



***OS EFEITOS DAS REDES SOCIAIS NA SUBJETIVIDADE E NOS MODOS DE
RELAÇÃO COM O CORPO ENTRE JOVENS UNIVERSITÁRIOS***

***LOS EFECTOS DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SUBJETIVIDAD Y LAS
FORMAS DE RELACIONARSE CON EL CUERPO ENTRE JÓVENES
UNIVERSITARIOS***

***THE EFFECTS OF SOCIAL NETWORKS ON SUBJECTIVITY AND WAYS OF
RELATING TO THE BODY AMONG YOUNG UNIVERSITY STUDENTS***

Andressa Patussi¹

Anderson Luis Schuck²

RESUMO

O presente artigo teve como objetivo compreender os efeitos das redes sociais na subjetividade e relações com o corpo entre jovens universitários/as, considerando possibilidades de resistência aos modos de controle exercido na relação com as mídias digitais. A produção das informações envolveu a resposta de um questionário e realização de dois grupos focais, envolvendo 30 jovens universitários do curso de psicologia de uma universidade da região oeste de Santa Catarina. As análises contemplaram aspectos da relação com as redes sociais (tempo e contexto do uso), a produção de uma colonização digital, a reflexão sobre o caráter performáticos dos corpos em contextos de visibilidade e exclusão, e os efeitos nas subjetividades a partir de cenários produtores de pós-verdade e de incitação ao consumo. Assim, a coletivização de reflexões pode contribuir para uma maior problematização das informações que os jovens consomem e buscam nas redes sociais, ampliando possibilidades de resistência à normalização e padronização dos corpos.

PALAVRAS- CHAVE: Redes Sociais. Corpo. Subjetividade. Jovens.

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo general comprender los efectos de las redes sociales sobre la subjetividad y las relaciones con el cuerpo entre jóvenes universitarios, considerando posibilidades de resistencia a las formas de control ejercidas en la relación con los medios digitales. La producción de información implicó responder un cuestionario y participar

¹ Bacharelado em Psicologia, Universidade Comunitária de Chapecó- Unochapecó, Chapecó, Santa Catarina, Brasil.

² Doutorado, Programa de Psicologia Social e institucional da Universidade Federal do Rio Grande do Sul -UFRGS, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

en dos grupos focales, en los que participaron 30 jóvenes universitarios que estudian psicología en una universidad de la región oeste do Estado de Santa Catarina/Brasil. Los análisis incluyeron aspectos de la relación con las redes sociales (tiempo y contexto de uso), la producción de colonización digital, la reflexión sobre el carácter performativo de los cuerpos en contextos de visibilidad y exclusión, y los efectos sobre las subjetividades desde escenarios que producen posverdad y la incitación al consumo. Buscamos contribuir a una mayor problematización de la información que los jóvenes consumen y buscan en las redes sociales, ampliando posibilidades de resistencia a la normalización y estandarización de los cuerpos.

PALABRAS-CLAVE: Redes sociales. Cuerpo. Subjetividad. Juventud.

ABSTRACT

This article aims to comprehend the effects of social media on subjectivity and body relations among young university students, while considering the possibilities of resistance to the forms of control exercised in the relationship with digital media. The production of information involved responding to a questionnaire and conducting two focus groups, which included 30 young university students studying psychology at a university in the western region of Santa Catarina. The analyses included aspects of the relationship with social media (time and context of use), the production of digital colonization, reflections on the performative character of bodies in contexts of visibility and exclusion, and the effects on subjectivities from scenarios that produce post-truth and incite consumption. Thus, the collective reflection can contribute to a greater problematization of the information that young people consume and search for on social media, expanding possibilities of resistance to the normalization and standardization of bodies.

KEYWORDS: Social media. Body. Subjectivity. Young people.

* * * e Educação

Introdução

Na contemporaneidade muito se discute academicamente e socialmente sobre o uso excessivo das redes sociais por parte de jovens, o que nos conduz ao questionamento sobre os múltiplos efeitos que se produzem na subjetividade e na forma como os sujeitos se relacionam consigo, mais especificamente com seus corpos. Para abarcar tal problemática, vale observar que as redes sociais atualmente são compostas por diversas plataformas de comunicação e informação que se intensificaram com a expansão da web e também pelas tecnologias de telefonia celular, com a facilitação do acesso em qualquer lugar e momento do dia. Destaca-se que as redes sociais, como Instagram, TikTok, Facebook, exigem a criação de um perfil, que contemplará informações sobre a identidade virtual do indivíduo, dados pessoais (localidade, trabalho, formação), interesses, entre outros elementos. Para Thiago Calçado (2017) tal perfil possibilita ao usuário postar conteúdos como imagens, mensagens, vídeos, seu cotidiano, enfim, tudo aquilo que o sujeito deseja compartilhar e interagir com os demais usuários.

Nesse panorama de intensificação dos usos das redes sociais se acentua a propagação de imagens pessoais e de terceiros, de modo a garantir visibilidades entre os grupos de amigos/conhecidos e/ou atingindo outros usuários. Quando pensamos nos modos como o corpo é representado nas redes sociais, Paula Sibilia (2004) argumenta que essa imagem geralmente está vinculada aos modelos normativos produzidos socialmente e propagados nas mídias, definindo o corpo que é visto, belo e atraente. Corpo que performaticamente é incitado ao desejo de obter reconhecimento dos outros sobre si mesmo, e que acaba se sujeitando a determinados padrões sob pena de ser excluído, ridicularizado e/ou sofrer um boicote virtual (cancelamento).

Ao se pensar nos possíveis efeitos da relação entre redes sociais e corpo, torna-se necessário analisar como os sujeitos são produzidos por relações de saber e poder que determinam certos modos de utilização, exposição e consumo de informações e produtos. O uso destas ferramentas se tornou um sinônimo de comunicação, compartilhamento, informação, um contexto de lazer e distração. Contudo, a exposição excessiva pode gerar a necessidade de estar sempre conectado, o que impacta no distanciamento de situações do cotidiano e de outras relações sociais não virtuais (Lia Machado Fiuza Fialho; Francisca Genifer Andrade de Sousa, 2019). Somado a esses elementos, uma não reflexão aprofundada sobre determinados conteúdos publicados e que circulam neste espaço virtual contribui para a adoção de práticas que intensificam sofrimentos psicossociais.

