

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC
CURSO DE PSICOLOGIA**

KEIMILLY CAETANO VIEIRA

**OS IMPACTOS DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DO
ADOLESCENTE**

**CRICIÚMA
2021**

KEIMILLY CAETANO VIEIRA

**OS IMPACTOS DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DO
ADOLESCENTE**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado para obtenção do grau de Bacharel do Curso de Psicologia da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

Orientadora: Fernanda de Souza Fernandes.

CRICIÚMA

2021

KEIMILLY CAETANO VIEIRA

**OS IMPACTOS DO USO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DO
ADOLESCENTE.**

Trabalho de Conclusão de Curso para
obtenção do Grau de Bacharel, no Curso de
Psicologia da Universidade do Extremo Sul
Catarinense – UNESC, com Linha de Pesquisa
nas Práticas Integrativas e Complementares.

Criciúma, 23 de novembro de 2021

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Fernanda de Souza Fernandes – Mestre Unesc – Orientadora

Prof^a. Elenice de Freitas Sais – Mestre – Unesc

Prof^a. Nerilza Volpato Beltrame Alberton - Especialista – Unesc

Dedico este trabalho, primeiramente a Deus, pois abriu portas onde nem paredes havia, aos meus pais que investiram tudo em mim, e aos meus avós e marido, pelas palavras de incentivo e apoio atribuídos a mim, me impulsionando a persistir e seguir sempre.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que abriu portas para conseguir ingressar na faculdade, como também pela força, para que eu chegasse até aqui.

Também agradeço aos meus pais que investiram tudo em mim, principalmente neste processo da graduação, que apesar das dificuldades, sejam elas financeiras ou emocionais, não havia como opção desistir. As palavras e orações foram muito importantes.

Sou grata também aos meus avós, que muitas vezes me levaram a faculdade, quando necessitava. Sou grata também a todas as palavras de incentivo, e pelos ouvidos dispostos a me escutar falar e/ou chorar. Vocês são avós maravilhosos.

Sou grata também ao meu marido, por ter me compreendido em diversos momentos. Suas palavras e orações foram essenciais neste processo de graduação.

Agradeço a minha Orientadora, a Prof^a. Fernanda de Souza Fernandes por ser minha grande incentivadora, acreditando na minha capacidade para realizar esta pesquisa. Sou agradecida por todo acolhimento oferecido, como também pelo conhecimento passado. Suas palavras de motivação foram essenciais, como também sua escuta. Transmitindo amor, carinho e tranquilidade.

Agradeço a Prof^a. Nerilza Volpato Beltrame Alberton, que aceitou fazer parte desse momento da graduação que é muito importante. Gratidão pelo interesse na minha pesquisa e pelo acolhimento durante os três estágios ao longo deste processo de graduação. Obrigada pelo conhecimento passado, e pelos acolhimentos feitos. Aprendi muito com você.

Agradeço também a Prof^a. Elenice de Freitas Sais, por ter aceitado fazer parte desse momento importante. Gratidão por todo o conhecimento compartilhado ao longo desses anos de graduação, principalmente pelas aulas de dinâmica de grupo, foram marcantes para mim.

Grata por todas as pessoas que encontrei neste processo de graduação, sendo essenciais para minha formação. E por todos os familiares, amigos e professores do colegial, este último citado, foram à base do conhecimento. Grata!!

“Só existem dois mercados em que o consumidor é chamado de usuário: no tráfico de drogas e nas redes sociais”.

(O dilema das redes, 2020)

RESUMO

As redes sociais são websites da internet onde é permitida a comunicação e interação entre os participantes que constroem os seus perfis públicos ou semipúblicos. Hoje a rede social é considerada uma das atividades preferidas dos adolescentes, visto que número de indivíduos e o tempo utilizado nesta rede está aumentando. Além disto, a fase da adolescência é comporta por processos onde ocorrem transformações, como físicas, hormonais, cognitivas, fisiológicas e psicossociais. Portanto o objetivo foi compreender quais os impactos negativos da rede social na saúde mental do adolescente. A metodologia utilizada foi de cunho qualitativo, do tipo descritiva e exploratória em uma revisão narrativa. Os estudos encontrados são compostos por profissionais de diversas áreas, como psicologia, medicina, psicopedagogia, psiquiatria, enfermagem, e multiprofissional. Sendo que a maioria são psicólogos. Os estudos descreveram os seguintes resultados: Que as redes sociais quando usadas de maneira excessiva podem impactar a saúde mental do adolescente desde os aspectos psicológicos, sociais e até físicos. E quando usados de maneira controlada e correta podem trazer benefícios à saúde mental.

