONZÁLEZ REY, Fernando. **Sujeito e subjetividade: uma aproximação histórico-cultural**. Tradução de Raquel Souza Guzzo. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2003.

GONZÁLEZ REY, Fernando. **O sujeito, a subjetividade e o outro na dialética complexa do desenvolvimento humano**. In: MITJÁNS MARTÍNEZ, A.; SIMÃO, L. M. (Orgs.). O outro no desenvolvimento humano: diálogos para a pesquisa e a prática profissional em psicologia. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004, p. 1-27.

GONZÁLEZ REY, Fernando. **Psicoterapia, subjetividade e pós-modernidade: uma aproximação histórico-cultural**. Tradução de G. M. Gamucio. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2007.

GONZÁLEZ REY, Fernando. **Subjetividade e saúde: superando a clínica da patologia**. São Paulo: Cortez, 2011.

GONZÁLEZ REY, Fernando. **O social na psicologia e a psicologia social: a emergência do sujeito**. 3ª edição. Petrópolis: Vozes, 2012.

GONZÁLEZ REY, Fernando; MITJÁNS MARTÍNEZ, Albertina. **Subjetividade: teoria, epistemologia e método**. Campinas: Alínea, 2017.

GOULART, Daniel Magalhães. **Educação, saúde mental e desenvolvimento subjetivo: da patologização da vida à ética do sujeito**. 2017. 254 f. Tese (Doutorado em Educação) — Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

GOULART, Daniel Magalhães. **Redes sociais, manipulações e possibilidades: contribuições da Teoria da Subjetividade**. In: Ferreira, M; Bock, A.M.; Marchina, M.G. (Org.). *Estamos sob ataque! Tecnologias de comunicação na disputa das subjetividades*. 1ed. São Paulo: Instituto Silvia Lane, 2021, v. 1, p. 154-170.

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. Disponível em: http://brasilmulticultural.org/wpcontent/uploads/2020/05/ebook-Principais-transtornos-psiquicos_V-1.pdf#page=14. Acesso em: 23 nov. 2023.

MARTINS, Maurício Rebelo. **Educação e tecnologia: a crise da inteligência**. *Educação*, [S. l.], v. 44, p. e62/ 1–22, 2019. DOI: 10.5902/1984644437943. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/37943>. Acesso em: 23 nov. 2023.

MORI, Valéria Deusdará; GONZÁLEZ REY, Fernando. **A saúde como processo subjetivo: uma reflexão necessária**. *Psicologia: teoria e prática*, 14(3), 140-152, 2012.

MORI, Valéria Deusdará. **Redes sociais, manipulações e possibilidades: contribuições da teoria da subjetividade**. In: Ferreira, M; Bock, A.M.; Marchina, M.G. (Org.). Estamos sob ataque! Tecnologias de comunicação na disputa das subjetividades. 1ed. São Paulo: Instituto Silvia Lane, 2021, v., p. 131-137.

MORILLA, Jéssica Leitão; VIEIRA, Gabriella Cassago; DANTAS, Carolina Nishiwaki; CASSAGO, Regina Márcia; PUCCI, Silvia Helena Modenesi; GOBBI, Débora Rita. **Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade**. Revista de Saúde Coletiva da UEFS, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 116–126, 2020. DOI: 10.13102/rscdauefs.v10i1.6153. Disponível em: <https://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/6153>. Acesso em: 22 nov. 2023.

NUNES, Paula Pessoa de Brito; ABDON, Ana Paula Vasconcellos; SILVA, Francisco Valter Miranda; MARTINS, Daniele de Queiroz; BRITO, Claudiana Batista de; FROTA, Mirna Albuquerque. **Uso e dependência do smartphone de adolescentes no cenário escolar de tempo integral**. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e0910716098, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16098. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16098>. Acesso em: 22 nov. 2023.

NUNES, Paula Pessoa de Brito; ABDON, Ana Paula Vasconcellos; SILVA, Francisco Valter Miranda; MARTINS, Daniele de Queiroz; BRITO, Claudiana Batista de; FROTA, Mirna Albuquerque; MEIRA, Phelipe Maia Fonseca; SANTOS, Ionara Conceição Araújo. **Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 7, p. 2749–2758, jul. 2021. Acesso em: 22 nov. 2023.

PINHEIRO, Ana Paula; PINHEIRO, Fernanda. **O USO DO CELULAR EM TEMPOS DE PANDEMIA - UMA ANÁLISE DA NOMOFOBIA ENTRE OS JOVENS**. Revista Tecnologias Educacionais em Rede (ReTER), [S. l.], v. 2, n. 3, p. e9/01–15, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reter/article/view/67222>. Acesso em: 22 nov. 2023.

POLESSO, Piettra Aparecida Scherzer Cabral Dias; SALHA, Marianne de Oliveira Falco. **Mídia social e internet predispõe a ansiedade, depressão, bulimia e anorexia em**

adolescentes e adultos jovens: uma revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/641>. Acesso em: 23 nov. 2023.

RIBEIRO, Daniel de Moura. **Tecnologias de informação e subjetividade: desafios para a sociedade contemporânea.** Programa de Iniciação Científica, UniCEUB, Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.publicacoes.uniceub.br/pic/article/view/8906>. Acesso em: 23 nov. 2023.

SALES, Synara Sepúlveda; COSTA, Talita Mendes da; GAI, Maria Julia Pegoraro. **Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 9, p. e15110917800, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i9.17800. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17800>. Acesso em: 23 nov. 2023.

SANTOS, Catielle dos. **COVID-19 E SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: VULNERABILIDADES ASSOCIADAS AO USO DE INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS.** HOLOS, [S. l.], v. 3, p. 1–14, 2021. DOI: 10.15628/holos.2021.11651. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11651>. Acesso em: 22 nov. 2023.

SOUSA, Helan de. **Redes sociais e saúde mental: processos subjetivos no campus avançado Lagoa da Confusão.** 2022. 196f. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Sociedade) – Universidade Federal do Tocantins, Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Sociedade, Palmas, 2022.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura.** Revista Educação, Psicologia e Interfaces, [online], v. 3, n. 3, p. 204-217, set/dez. 2019. ISSN: 2594-5343 Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 23 nov. 2023.

TEIXEIRA, Andréa Cristina de Souza Borges. **As consequências psicológicas e físicas da dependência de internet em adolescentes**. CENTRO UNIVERSITÁRIO Uni Mauá, CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA, Taguatinga, Distrito Federal, p. 9-194 , 2021. Acesso em: 23 nov. 2023.