Nestes termos, o presente artigo apresenta dados de pesquisa de graduação em psicologia que teve como propósito compreender os efeitos das redes sociais na subjetividade e relações com o corpo entre jovens universitários/as, considerando possibilidades de resistência aos modos de controle exercido na relação com as mídias digitais. A discussão deste tema partiu de observações da pesquisadora sobre o cotidiano de jovens e seus comportamentos nas redes sociais. Cabe observar que a universidade se configura como espaço privilegiado para produzir conhecimentos sobre fenômenos sociais que atuam na produção de certos modos de vida e que mobilizam diversos afetos, principalmente na capacidade que as redes sociais possuem para regular espaços e capturar temporalidades na contemporaneidade. No que se refere à psicologia, estudos sobre estes temas podem contribuir para ações de enfrentamento a modos de assujeitamento, sofrimento e violências, como a imposições de padrões excludentes e violentos de relação com os corpos.

Algumas perspectivas sobre redes sociais, subjetividades e corporeidades

Dentre as bases teóricas que perpassam este estudo, nos pautamos principalmente pelos referenciais que dialogam com as proposições Michel Foucault, sobre as relações de saber/poder e subjetividade. O termo poder não se refere a uma entidade maior acima de todos, mas é compreendido através de seu caráter relacional, um campo de forças que se exerce em todas as relações, reprimindo, incitando e em confronto com forças de oposição. Todo poder está articulado a um conjunto de saberes que buscam definir historicamente regras morais e verdades que organizam a vida em sociedade, conduzindo os sujeitos a agirem e pensarem de determinados modos e não de outros. Nesse sentido, para modificar uma ordem social é fundamental provocar mudanças nos jogos de poder e produção de verdades, enquanto possibilidades de desconstruir certos modos de dominação (Henrique Caetano Nardi; Rosane Neves da Silva et al, 2014).

Para uma análise das relações de saber/poder que constituí esse tempo/espaço das redes sociais é necessário retomar alguns conceitos propostos por Foucault (1999), que em sua história da sexualidade apresenta a ideia de dispositivo, que se refere a diferentes técnicas, estratégias e conhecimentos presentes em discursos e práticas, e que se relacionam com formas de dominação e normalização, do que será considerado típico e atípico, ou seja, o normal e o anormal para cada período histórico e local. Os dispositivos são regimes de fazer ver e fazer dizer, onde os objetos a serem conhecidos não seriam possíveis estando fora destes enquadramentos (Ieda Tucherman, 2005). Tais dispositivos são construídos por meio da ideia da liberdade e autonomia das pessoas, porém esta liberdade se produz a partir de uma limitação, isto é, se limita escolher entre aquilo que está pronto e não possibilita inventar novas maneiras de existência (Nardi; Silva et al, 2014). Tal ponto nos faz questionar o coeficiente de liberdade disponível para as pessoas nos usos/abusos das redes sociais e das possibilidades de pensar e agir sobre seus próprios corpos.

Sobre os corpos, outro ponto de aproximação teórica é a ideia do panóptico, que conforme Fábio Medeiros da Rosa e Leandro Chevitaese (2017) se caracteriza pela visibilidade dos corpos, ou seja, modos de estabelecer quem vê e quem é visto. O panóptico está envolto a uma rede de vigilância que perpassa todo o tecido social e que se articula com modos de disciplina e controle, pautando discursos, regras e comportamentos esperados. Nas redes sociais estamos sendo constantemente vigiados e punidos pelos usuários destas plataformas (e pelas próprias empresas que as

administram), por meio dos engajamentos como curtidas, comentários, desfazer amizades, silenciamento, entre outros mecanismos.

Nosso momento histórico atravessado pelas redes sociais é capturado pelo olhar da vigilância digital, ou seja, os usuários das redes sociais, vigiados pelas mídias e por outros usuários denominados de amigos virtuais, passam a escolher como irão interagir nesse meio, se policiando e decidindo expor aquilo que geralmente é aceito, ou seja, de acordo com as normas sociais (Tucherman, 2005). Em síntese, o poder não se exerce com aplicação de uma lei ou métodos coercitivos, mas da produção de saberes sobre os corpos, a fim de controlá-los, mesmo quando se julgam livres em suas opiniões e escolhas. Um corpo passa a ser considerado dócil e útil quando se submete, se modifica e está em busca de se aperfeiçoar com base em determinadas verdades (científicas ou não). Ademais, a torre de vigilância do panóptico digital envolve as vitrines digitais, como o marketing de venda, que produzem e regulam determinados interesses e necessidades. Conforme Rayane Helena Costa Pinto (2021) esta vigilância produz conhecimentos, desejos e repulsas dos usuários, e assim conseguem antecipar o que será visualizado em busca do lucro.

Nesse cenário dos dispositivos e panópticos que articulam o funcionamento das redes sociais torna-se importante analisar seus efeitos na relação dos sujeitos consigo e com os outros. Kleber Prado Filho e Simone Martins (2007) apontam que a noção de subjetividade se diferencia da ideia de personalidade e de identidade, ou seja, não está voltado a uma concepção naturalizante, biológica, determinista ou de interioridade, devendo ser entendida como uma produção histórica, efeito de forças sociais em movimento. Para tanto, compreende-se que não existe um sujeito universal, mas uma multiplicidade de sujeitos sustentado por regularidades subjetivas e sociais. Já na concepção de subjetividade para Pedrinho Guareschi (2018), o ser humano é constituído por pessoas em relação, mesmo singulares necessitamos do outro, do qual internalizamos modos de relação com as pessoas e objetos, e essas marcas se mantêm em nós na ação, torna-se o ponto de referência e até mesmo um suporte para outros processos sociais.

Para Guareschi (2018) a relação com as mídias sociais tem impactado significativamente nas relações sociais, configurando o que o autor denomina como subjetividade digital, uma dimensão que tem se atravessado na consciência e liberdade dos sujeitos. Com o avanço de novas tecnologias móveis e aplicativos, o avanço da propagação de informações e os usos/abusos de algoritmos (que identificam e selecionam

informações), entre outros contextos, cada vez é mais frequente os recursos das mídias para analisar os dados publicados e influenciar no recebimento de informações relacionadas aos nossos interesses e/ou das empresas interessadas em nosso perfil. Esse processo faz com que os sujeitos entrem em contato com inúmeras informações, sendo seduzidos inconscientemente por suas mensagens, não questionando e naturalizando certas verdades. Tal fenômeno produz um regime de pós-verdade, visto que acessar os conteúdos sem questionamentos geralmente leva a aceitação do que é publicado, por se encaixar nas crenças do sujeito, o que implica na indiferenciação com a verdade dos fatos. Com as redes sociais adquirimos diversas informações, mas as reflexões a partir daquilo que é absorvido acaba sendo negligenciado (Guareschi, 2018).