Palavras-chave: Rede social. Saúde mental. Adolescência.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - "estados de ego"	25
Figura 2 – Triângulo dramático de Karpman	39

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Diagnóstico funcional do estados do Ego com 5 sinais de comportamento	29
Quadro 2 – Estados de posição existencial e Estados de ego	Erro! Indicador não definido.
Quadro 3 - Artigos selecionados de acordo com o título, nome dos autores, ano, metodologia e resultados	45

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

- /+ , Eu não estou OK/ Você está OK - Depressiva,
- +/+ , Eu estou OK/ Você está OK - Realista,
- +/- , Eu estou OK / Você não está OK – Projetiva,
- /- Eu não estou OK / Você não está OK - Fútil/Niilista.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS	13
2.1 OBJETIVO GERAL	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
3.1 O QUE É ADOLESCENCIA?	14
3.2 O QUE É REDE SOCIAL?	14
3.3 ADOLESCENCIA E REDES SOCIAIS	15
4 REVISÃO DE LITERATURA	20
4.1 HISTÓRIA DA ANÁLISE TRANSACIONAL.....	20
4.2 PRINCIPAIS CONCEITOS DA AT	22
5 METODOLOGIA	43
5.1 COLETA DE DADOS	44
5.2 ANÁLISE DOS DADOS.....	44
6 RESULTADOS	45
6.1 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	48
6.1.1 Aspectos negativos das redes sociais na adolescência	48
6.1.2 Aspectos positivos das redes sociais na adolescência	59
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	63
REFERÊNCIAS	66

1 INTRODUÇÃO

No período que estamos vivendo o número de pessoas com acesso à internet, e conseqüentemente a rede social, vem crescendo, visto que chega a cerca de 116 milhões de usuários, apenas no Brasil. Em vista disso, muitos adolescentes a utilizam, e diante desta situação, o número de adolescentes que são influenciados por conta do uso excessivo das redes sociais vem aumentando.

A fase da adolescência é um momento de transição entre a infância e vida adulta, e nesta etapa acontecem mudanças físicas, hormonais, fisiológicas, cognitivas, e psicossociais. Onde ocorre o desenvolvimento da identidade, personalidade, como também são realizados questionamentos sobre sua existência e escolhas para sua vida (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013).

Martins (2013) também relata que a utilização das redes tem sim aumentado, principalmente pelos adolescentes, pois é um local que o mesmo pode se expressar, o que é atraente para uma fase que está em período de transformações, em fase de desenvolvimento da identidade e do autoconceito.

Visto que a definição de rede social seria qualquer website da internet que autoriza um diálogo e interação social. Nesta rede envolve questões pessoais do indivíduo que utiliza, e conseqüentemente as questões individuais dos outros também. Além disto, tudo é instantâneo, como mandar mensagens, “curtir” ou “não curtir” o outro. Local cheio de informação e autonomia. (CANHÃO, 2016).

Diante de todas estas mudanças, transformações e indagações sobre si mesmos, entram as redes sociais, que muitas vezes pode influenciar estas modificações. Visto que no mundo virtual das redes, nem sempre é exposta o cenário real e verdadeiro de uma determinada situação que está sendo compartilhada pelo sujeito e observada por outros, mas sim partes deste cenário, se tornando, muitas das vezes, expectativas para uma vida. (CANHÃO, 2016).

Assim sendo, é de extrema importância compreender, identificar, analisar e caracterizar como a rede social, que vem sendo muito utilizada pelos adolescentes, pode influenciar a saúde mental do adolescente. Identificando como influencia, quais os impactos negativos, e por último compreender quais são os recursos psicológicos que os adolescentes utilizam para lidar com as influencias negativas da rede social.

Desta maneira, a questão norteadora desta pesquisa, se configurou em:
Quais os impactos do uso das redes sociais na saúde mental dos adolescentes? Na perspectiva da Análise Transacional.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender quais os impactos negativos da rede social na saúde mental do adolescente.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar como o uso da rede social influencia na saúde mental dos adolescentes;
- Analisar os impactos negativos na relação entre rede social, saúde mental e adolescência dentro da visão da Análise Transacional;
- Compreender quais os recursos psicológicos que os adolescentes utilizam para lidar com a influência negativa das redes sociais.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 O QUE É ADOLESCENCIA?

A adolescência dura em torno 10 anos, visto que inicia em torno dos 11 anos de idade, e termina em torno dos 20 anos, ou seja, seu início e término não são claramente definidos. Considera-se que a adolescência inicia na puberdade, fase do desenvolvimento da maturidade sexual, podendo terminar somente aos 21 anos (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013).

A fase da adolescência, por ser um período de saída da infância envolve mudanças, desde físicas, hormonais, fisiológicas, cognitivas e psicossociais. Oferecendo oportunidade de crescimento, não somente corpórea, como também em competência cognitiva, autonomia, autoestima, e em intimidade. Todas estas transformações podem gerar sofrimento psíquico e emocional, e suas implicações psicológicas podem continuar até a vida adulta. Em vista disto, há estudos que demonstram que os adolescentes, do mundo atual, enfrentam riscos ao seu bem-estar físico e mental, na qual integra altas taxas de mortalidade por acidentes, homicídio, suicídio e doenças psíquicas (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013).

É importante ressaltar que a adolescência é uma construção social, sendo que não existia este conceito nas sociedades pré-industriais, pois as crianças eram consideradas adultas quando amadureciam fisicamente ou iniciavam um aprendizado profissional. Logo, foi somente no século XX que a adolescência foi definida como um estágio de vida.

3.2 O QUE É REDE SOCIAL?

Canhão (2016) afirma que rede social é qualquer website da internet que autoriza um diálogo e interação social, definindo rede social. Portanto, é um serviço cibernético que aprova seus indivíduos construir um perfil público ou “semipúblico”, de acordo com a sua escolha, com informações sobre de si. Podendo compartilhar estas informações para os sujeitos em que estão utilizando. Assim sendo, esta informação tem como objetivo ser vista por outros indivíduos que estão inclusos neste mesmo sistema.

Dentro deste mesmo perfil, pode ser compartilhados imagens, textos, vídeos e sons. Nas redes sociais, de modo geral, podem partilhar suas emoções, como também solicitar amizades, fazerem comentários e curtidas públicas nas publicações uns dos outros, como também mensagens instantâneas (CANHÃO, 2016).

As redes sociais são espaços na internet onde os utilizadores podem criar um perfil e conectá-lo a outros para criar uma rede pessoal. Os usuários publicam conteúdos nos seus perfis e usam ferramentas para comunicarem com outros utilizadores. As redes sociais oferecem várias formas de os seus utilizadores comunicarem com pessoas dentro e fora da sua rede pessoal. É possível enviar mensagens privadas a outra pessoa, mas também existem maneiras mais públicas de comunicação dentro do espaço de rede social (MARTINS, 2013, p. 13,14).

Martins (2013) afirma que as funcionalidades das redes sociais organizam-se em três domínios, criação de conteúdo por quem utiliza a ferramenta e caracterização do seu perfil, a lista de amigos e uma secção para comentários. Além destas funções, possui também álbuns de fotografias e outras aplicações que permitem jogar online, ouvir música, dentre outros.

Percebe-se, como tudo nestas redes envolve questões pessoais dos usuários, e as questões individuais dos outros. Além disto, tudo é rápido, como mandar mensagens instantâneas, “curtir o outro”, ou “não curtir”. Um local cheio de informação e autonomia.

3.3 ADOLESCENCIA E REDES SOCIAIS

Os adolescentes do mundo atual vivem em uma comunidade global, uma rede de interconexões, onde compartilham informações, imagens, bens, músicas, diversões, e modas passageiras, na qual, disseminam quase que instantaneamente ao redor do mundo. Por consequência, a puberdade está se tornando mais precoce, casamentos mais tardios, o conhecimento está se tornando mais valorizado, como também, é exigida maior escolarização e habilidades para entrar no ambiente de trabalho, ou seja, aumento da competitividade. Competitividade esta, que também é observada nas redes. Á vista disso, essas transformações resultaram em uma fase de transição estendida entre a infância e à idade adulta (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013).

Dentre os grupos, os adolescentes são os principais usuários das tecnologias de interação social. Visto que os mesmos passam mais tempo online, comparado aos adultos, utilizando este período para se comunicarem. Por consequência, há estudos que comprovam que a mentira é mais comum e propensa nas redes sociais, do que em outros modos de comunicação (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013).

Estas mentiras podem estar relacionadas às “vitrines virtuais”, onde são exibidos corpos, personalidades e vidas perfeitas. Apesar da ascensão da tecnologia ter auxiliado em diversas áreas, como saúde e educação, o seu uso excessivo tem gerado dependência, e vem afetando as relações sociais, gerando consequências à saúde mental dos adolescentes (SOUZA; CUNHA, 2019).