Esse modo de conduzir os sujeitos a agir sem refletir sobre os conteúdos que estão consumindo, também pode se articular com os efeitos que impactam as subjetividades e produzem sofrimentos. Segundo estudo de Estéphany Rodrigues Zanonato, Aline Bogoni Costa e Ana Paula Risson (2021), sobre a dependência tecnológica de jovens em contextos escolares, mesmo que estes referem que a internet contribuiu para a obter acesso fácil de informações, com comunicação instantânea e uso das redes sociais, observa-se a perda de algum tipo de contato físico e relacional, devido a exposição excessiva às telas, somado a outras reações e comportamentos disfuncionais (como ansiedade e irritabilidade) na impossibilidade do uso da tecnologia. Ainda, muitos sujeitos que utilizam as redes sociais almejam serem vistos, tornando-se uma maneira de inclusão social, mas que pode resultar em processos de exclusão e discriminação.

E nesse debate sobre (in)visibilidades, entra a questão das relações que são estabelecidas dos jovens com os seus próprios corpos. Para Michelle Delboni dos Passos et al. (2013), as mídias acabam influenciando significativamente no estabelecimento de padrões considerados adequados, a exemplo do corpo feminino visto como magro, atraente, de sucesso, um objeto a ser almejado. De modo contrário, se visto como feios e inadequados, passam a ser discriminados, o que notadamente tem recaído contra os corpos gordos e/ou com formas e funcionalidades diversas deste padrão. Portanto, a medida que os corpos são expostos nas redes sociais serão submetidos à aprovação e vigilância (panóptico), e como efeito faz com que muitas pessoas busquem se moldar e procurar aquilo que histórica e ideologicamente será considerado “perfeito” naquela sociedade.

De acordo com Marília Diógenes Moreira (2020), cada sociedade mobiliza discursos para controlar, selecionar, organizar e refazer a materialidade dos corpos, em

função da reprodução de um determinado padrão ou combater seus desvios e perigos. Para tanto, os discursos que circulam nas mídias agem na representação do corpo ideal, correto e belo, buscando legitimar e constranger os modos como os sujeitos estabelecem relações consigo mesmos. Aqui observa-se o movimento expressivo da busca por moldar os corpos conforme os padrões normativos presentes nos discursos, através de cirurgias plásticas, exercícios e outros procedimentos (como dietas e procedimentos abusivos) que não necessariamente estão relacionados a um corpo saudável e seu bem-estar, o que pode gerar conflitos e sentimento de culpa quando não alcançam as metas idealizadas (Passos et al., 2013). Vale registrar que numa sociedade capitalista reforça-se a ideia de que para se adequar a determinado padrão é necessário consumir determinados produtos e serviços, mesmo aqueles que prometam algo inatingível.

Caminhos metodológicos da pesquisa

Para produção das reflexões expostas neste artigo, utilizou-se de pressupostos da pesquisa de natureza qualitativa, que segundo Maria Cecília de Souza Minayo (2001) está voltada a analisar determinadas relações sociais, institucionais e subjetiva. Nessa direção, para compreender a relação dos jovens com as redes sociais, o cenário da pesquisa foi uma universidade comunitária da região oeste de Santa Catarina, com jovens universitários do segundo período do curso de graduação em psicologia. Inicialmente o convite aos participantes do estudo se estabeleceu com a explicação dos objetivos e disponibilização de um questionário online, que compreendia questões sobre o interesse na participação da pesquisa, a adequação aos critérios de idade (jovens entre 18 e 29 anos) aspectos sociodemográficos e dimensões gerais do uso das redes sociais.

Posterior a aplicação do questionário online, o processo de produção de informações se estabeleceu com a realização de grupos focais, com apoio de roteiro de entrevistas semiestruturadas e utilização de fotografia. Para Dirce Stein Backes et al. (2011), o grupo focal contribui para fomentar um espaço de discussão e trocas, permitindo maiores problematizações coletivas, examinando como os sujeitos pensam e como agem de determinada maneira. Nos grupos realizados na pesquisa, os diálogos contemplaram questões sobre o cotidiano de uso das redes sociais, os discursos sobre as mídias e as representações sobre o corpo, e a seus efeitos na relação consigo mesmo.

Durante os grupos, também foi proposta a produção de fotografias como recurso de pesquisa, com a utilização de câmeras que realizam revelação instantânea das fotos

(estilo Polaroid), no sentido de representar o corpo afetado pelas redes sociais. Como comenta Jaqueline Tittoni et.al. (2010), o recurso das fotografias pode proporcionar aos indivíduos a produção de saberes e não apenas fornecer dados, ou seja, envolve construir conhecimentos sobre as experiências dos participantes. Esta estratégia metodológica é uma parte do trabalho desenvolvido no processo de intervenção coletiva, em que é solicitado a produção de imagens de acordo com um determinado tema e logo após segue a construção de narrativas no grupo usando as fotos produzidas.

Considerando a demanda considerável de interessados na participação dos grupos, optou-se pela realização de 02 grupos, realizados no mês de agosto de 2023, posterior à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 70410223.5.0000.0116; Parecer 6.139.064). As atividades foram desenvolvidas no período das aulas (noturno), com auxílio da liberação por dois professores do respectivo semestre, e tiveram duração de 1 hora e 30 minutos para cada grupo. O semestre conta com 2 turmas (A e B) e um contingente de aproximadamente 70 acadêmicos, destes 42 demonstraram interesse na participação, mas apenas 30 acadêmicos consentiram em participar de todas as etapas da pesquisa (assinaram os termos de compromisso e/ou estiveram presentes nos grupos).

Especificamente sobre as etapas de condução dos dois grupos, inicialmente foram apresentados os objetivos e realizado o preenchimento dos termos, que se seguiu com uma discussão geral referente ao uso das redes sociais e a relação com os corpos (a partir do questionário respondido anteriormente). Na sequência foi proposta atividade de aquecimento inspirada do psicodrama, denominado como o jogo do andar (Ronaldo Yudi K.Yozo, 1996), no qual foi solicitado aos participantes para andar imaginando o seu uso cotidiano das redes sociais, quais imagens, corpos costumam visualizar ou compartilhar e interagir. Posteriormente à essa atividade e de um breve diálogo, orientou-se o registro de imagens fotográficas com a seguinte consigna: “utilizando seu próprio corpo e objetos que acharem pertinentes, produza uma foto de seu cotidiano e de como se sentem afetados pelas redes sociais”. Os participantes puderam realizar fotos em diferentes ambientes da universidade, e após retornar à sala de grupos escreveram em uma folha o feedback de como sentiram realizando as fotografias. Em seguida, houve a apresentação das fotografias instantâneas e reflexão sobre os efeitos das redes sociais em sua subjetividade e na relação com o próprio corpo.

A análise deste processo se estabeleceu a partir dos seus conteúdos, que não é simplesmente uma mera classificação de opiniões, mas uma contribuição e contextualização do pesquisador, produzindo indagações e conhecimentos novos

(Minayo, 2009). Aliada a análise de conteúdo, as perspectivas teóricas de Foucault (1999; 2012) auxiliam nas problematizações sobre os modos de assujeitamento/resistência neste contexto de estudo. As informações produzidas a partir do questionário online e dos grupos focais serão dispostas em 4 categorias para análise, sendo elas: a) relação com as redes sociais: tempo e contexto de uso; b) visibilidade e exclusão dos corpos; c) efeitos na subjetividade, e; d) cenários de pós-verdade e incitação ao consumo.

Resultados e discussões

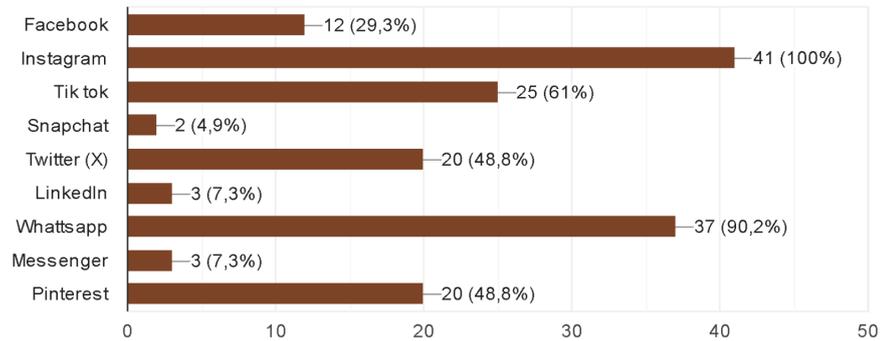
Relação com as redes sociais: tempo e contexto de uso

Para abordar o modo específico de relação com as redes sociais entre os participantes, inicialmente destaca-se a caracterização das 42 pessoas que demonstraram interesse na pesquisa, respondendo o questionário online. No que se refere a idade, 65,9% têm entre 18 à 20 anos, 12,2 % de 21 à 23 anos, 9,8 % entre 24 à 26 anos, 7,3% de 27 à 29 anos e 4,9 % mais de 29 anos (que foram excluídos do estudo). Sobre a identidade de gênero 85,4% se reconhecem enquanto mulher cisgênero, 9,8% homem cisgênero, 2,4% agênero, 2,4% não sabem ou não quiseram informar. Ressalta-se que não foi assinalado no questionário mulher trans, homem trans e não binário. Quanto a orientação sexual, 62,5% se declaram heterossexual, 25% bissexual, 10% não quis informar, 2,5% pansexual, não sendo assinalado a opção lésbica e gay. O percentual de cor/raça obteve como respostas: de 82,9 % branco, 14,6% pardo, 2,4% não quis informar e não teve percentual preto e outra identificação racial. Deste 4,9% revelam possuir alguma deficiência (visual, autismo e respiratória). Para fins de apresentação e garantia da confidencialidade na identificação dos participantes, serão atribuídas, de forma aleatória, letras do alfabeto.

Ainda no formulário, ao serem questionados sobre quais redes sociais costumam utilizar, observou-se em primeiro lugar o Instagram com um total de 100% de usuários, em segundo lugar o Whatsapp com 90,2% e em terceiro o Tiktok com 61%, seguido por um empate entre X (Twitter) e o Pinterest com 48,8%, o Facebook com 29,3% e os percentuais menos expressivos como LinkedIn e Messenger com 7,3% e em último lugar o Snapchat com 4,9%, conforme demonstra o gráfico 1:

GRÁFICO 1: Redes sociais que costumam utilizar

41 respostas



Fonte: Dados do formulário online.

A partir destes dados nos grupos, que contou com 30 pessoas nas duas etapas, foi debatida a diferença de percentual entre o uso do Instagram em relação ao Facebook, uma vez que Bruno Volpato (2023) analisa que entre os anos de 2020 e 2021 o Facebook estava no ranking das redes sociais mais utilizadas e famosas no Brasil, mas que recentemente ocupa a quarta posição em número de contas ativas no país (109 milhões). Com base no diálogo, evidenciou-se a preferência pelo Instagram considerando os seus conteúdos (imagens e vídeos curtos), formas de compartilhamento e publicação, e que proporcionam uma maior privacidade/intimidade, considerando a possibilidade de privar a exibição de imagens e contextos do cotidiano. Sobre a diminuição do uso do Facebook, para os participantes isso se deve aos conteúdos que não são interessantes, a permanência das publicações realizadas, e que se trata de uma rede social ultrapassada. Essa preferência do uso das redes sociais é evidenciada nos seguintes relatos:

“O Instagram é mais intimista, onde pode privar as pessoas. A internet está mostrando conteúdos para gente, no Facebook fica algo mais permanente” (Participante A).

“O Instagram se torna mais privado, você pode escolher quem vê seus stories, como somente para quem você tem mais intimidade” (Participante N).

Podemos inferir que no Instagram os usuários podem limitar a visualização de suas publicações, com o intuito de não sofrerem julgamentos ou ser reprimido por determinadas normas sociais. Consequentemente, passam a compartilhar certos conteúdos apenas para pessoas mais próximas e que sentem maior intimidade, por quem possivelmente serão aceitos, de acordo com as expectativas de seus grupos de amizade. Relacionando o conceito de panóptico com a ideia das vitrines ditas, segundo Tucheran

(2005), em um cenário de imposição da vigilância do olhar do outro, os sujeitos buscam estratégias para tentar regular quem vê seu perfil e publicações, tentando controlar a forma que será visto e examinado, e por consequência evitando certas punições, como censuras e comentários depreciativos.

Já em relação ao tempo diário em que os participantes passam nas redes sociais, os dados demonstraram uma média de 4 horas, entre 1 hora e até 7 horas diárias de uso, com maior intensidade durante o período da noite (principalmente antes de dormir) e nos intervalos de almoço e retorno da Universidade. Como visualizamos na fala de L: “utilizo bastante nos intervalos, como no almoço e janta. E antes de dormir utilizo, mas sinto que atrapalha e tento mudar a muito tempo. Uso num total de 4 horas e meia, e 1 hora ou 30 minutos antes de dormir”.