As redes sociais geram entusiasmo aos adolescentes, pois pode representar “o seu espaço”, podendo selecionar quais amigos irá dividir suas atividades. Isto pode auxiliar na oportunidade de desenvolvimento das funções da adolescência, como arriscar, construir, experimentar e desafiar. Deste modo, as redes sociais podem sim ajudar no desenvolvimento psicossocial dos adolescentes, contudo, há também seus riscos, sendo uma característica não somente da rede social, mas também de uma característica da adolescência, como afirma Canhão (2016). Juntando ambos, pode gerar perigos a sua saúde mental.

Martins (2013) afirma isto também. Relata que a utilização das redes tem aumentado, principalmente pelos adolescentes, pois é um local que o mesmo pode se expressar, o que é atraente para uma fase que está em período de transformações, na fase do desenvolvimento da identidade e do autoconceito.

Deste modo, de acordo com estudos, os mesmos ocupam muito do seu tempo nestas redes, podendo chegar a 7hrs por dia. Isto é explicado, pois cada adolescente possui seu próprio dispositivo móvel. Outras motivações que influenciam no uso das redes sociais pelos adolescentes, como já foi dito, os mesmos estão passando por um processo de desenvolvimento, na qual é marcada por características próprias e funções definidas, como a ordem psicológica (desenvolvimento da autonomia e construção da identidade) e social (transição para o desempenho de novos papéis). É uma fase em que os torna mais individuais, e que estão ganhando maior autonomia frente às autoridades parentais. Sendo natural nesta fase lutarem para possuírem independência e identidade, ao mesmo tempo tentam agradar a todos, para serem aceitos nos grupos. Sendo esta outra

característica desta fase, querer se sentir pertencente a um grupo. E as redes sociais torna um espaço para expor estas necessidades (CANHÃO, 2016).

Deste modo, sim, as redes sociais ajudam o adolescente neste período de transição, entre a fase infantil para a adulta. Ajuda no fortalecimento da identificação com membros intergrupo, na qual são indivíduos que se parecem, agem de forma semelhante e têm interesses comuns, como também de se comparar com os membros extragrupo, onde possui maior diferenciação. Assim sendo, este website colabora para influenciar no processo de aceitação/rejeição. Além disto, os feedbacks e a aceitação dos membros colaboram na autoestima e bem-estar dos adolescentes, podendo ser tanto de forma positiva, quanto negativa na saúde mental dos mesmos (CANHÃO, 2016).

Além disso, os adolescentes podem utilizar as redes como uma forma de lidarem com o stress, como uma forma de distração das experiências que geram tensão (MARTINS, 2013).

Nota-se então, que as redes sociais fazem parte da rotina dos jovens, podendo tanto beneficiar ou não, a saúde mental dos adolescentes. Os benefícios podem ser no desenvolvimento emocional e social, melhorando as capacidades de comunicação, socialização, e entretenimento com aumento do bem-estar. Também pode ajudar nos valores de cidadania e compromisso com a comunidade, como solidariedade, criatividade, no compartilhamento de trabalhos musicais e artísticos. Ou seja, tem grande influência na aprendizagem, facilitando os jovens a se unirem fora das aulas para fazer um trabalho e partilhar ideias e dúvidas (CANHÃO, 2016).

Uma das principais razões pelas quais os adolescentes utilizam as redes sociais é que esses sites proporcionam-lhe oportunidades para se apresentarem a um grupo de pares e assim obterem feedback e afirmação. Os adolescentes chegam a sentir-se como parte de um grupo de amigos que pensam do mesmo modo (MARTINS, 2013, p. 14).

Á vista disto há também benefícios educacionais, pois permite o acesso a informações difíceis de alcançar. Como falado anteriormente, proporciona maior comunicação e interação social com as pessoas, como manter relacionamentos antigos e distantes, seja familiar ou de amizade, bem como facilita a oportunidade para o desenvolvimento de novas amizades. No entanto, a sua utilização em excesso tem a desvantagem de diminuir as interações face-a-face que são

fundamentais para o desenvolvimento de capacidades sociais, necessárias ao estabelecimento e manutenção de relações interpessoais na vida (MARTINS, 2013).

Contudo, há também um grande impacto negativo do uso destas redes na saúde mental dos adolescentes, sendo do nível físico, psicológico e de desenvolvimento social dos jovens. Entretanto, é importante ressaltar que a rede social não é a causa principal de nenhum dos principais problemas de saúde. Contudo, há sim evidências que podem sim contribuir para muitos perigos e problemas de saúde mental, visto que os adolescentes aprendem através do uso das redes, conteúdos que podem influenciá-los negativamente (CANHÃO, 2016).

Os perigos a nível psicológico destacam-se a

Solidão, isolamento social, tristeza e depressão, ansiedade e impaciência, distúrbios de personalidade e psicoses, alterações de humor, irritabilidade, desatenção e apatia (CANHÃO, 2016, p. 13).

Já os riscos a nível biológico salientam-se

Tendinites e síndrome do túnel cárpico, dores nas costas, privação de sono, distúrbios alimentares e obesidade, fadiga visual (CANHÃO, 2016, p. 13).

E a nível social evidencia-se: A timidez e fobia social. Isto ocorre não somente pelo uso das redes, mas pelo uso patológico/dependência destas plataformas de comunicação, definido como “transtorno de controle de impulsos em que os indivíduos desenvolvem preocupações cognitivas e comportamentos compulsivos e experimentam crescente pressão e excitação para participar em atividades relacionadas com *Facebook* e sentem prazer ou alívio com a sua realização” (CANHÃO, 2016).

Oposto à ideia que muitos investigadores têm defendido de que o uso das redes sociais possui benefício no desenvolvimento de capacidades psicossociais dos jovens, há estudos que tem alertado para as consequências do uso, pois pode gerar dependência. Ou seja, o uso excessivo destes websites podem impactar em dificuldades sociais, no que diz respeito ao risco de solidão, baixa autoestima, déficit de atenção, baixo rendimento escolar e depressão (CANHÃO, 2016).

Além disso, tem-se visto que os adolescentes se expõem, muitas das vezes, de modo sexualmente sugestivo nas redes, e que estes conteúdos podem estar associados ao início precoce da atividade sexual, aumento do risco de

gravidez não programada e de transmissão de doenças sexualmente transmissíveis. E isto também interliga com a preocupação da segurança online dos mesmos, podendo ter comportamentos agressivos, como por exemplo, através de *cyberbullying* e de assédio (CANHÃO, 2016).

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 HISTÓRIA DA ANÁLISE TRANSACIONAL

A Análise Transacional (ou A.T), foi desenvolvida pelo Psiquiatra Canadense Eric Berne e, estuda o comportamento humano em função da comunicação do sujeito consigo mesmo e em relação aos outros, como ocorre o contato psicológico (PORTAL BRASILEIRO DE ANÁLISE TRANSACIONAL-PortalBrAT, 2020).

Eric Berne nasceu em Montreal, Quebec, Canadá, no dia 10 de maio de 1910, e faleceu na década de 1970. Os pais de Berne se chamavam David Hiller Bernstein e Sarah Gordon Bernstein, o pai era general do exército e médico, e a mãe escritora e editora. Sua família era composta também por Grace, irmã mais nova. Toda a sua família migrou da Polônia para o Canadá (WOOLAMS, BROWN, 1979).

Berne era muito apegado ao seu pai, por isso tinha o costume de acompanhar ele nas visitas médicas. Contudo, aos 38 anos seu pai veio a falecer devido a tuberculose. Deste modo, possuindo como seu pai como exemplo e inspiração, Berne seguiu a carreira de médico, estudou na universidade de McGill, formando-se em 1935. Depois de formado mudou-se para Nova Jersey nos Estados Unidos, e trabalhou como estagiário no Hospital *Eglandwood*. Posteriormente concluiu residência em Psiquiatria na Escola de Medicina da universidade de Yale em 1938. Após isso, trabalhou em Nova York como Assistente Clínico em Psiquiatria do Hospital Monte Sion até 1943 (PASSOS, 2009).

Eric Berne casou-se com sua primeira esposa, na qual teve dois filhos. Na década de 1940 iniciou os estudos sobre a psicanálise pelo instituto de psicanálise de Nova York (FAGIM, 2005).

Durante a Segunda Guerra Mundial em 1943, Eric Berne trabalhou no exército como Psiquiatra, e alguns anos mais tarde tornou-se major. Seu trabalho no exército era entrevistar soldados, contando apenas com 60 segundos para realizar a avaliação psiquiátrica. Através de perguntas padronizadas. Durante seus últimos dois anos no exército Berne realizou terapia de grupo no Hospital Psiquiátrico de *Bushnell*. Em 1946 Berne deixou o exército, divorciou-se também e se mudou para a Califórnia para concluir seu treinamento em Psicanálise no instituto de Psicanálise

de São Francisco. No ano de 1947 Berne retornou sua análise pessoal e trabalhou com Erik Erikson por 2 anos, foi a partir da teoria do desenvolvimento de Erikson que Berne desenvolveu a teoria dos Scripts (FAGIM, 2005).