Como efeito deste tempo de uso, muitos dos participantes do estudo referem dificuldades para dormir e cansaço ao acordar, até mesmo comentando que acabam dormindo com as redes sociais abertas. Alguns apontam que acabam utilizando estratégias para tentar obter uma desintoxicação deste uso, como deixar o celular em outro cômodo e evitar utilizar nos finais de semana. Tal realidade é exposta a seguir:

“Como sou de outra cidade, eu chego em casa, arrumo pra dormir e pego o celular ficando uma hora até perceber o horário e achar que devo dormir, aí no outro dia estou cansada e é um ciclo que se repete. Utilizo só pra esfriar a cabeça, pensar em outra coisa antes de dormir” (Participante N).

“Utilizo de estratégia como deixar o celular no andar de baixo da casa e subir para o quarto sem celular, para não pegar, porque sei que se pegar vou ficar até uma hora da manhã” (Participante A).

Ao analisar o uso das redes sociais em diversos cenários do cotidiano alerta-se para as condições que fazem com que as pessoas estejam conectadas em diferentes lugares e busquem otimizar seu tempo, o que evolui proporcionar uma maior velocidade de respostas às demandas pessoais e profissionais. Isso provoca sensação de estar sempre conectado, que conforme Jean Segata (2020) ocasiona inseguranças e medo de não dar conta das tarefas, estresse, excesso de exposição às mídias, entre outras questões.

Salienta-se ainda que a utilização das redes sociais não foi mencionada apenas para contextos de lazer e distração, mas também costumam ser incorporadas por demandas de trabalho, o que intensifica o tempo dedicado às mesmas. Essas demandas fazem com que a separação entre vida privada e pública se torne cada vez mais complexa, ao passo que tal recurso tem servido para o marketing de muitas empresas, como o uso

de filtros e divulgação de produtos. Esse uso acaba reforçando modos de vida e imagens daquilo que é esperado pelos consumidores, regulando momentos e contextos da vida dos sujeitos para além das suas rotinas laborais, como exposto abordado pelo Participante L:

“Não é tão natural as redes sociais, muito artificial. Até mesmo na questão de filtros, como nas empresas criam filtros para as pessoas utilizarem dentro da marca. Tira a naturalidade das pessoas e elas se veem obrigadas a usar para se encaixar no padrão, mas se não tiver a pele perfeita, automaticamente não se enquadra”.

Essa configuração de uso das redes sociais acaba afetando o trabalhador, levando-o a expor aspectos de sua privacidade e adequando sua vida familiar e imagem conforme os padrões da empresa e da sociedade. Isso se relaciona com o conceito de Segata (2020) sobre a colonização digital, processo no qual as mídias/redes sociais ditam o tempo, o local e as relações dos sujeitos, que permanecem submetidos a tensões constantes provenientes das demandas por competitividade, criatividade e produtividade. Ainda, a exigência de executar múltiplas tarefas e estar conectado o tempo todo ocasiona formas de adoecimento individual e coletivo, ampliando a exploração no trabalho.

Visibilidade e exclusão dos corpos

Quando pensamos nos regimes de visibilidade dos corpos nas redes sociais é perceptível aqueles que são mais visíveis, ou seja, que geram maior engajamento, portanto, se tornam mais aceitos e reconhecidos. De acordo com as informações dos participantes, os corpos mais vistos são aqueles definidos como padrões: brancos, pele perfeita, “estilo norte-americanos”, malhados, que frequentam a academia, apresentam procedimentos estéticos, com 0% de gordura, entre outros. Estes surgem como corpos ideais, modelos geralmente intensificados nas redes sociais, tidos enquanto norma(l).

“Aparece mais na academia, no TikTok vê mulheres extremamente magras, bem padrão” (Participante K).

“Principalmente mulheres padrões mais hegemônicos, roupas curtas. As pessoas confiam muito nos procedimentos estéticos, como por exemplo fazer tatuagem, tem alguns estereótipos que acabam pegando. Procedimentos estéticos como aumentar os cílios que todo mundo está fazendo” (Participante A).

Segundo estudos de Passos et al. (2013), o modelo de beleza se transforma de acordo com o sexo e o momento histórico, intensificando a busca das pessoas por modelarem seus corpos, não por critérios baseados em suas vontades, mas como forma de se tornar mais aceito pelos outros. Para Foucault (2012), um corpo é dócil quando ele pode ser submetido, utilizado, transformado e aperfeiçoado pelos diversos aparatos

disciplinares e saberes especializados, mais pela incitação do que coerção. Assim, um corpo disciplinado é aquele que atende as demandas de produção do capitalismo, sendo útil e produtivo, com menor potencial de oferecer resistência. Deste modo, para conquistar o corpo ideal é necessário discipliná-lo e permanecer assujeitado às ações e rotinas preestabelecidas por normas sociais.

Por outro lado, existem corpos que são censurados, reprimidos e excluídos, isto é, que fogem do padrão normativo, a saber: corpos gordos, negros, com alguma deficiência, pessoas LGBTQIAPN+, entre outros, como identificado nas falas de R e I:

“Corpos negros e maior peso, com deficiência, bem como a comunidade LGBT” (Participante R).

“Cultura norte americana, uma cultura muito heteronormativa, assim pessoas binárias, trans, pessoas que não performaram em um estilo ou gênero, ou não está querendo performar algum deles, são corpos que não são vistos” (Participante I).

Como ressaltado por Pinto (2021), o panóptico remete a questão da vigilância associada a processos de correção/punição, que se atravessa na forma como os corpos são vigiados nas redes sociais, devendo performar com base nos padrões normativos estabelecidos, caso contrário poderá ser excluído, rejeitado e não “curtido”. Um ponto interessante, a partir do diálogo com os participantes dos grupos, é a regulação dos corpos. No caso dos corpos considerados fora da norma, repetidamente são questionados à medida que são visualizados, mesmo quando buscam modos de reconhecimento (valorização) da diversidade corporal, por outras formas e características, seguem sendo julgados e taxados como algo não correto ou saudável. Já entre aqueles corpos que supostamente performam no padrão normativo, também não estão isentos de questionamentos quando fazem uso de determinados procedimentos (como rotinas de exercícios, dietas, restrições e cirurgias), o que amplia as exigências de atender um padrão idealizado, como visualizamos nas falas:

“Exemplo a Jojo Todinho, Thais Carla ouve muito de que ela romantiza muito o corpo dela, é o que eu vejo menos” (Participante R).

“Acho a questão da militância, Jojo Todinho e Thais Carla que romantiza algo que não é saudável, faz que queiram parecer que está certo. Sempre são das pessoas que militam, falam e que mostram o corpo, falam coisas pra gerar conflitos” (Participante L).

“Julgamentos têm, exemplo a famosa Virgínia, pelo corpo que ela tem com mais de mil procedimentos estéticos e mesmo assim ela é criticada pelo corpo dela. Quando vou postar uma foto mostrando o meu corpo, vem a ideia do que os outros vão pensar, ou falar” (Participante A).

Em qualquer sociedade, o corpo está preso no interior de saberes e poderes, que estabelecem limitações, proibições ou obrigações. Esse corpo pensando e falado envolve regimes de poder disciplinar que fabricam corpos submissos (dóceis), tomando os sujeitos como objetos e como instrumento de seu exercício (Foucault, 2012). Portanto, por mais que as normas controlam os corpos e se modifiquem conforme os interesses dos indivíduos em determinado contexto e história, vale questionar: quem de fato consegue alcançar tal padrão?

Efeitos na subjetividade

De acordo com Guareschi (2018), o ambiente tecnológico que deveria facilitar a comunicação e interação, acaba muitas vezes atentando contra alguns aspectos da dignidade humana, como a consciência, a liberdade e a responsabilidade. Este ambiente direcionado por uma organização automatizada e até mesmo algorítmica conforme os interesses de setores da sociedade, produz efeitos no modo de ser e agir dos usuários das redes sociais. De acordo com a pesquisa foi possível visualizar contextos de sofrimentos psíquicos e mudanças de comportamentos, a partir do modo como percebem e internalizam as opiniões de outras pessoas e das buscas por certa visibilidade digital. O ato de postar sua imagem, a exemplo dos stories no Instagram, foi identificado como fator que produz diferentes pensamentos a respeito de si próprio, como expresso abaixo:

“Eu posto a foto, fico olhando e começo a achar muitos defeitos, a imaginar possíveis comentários por outras pessoas, do que vão pensar. Comentário de roupas, por exemplo de biquíni quando eu era criança, tenho receio até hoje. O que as pessoas estão fazendo com as minhas fotos. Postar uma foto mostrando a barriga, a celulite, pessoas olhando o meu corpo” (Participante L).

Essa questão de postar algo, mesmo que lhe agrade inicialmente, mas que depois será objeto de avaliação, compreende o processo de vigilância e os efeitos no exame sobre si mesmo, na qual os sujeitos tomam como referência os corpos padrões que visualizam nas redes sociais (padrões), e ao se compararem, passam a se enxergar como não atraentes ou bonitos. Para tentar se adequar ao que é considerado o normal, referem que a utilização de diferentes recursos, como o uso de filtros para corrigir imperfeições, adequações no seu modo de vida (como academias) e a realização de procedimentos estéticos. Sobre a comparação enquanto um processo de normalização, a participante R comenta:

“Eu acho que não é algo tão consciente que nos afeta. Por exemplo pensar que amanhã vou começar a fazer academia, por que esse

pensamento está vindo tanto? Por que tenho que ir para academia mais cedo? Por que fico mal quando não vou? Por mais que você entenda que isso é bobeira, não vou me comparar mais, mas parece que lá no fundo a gente olha no espelho e a gente desejaria ser diferente as vezes, em muitos quesitos”.

Deste modo, como mencionado no decorrer do texto, o poder regula a docilidade dos corpos e atua para combater e normalizar o que foge das normas e padrões. Submetidos a tempos e espaços de vigilância constante, os sujeitos internalizam medos e inseguranças, afetando a relação consigo, o que leva a adotar e/ou evitar certos comportamentos, como complementado pela participante menciona acima:

“Eu me lembro que uma vez postei uma foto e teve um comentário, na minha visão aquele comentário não tinha me atingido, mas depois vi que a minha maneira de me portar se encaixou dentro daquele comentário. Então parei de fazer aquilo, parei de postar aquele tipo de coisa, justamente por conta daquele comentário”.

Frente a possíveis comentários percebidos como negativos percebe-se que os jovens, ao efetuarem publicações de fotos, sentem uma preocupação de como serão vistos e avaliados socialmente, encontrando maneiras de performar uma imagem de acordo com o que é considerado o normal para uma determinada sociedade e produzido no seu grupo de relações virtuais. Quando isso não é alcançado, para evitar julgamentos e possíveis punições, optam por não realizar postagens de fotos e/ou comentários que desejariam fazer, como observado na seguinte fala:

“Muitas vezes a gente quer que os outros gostem da foto e não a gente sentir bem, porque tá gostando. Às vezes deixa de postar uma foto porque o que os meus parentes vão falar, o que vão achar, vai virar fofoca. Então o Instagram é muito do que os outros vão pensar, o Instagram é teu e você deixa de postar alguma coisa, por conta do que os outros vão falar” (Participante C).

Como observado nos relatos da pesquisa também são muitos os casos de apagarem alguma publicação após a opinião de outras pessoas, em situações em que não obtém curtidas e comentários positivos, ou pela demora nas respostas e interações, deixando-os com ansiedade e pensamentos de inadequação, fato abordado por J e C:

“Fui viajar, tirei fotos de paisagem e achei lindo, ou uma planta, penso o que vão achar. Ou uma foto minha, mando antes para muitas pessoas, se está bom antes de postar, essa ou aquela, fico com muita insegurança. Aí se posto fico com ansiedade se curtiu ou não, ou se demora para curtir eu fico meu Deus do céu, estou feia” (Participante J).

“Se eu posto algo que gostei, aí vejo que ninguém curtiu. Mas tá tão legal, será que estava tão ruim assim. Isso me incomoda bastante,

porque às vezes eu estou tão animada e ninguém liga assim, aí eu fico: então tá bom, eu vou apagar” (Participante C).

Neste ponto é perceptível a produção da necessidade dos jovens por se sentirem incluídos e aceitos nas redes sociais, validados pela grande quantidade de curtidas. Ao buscarem transmitir uma boa impressão/imagem para serem vistos e alcançar seus objetivos, ficam disponíveis a todo tipo de aprovações do outros, pois o fato de terem curtidas faz com que se sintam aplaudidos, populares e aceitos. Na contemporaneidade, receber uma curtida gera a sensação de gratificação e tem servido de alicerce para determinados laços de socialização e pertencimento (Zanonato; Costa e Risson, 2021).

Para aprofundar essa compreensão dos efeitos na subjetividade e o entendimento de como os participantes do estudo performam os corpos atravessados pelas redes sociais, utilizou-se do recurso da fotografia, que serão demonstradas abaixo, tendo sido propositalmente borradas para não facilitar a identificação.