No século XX, por mais que fosse pequena, mas uma havia uma porcentagem da população que tinha acesso a psicoterapia. Naquela época a abordagem típica psicanálise e a comportamental. Porém, neste mesmo período começou a surgir o movimento da Psicologia Humanística, conhecido como a terceira força da psicologia. Neste meio termo, vários pensadores auxiliaram para o desenvolvimento da Psicologia Humanista. E em 1956, Berne teve seu título de psicanalista negado, e por conta disto decidiu criar sua própria teoria, trazendo grandes contribuições. Entre elas, Berne escreveu livros e publicou diversos artigos. Importante ressaltar que, mesmo Eric gostando da Psicanálise, ele não se contentava com a lentidão, e a complexa rigidez. Sendo um dos fatores que influenciou Berne criar sua própria teoria.

Deste modo, foi entre 1949 e 1958 que Berne começou a expor suas ideias através de seminários e cursos introdutórios chamado 101. Com a maior exposição da AT foi aumentando o número de membros e pessoas interessadas pela abordagem. Grupos de estudos passaram a funcionar como seminário, posteriormente criando-se como a associação internacional, composta por mais de 40 países (KERTÉSZ, 1987).

Como falado anteriormente, o número de membros aumentou depressa, sendo assim estava sendo discutido e empregada por todo o país. Deste modo, para manter os membros atualizados nos desenvolvimentos organizacionais e nos progressos da teoria e da prática, em 1962, a publicação trimestral do *Transactional Analysis Bulletin* se transformou, em 1971, em *Transactional Analysis Journal*. Sendo assim a primeira conferência anual de verão da Análise Transacional foi realizada em 1963. Deste modo em 1964 já havia membros em muitos dos 50 estados, como no Canadá, Costa Rica, como também na Inglaterra. Nesta altura então, o título de Seminário de Psiquiatria Social de São Francisco fazia-se um novo nome, visto que estava acanhado (WOOLAMS, BROWN, 1979).

Outro ponto que facilitou muito a disseminação, é que Eric Berne não fazia uso de termos médicos de difícil compreensão, usando assim, uma linguagem clara e didática para que todas as pessoas pudessem compreender, podendo até ser uma criança a partir de 8 anos, conseguindo utilizar. A AT é fundada a partir das

necessidades básicas do ser humano, são elas: biológicas, psicológicas e sociais. Berne faleceu em 1970, após dois ataques cardíacos (PASSOS, 2018).

Lembrando que durante a década de 1960 e até sua morte em 1970, Eric Berne continuou desenvolvendo sua teoria da análise transacional. Os seus livros a respeito de grupos (*The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*, 1963), jogos (*Games People Play*, 1964), e roteiros (*What Do You Say After You Say Hello?*, 1972) são considerados pontos de referência. Como já relatado, as contribuições de Eric Berne foram, em primeiros momento, nas áreas da filosofia e teoria (WOOLAMS, BROWN, 1979).

4.2 PRINCIPAIS CONCEITOS DA AT

Para Kertész (1987, p. 13), “a Análise Transacional (AT), é definida como uma nova teoria da psicologia individual e social. Mas também é uma *filosofia de vida*, uma nova tomada de posição quanto ao ser humano, e um *conjunto de técnicas de mudança positiva*”.

A Análise Transacional (AT) é muitas coisas. Primeiro é uma *filosofia* - um ponto de vista acerca das pessoas. Segundo, é uma *teoria* do desenvolvimento da personalidade, do funcionamento intrapsíquico e do desenvolvimento interpessoal. Terceiro, é um sistema de *técnicas* destinadas a ajudar as pessoas a compreender e modificar seus sentimentos e comportamentos. Todos esses aspectos são completamente interligados (WOOLAMS, BROWN, 1979, p.11).

A psicologia foca cientificamente no comportamento que é definido como o que pensamos e sentimos (comportamento subjetivo, interno, privado) e fazemos (comportamento objetivo, externo, público, social, observável). Assim podemos compreender e melhorar os comportamentos, os nossos próprios e os das outras pessoas as quais nos relacionamos (KERTÉSZ, 1987, p. 9).

Uma das características da AT é o trabalho contratual. O contrato é um acordo bilateral entre o terapeuta e o cliente, que tem por finalidade alcançar os objetivos propostos. O cliente enumera as mudanças que deseja alcançar e o terapeuta aceita trabalhar com ele facilitando-o atingir as mudanças desejadas (Portal Brasileiro de Análise Transacional-PortalBrAT, 2020).

O objetivo do contrato da AT é levar o indivíduo a alcançar a autonomia de vida. Entende-se por ser autônomo o indivíduo que tem o controle de sua própria

vida, aceita a responsabilidade de seus próprios sentimentos, pensamentos e comportamentos, além de abdicar-se de padrões inadequados para viver no aqui-e-agora. Tudo isso pode ser obtido através da recuperação de três capacidades: consciência, espontaneidade e intimidade. Essas três capacidades são inatas no ser humano, entretanto algumas vezes ficam limitadas devido a situações estressantes ou traumáticas que sofremos em nossa infância (Portal Brasileiro de Análise Transacional-PortalBrAT, 2020).

Deste modo, a Análise Transacional é uma teoria psicológica na qual é de fácil compreensão, apesar de ser sofisticada no modo de olhar os sentimentos, pensamentos e comportamentos do sujeito, sendo contemporânea e eficaz.

Segundo Kertész (1987), Análise Transacional possui 12 características principais, são eles

1. É uma filosofia positiva e de confiança no ser humano: Acredita que todos nascem OK, com capacidade de obter satisfação, a menos que sofram afecções orgânicas graves ou que o meio interfira influenciando no desenvolvimento.
2. É um modelo de aprendizagem: Substitui o termo até então utilizada “enfermidade mental” pelo o termo “adoeceu”, para que pudessem observar o que influenciou tal adoecimento.
3. Uma abordagem simples: É uma linguagem simples, de fácil entendimento.
4. A Análise Transacional é natural: Pois seus fundamentos são comuns a todos os seres humanos, como biológicas (afeto, contato físico), psicológicas (identidade, autonomia e estruturação de tempo) e sociais (reconhecimento, pertencer a um grupo, destacar-se em alguma coisa).
5. É Objetiva: Pois foi desenvolvida através de observações.
6. Diagramável: Visto que pode ser exemplificada através de gráficos simples, sendo eles: triângulos, círculos, vetores e quadrados.
7. Preditiva: A história pessoal do indivíduo serve como base, como também os comportamentos, não deixando de lado a intuição.
8. É Preventiva: Ao dar ênfase nas características preditivas.
9. Eficaz: Favorece de maneira imediata a compreensão sem necessitar aguardar por diagnósticos, possuindo técnicas de mudança.
10. É integrável: Lógica, pratica e simples que pode ser integrada a outras escolas.

11. Contratual: O Contrato é firmado dentro dos objetivos e possibilidades do paciente, estipulando prazos e metas a serem cumpridas gradativamente.
12. Igualitária: Acredita que todos possuem os mesmos direitos, responsabilidades e potencial para vencer, afirmando que ninguém é melhor que ninguém.

O primeiro instrumento descrito por Eric Berne é a análise estrutural da personalidade conhecido como Estados de Ego

Os estados de ego são as unidades de construção da AT. Todas as diversas maneiras com que cada um de nós se comporta, pensa e sente podem ser colocados em três grandes categorias de estados do ego chamado Pai, Adulto e Criança (WOOLLAMS, BROWN 1979, p.17).

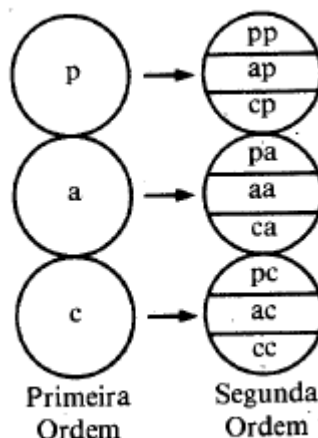
Importante compreender o que é personalidade, e a relação entre o Eu e seu comportamento. Segundo Fairchild (1949 *apud* Kertész, 1987, p. 22) o Eu é a concepção que um indivíduo tem de sua própria personalidade. Para Kertész (1987, p. 23) “o comportamento é o que se sente, pensa diz e faz”. Assim sendo, a partir do comportamento externo é possível compreender grande parte do comportamento subjetivo do indivíduo. Existem quatro variáveis psicodinâmicas, sendo elas: Pensar, Sentir, Falar e Fazer. Tais variáveis estão relacionadas com a personalidade do indivíduo, com as variáveis modificadas ocorre também a modificação dos traços de personalidade.

Personalidade é o modo habitual que o sujeito pensa, sente, fala e atua para satisfazer as suas necessidades no meio físico e social. Ou seja, na maior parte do tempo a pessoa se comporta dessa maneira, mas em alguns momentos ela se comportará de modo diferente, mostrando traços ou partes da personalidade, que depende do ambiente em que se encontra (KERTÉSZ, 1987, p. 23-24).