FOTOGRAFIAS 1, 2 e 3: Captura de imagens realizada com câmeras de Polaroids:



Fonte: Fotografia realizada pelos participantes

A partir das fotos realizadas, com apoio da escrita deste processo, foi possível identificar e dialogar coletivamente sobre o fato de não ter costume de tirar fotos sorrindo. Apesar do imperativo de registrar e publicar os momentos de sua vida, para os participantes reitera-se o medo e dificuldade de tirar fotos de seus rostos e expressões, o que torna essa atividade desprazerosa em muitos momentos. As fotos acima exemplificam a ação de desviar ou tampar o rosto, objeto de reflexão pelas seguintes escritas:

“Costumo sempre tirar fotos tapando o rosto pois é uma insegurança minha, o que senti ao realizar a atividade foi novamente essa insegurança, e preocupação de como a foto iria ficar. Tirar fotos é uma atividade difícil para mim” (Participante R).

“A experiência foi interessante, porque, apesar de não postar muitas fotos nas redes sociais, eu gosto muito de tirar fotos e gostaria de me sentir mais segura para expô-las. Além disso, tirei uma foto sorrindo porque é um momento raro em que posto este tipo de foto, mas no fundo são as que eu mais gosto” (Participante N).

Mesmo com esse sentimento de medo e insegurança, alguns participantes revelam desejar postar fotos sorrindo ou qualquer outra foto que quisessem, enfrentando uma suposta autocobrança e/ou possível repressão. Como mencionado anteriormente, devemos entender que para modificar uma ordem social é fundamental desconstruir certas verdades, modificando os jogos de saber/poder nas relações sociais. Para que possa haver transformação é necessário o estranhamento e desnaturalização do que constituímos historicamente e contextualmente como verdade. Para Nardi e Silva (2014) essa questão da desconstrução envolve uma tarefa ética, que possibilita problematizar os modos de existência, nas relações consigo e com os outros, uma forma de reflexão de outras maneiras de viver que ampliem o nível de liberdade da vida.

Mesmo que os efeitos desses padrões normativos na subjetividade possam indicar limitações de expressão verbais ou corporais, observamos que durante a realização da atividade com fotografia os participantes buscaram ressignificar essa relação, se permitindo sorrir, questionar e repensar os modos naturalizados de uso das redes sociais. Assim, abre-se a possibilidade de resistência que pode produzir outros modos de subjetivação, de relação com o corpo e com as mídias, pautados em uma ética que provoca condições dos sujeitos abrirem fissuras nessas imposições normalizadoras.

Discursos de pós-verdade e incitação ao consumo

Com o avanço das tecnologias e das mídias, outro ponto a ser discutido e abordado nos grupos é a expansão na circulação de certos conteúdos que buscam influenciar as opiniões e decisões das pessoas, que são propagados pelos/as influenciadores e/ou blogueiras. Esse novo sujeito/identidade envolve pessoas que se tornam conhecidas/os e famosas/os por suas publicações nas redes sociais e usam esse espaço para postagens de seu estilo de vida, hábitos e pensamentos, como forma de movimentar outros usuários no alcance de determinadas metas/desejos (Moreira, 2020). Contudo, tais imagens mostram contextos que não se relaciona com a realidade dos usuários e a materialização daquilo que é exposto nos conteúdos dessas postagens, como analisado neste relato:

“Produtos milagrosos e gominhas que não tem benefício nenhum são vendidos, e as famosas blogueiras vendem prometendo que vai dar o corpo delas, que consomem todos os dias, sendo que elas têm nutricionista, personal, academia e acesso de alguém que faça as comidas para elas. Sabemos que não é algo fácil fazer uma dieta, ainda mais trabalhando e estudando, a gente vai no mais prático. Então eles vendem uma falsa praticidade e muitas vezes as pessoas não tem condições para isso” (Participante R).

Neste cenário, os meios de marketing e publicidade se utilizam de propagandas nas mídias para gerar identificação dos sujeitos e ao mesmo tempo aumentar a visibilidade do seu conteúdo, para isso se recrutam influenciadores para reforçar uma comunicação mercadológica pautada numa determinada performance e bem-estar (Moreira, 2020). Os sujeitos e seguidores destes influenciadores, portanto, devem consumir tais tendências (maneira de se vestir, andar, se alimentar) para então afirmarem uma existência padronizada. Fato que também contribui para a uma insatisfação com o corpo, quando este mesmo sujeito não se adequa aos critérios dos influenciadores e seus produtos.

O consumo incitado pelas redes sociais, portanto, reforça a utilidade da pós-verdade que reorganiza outros regimes de imagens, corpos e discursos. Exemplo disso vemos na fala da participante M:

“Tirar foto gostar e depois olhar achar um monte de defeitos, querendo ou não fica reparando com as coisas que a gente vê no Instagram, que geralmente as blogueiras vivem uma vida artificial, é cirurgia, maquiagem elas vivem daquilo, então a gente não pode se comparar ao que elas vivem e a gente vive”.

Identifica-se neste relato um jogo de distorção dos fatos, isto é, mentiras e enganações colocadas como verdades, incorrendo na indiferenciação entre ilusões/promessas e a realidade material. Contudo, sendo verdadeiros ou não, estes fatos acabam sendo validados e aceitos pelos sujeitos, por se encaixarem em suas crenças e desejos. Para Guareschi (2018) cada vez mais a manipulação através do uso de algoritmos provoca na captura de certos comportamentos e incitação dos desejos, nos fazendo acreditar que passamos a consumir aquele conteúdo/serviço/produto porque supostamente necessitamos.

Ao reconhecer esse contexto atravessado pela pós-verdade, diversos participantes relataram buscar estratégias de resistência, como fazer uma limpa no Instagram do que lhes fazia mal e de preferir seguir perfis com padrões estéticos parecidos com o seu, que abordem conteúdos diversos e não restritos aos padrões normativos. Referem ainda o questionamento sobre aquilo que estão consumindo, buscando uma maior atenção e

cuidado de si mesmos, como forma de obter uma relação mais saudável com as redes sociais, fato que se torna presente nos seguintes depoimentos:

“Realizei uma limpa, tudo que eu tinha de modelo hoje não tenho mais no Instagram, pois percebi que aquilo me fazia mal. Comecei a seguir um padrão mais do meu corpo e percebi que existem corpos com padrões parecidos com o meu. Como também comecei a assistir mais esse tipo de conteúdo, porém mesmo assim aparecem esses corpos que são mais padrões” (Participante R).

“Também fiz essa limpa de conteúdo no Instagram, pois você percebe que fica infeliz com sua vida por conta do que você vê e do que os outros conseguem fazer e você não consegue. Hoje eu sigo pessoas com conteúdo que eu gosto e que eu não me comparo com isso, conteúdo que não vai afetar na minha vida e no meu dia a dia” (Participante C).

Para ampliar a autonomia e liberdade das pessoas, Guareschi (2008) propõe uma maior consciência em relação ao que se consome nas redes sociais, questionando os conteúdos e se questionando sobre o porquê fazemos determinadas coisas, mesmo que nunca entendamos tudo por completo. Nas definições do autor, a liberdade de cada sujeito está relacionada à uma tarefa da consciência, pois ao pensarmos e buscarmos respostas àquilo que nos rodeia podemos nos conduzir em direção a uma maior liberdade. Um problema que se configura a esse respeito é: quanto de consciência e reflexão os usuários obterão na medida em que são expostos a informações e incitados a certos desejos de consumo em cada instante do seu presente?

Considerações finais

É inegável reconhecer que as redes sociais proporcionam praticidade, interação social e acesso a milhares de informações em instantes. Contudo, a exposição excessiva e a submissão aos conteúdos sedutores das mídias têm se configurado como dimensões dos modos de subjetivação na contemporaneidade que atuam para a normalização das subjetividades e corpos diversos, que se submetem e se ajustam a determinados padrões sociais para não serem reprimidos, julgados e excluídos. Frente a isso, apontamos que construções coletivas como a presente pesquisa podem se constituir como espaços para reflexão e experienciar práticas de resistência, a partir da problematização dos modos de relação com as redes sociais. Uma maior consciência sobre a imposição normativo aos corpos potencialmente contribuí para a desconstrução de verdades que sustentam modos de dominação, pautadas no consumo e exploração de si mesmo.

O tema desta pesquisa precisa circular e também abarcar outros cenários da vida de crianças e jovens, devendo ser aprofundado nas escolas e universidades, como forma

de reflexão sobre como as redes sociais estão presentes nas formas de socialização e constituição das subjetividades, ocasionando diferentes sofrimentos psicossociais. Ainda, merece atenção a forma como os sujeitos são conduzidos a utilizar as redes sociais como ferramenta de trabalho, que pode se relacionar com a intensificação de regimes de exploração, não só em um âmbito público, mas de imposição de mudanças da vida privada conforme as regras das empresas. Frente aos efeitos das redes sociais na subjetividade e relação com os corpos, cabe observar que para modificar esta realidade é necessário um exercício crítico do modo como nos tornamos consumidores imagens, textos e produtos, provocando a diferenciação de quem somos e do que os outros querem que sejamos, apostando em modos de singularização para além de qualquer tentativa de padronização e limitação da diversidade de nossas existências.

Referências

- Backes, Dirce Stein *et al.* Grupo focal como técnica de coleta e análise de dados em pesquisas qualitativas. **O mundo da saúde**, São Paulo, p. 438-442, 6 set. 2011.
- Calçado, Thiago. Tecnologia e subjetividade: poder e discursividade à luz da Microfísica do poder em Michel Foucault. **Revista de Comunicação da FAPCOM**, S/I: Paulus, n.1, 2017.
- Fialho, Lia Machado Fiuza; Sousa, Francisca Genifer Andrade de. Juventude e redes sociais: interações e orientações educacionais. **Revista Exitus**, Santarém: Educa, 2019.
- Foucault, Michel. **História da sexualidade 1: A vontade de saber**. Rio de Janeiro, Graal, 1999.
- Foucault, Michel. **Vigiar e punir: História da violência nas prisões**. 40. ed. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2012.
- Guareschi, Pedrinho. Psicologia e Pós-Verdade: a Emergência da Subjetividade Digital. **PSI UNISC**, Santa Cruz do Sul: Edunisc, ed. 2, ano 2018, 2 jul. 2018.
- Nardi, Henrique Caetano; Silva, Rosane Neves da. Ética e Subjetivação: as técnicas de si e os jogos de verdade contemporâneos. In: Guareschi, Neuza Maria de Fátima; HUNING, Simone Maria. (Orgs.). **Foucault e a Psicologia**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2014. cap. 4. p. 143-157.
- Minayo, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- Minayo, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 28 ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

Moreira, Marília Diógenes. a construção da imagem corporal nas redes sociais: padrões de beleza e discurso de influenciadores digitais. **PERcursos Linguísticos**, Vitória- ES, n. 25, p. 144-162, 2020.

Passos, Michelle Delboni dos *et al.* Representações sociais do corpo: um estudo com adolescentes do Município do Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro: ARTICLE, dez. 2013.

Pinto, Rayane Helena Costa. Estamos no pan-óptico digital? Um ensaio sobre a vigilância digital. **Ensaio Filosóficos**, S.l, 28 jul. 2021.

Prado Filho, Kleber; Martins, Simone. A subjetividade como objeto da(s) psicologia(s). **Psicologia & Sociedade**, Florianópolis: Scielo Brasil, dez. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/NJYycJNvX58WS7RHRssSjjH/>. Acesso em: 19 mai. 2023.

Rosa, Fábio Medeiros da; Chevitarese, Leandro. Vigilância e relações de poder nas redes sociais: questões éticas na sociedade contemporânea. **ORGANICOM**, S/L, 31 jan. 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/organicom/article/view/144108>. Acesso em: 20 nov. 2023.

Segata, Jean. A colonização digital do isolamento. **Cadernos de Campo**, São Paulo, 1991, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 163-171, 26 jun. 2020.

Sibilia, Paula. O pavor da carne: riscos da pureza e do sacrifício no corpo-imagem contemporâneo. **ARTE E CIBERCULTURA**, Porto Alegre: Revista FAMECOS, n. 25, p. 68-84, 28 dez. 2004.

Tittoni, Jaqueline *et al.* A fotografia na pesquisa acadêmica: sobre visibilidades e possibilidades do conhecer. **INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO: teoria & prática**, Porto Alegre, n. 1, p. 59-66, 10 jun. 2010.

Tucherman, Ieda. Michel Foucault, hoje ou ainda: do dispositivo de vigilância ao dispositivo de exposição da intimidade. **Revista FAMECOS: mídia, cultura e tecnologia**, Porto Alegre, ano 2005, n. 27, ago. 2005.

Volpato, Bruno. Ranking: as redes sociais mais usadas no Brasil e no mundo em 2023, com insights, ferramentas e materiais. **O Portal de Marketing e Vendas da RD Station**, S/l: Resultados Digitais, 16 mar. 2023. Disponível em: <https://resultadosdigitais.com.br/marketing/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>. Acesso em: 25 out. 2023.

Yozo, Ronaldo Yudi K. **100 Jogos para grupos**: Uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas. São Paulo: Agora, 1996.

Zanonato, Estéphy Rodrigues; Costa, Aline Bogoni; Risson, Ana Paula. Fatores psicossociais relacionados à dependência de internet: estudo quanti-qualitativo com estudantes do ensino médio. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba: BJD, n. 1, 14 jan. 2021.

Recebido em maio de 2024.

Aprovado em agosto de 2024.