Na Análise estrutural, temos o esquema tripartido em Pai, Adulto e Criança que é a Análise estrutural de 1ª ordem, temos também a de 2ª ordem: Pai do Pai, Adulto do Pai, Criança do Pai, Pai do Adulto (ou Ethos), Adulto do Adulto, Pai da Criança (ou Pai na Criança), Adulto da Criança e Criança da Criança (KERTÉSZ, 1987).

Já os estados de ego funcional, relata a forma que o sujeito utiliza seus estados de ego para se relacionar consigo mesma e com os outros, ou seja, seria o processo de estado de ego (WOOLLAMS, BROWN 1979).

Figura 1 - "estados de ego"



Fonte: Kertész (1987, p. 38).

Partindo para a teoria da estruturação de personalidade desenvolvida por Eric Berne. Os Estados de Ego Pai, Adulto e Criança, são descritos como

O estado do ego Pai é uma coleção de atitudes, pensamentos, comportamentos e sentimentos absorvidos pela pessoa de fontes externas, que fizeram às vezes das figuras parentais. O estado do ego Adulto é um processador de dados que funciona do jeito de um computador, organiza informações, avalia probabilidades e faz afirmações lógicas. O estado do ego Criança consiste nos sentimentos, pensamentos e comportamentos típicos de crianças e adultos espontâneos (WOOLAMS; BROWN, 1979, p. 17).

Ou seja, estado de ego Pai é composta por pensamentos, comportamentos, atitudes, valores, condutas, normas, preconceitos, e sentimentos adquiridos por pessoas que representaram diversas vezes a nossa figura paterna, podendo ser a mãe, mas também se destaca outros familiares, ou pessoas muito próximas, como professores, amigos, especialmente figuras de autoridade e importância na infância (KERTÉSZ, 1987).

Assim sendo, Berne descreve o estado de ego pai e suas subdivisões como; Pai Protetor Positivo (PP+), na qual orienta, protege, aconselha, estimula e ensina; Pai Protetor Negativo (PN-), Superprotege, assume responsabilidades pelos outros, impede o crescimento dos outros; Pai Crítico Positivo (PC+) faz críticas construtivas, chama a atenção para a falha e cobra; Pai Crítico Negativo (PC-), humilha, agride, menospreza, persegue e castiga.

Segundo Kertész (1987, p. 45), divide e define o estado de ego Pai da seguinte forma:

Pai crítico:

- Positivo: firmeza, ordem, controle, coloca de limites adequados;
- Negativo: insultos, preconceitos, autoritarismo, desvalorização alheia.

Pai Protetor ou nutritivo:

- Positivo: apoio ao crescimento alheio, proteção, consolo, permissão para viver, compreensão, desfrutar, educação;
- Negativo: superproteção, cuidado extremo.

Woolams e Brown (1979) relata que o estado de ego Pai é um registro histórico das coisas importantes que as figuras parentais fizeram com a pessoa e em trono da mesma, ou seja, o sujeito registra em seu ego Pai do que os pais estão fazendo. Além disso, o ego Pai também consiste em gravações de outras pessoas importantes (geralmente relação de poder). Os mais comuns são, pai, mãe, irmão, avós, líderes religiosos, professores, e etc. E estas gravações do Pai tornam-se parte da filosofia da pessoa

Tecnicamente, tais experiências estão armazenadas, ao mesmo tempo, na química dos órgãos e no tono muscular do corpo. Nenhuma quantidade de lembranças novas vingará apagar esses registros, visto que eles serão sempre parte da história da pessoa. Assim, por exemplo, se uma pessoa tiver sido maltratada quando criança, nem anos de experiência de dedicação na idade adulta modificará a realidade de maus tratos anteriores (WOOLAMS; BROWN, 1979, p. 29).

Outra divisão do ego seria o Adulto. Kertész (1987) relata que o ego adulto pode ser comparado a um computador, visto um computador recebe a informação de fora e de dentro, analisa-a, compara-a com seu “banco de dados” para a tomada de decisões com todos tais dados. O estado de ego adulto é o processo onde se organiza informações, avalia probabilidades e faz afirmações lógicas.

Woolams, Brown (1979) expõe que a diferença entre o ego Adulto e o computador, é que o adulto está sempre ligado e disponível, apesar de por vezes não darem atenção a ele.

O adulto colige, armazena e utiliza informações de muitas fontes – internamente dos outros estados de ego, bem como do mundo externo. Seus registros são essencialmente fatuais – como por exemplo, “ $2 + 2 = 4$ ” ou “Mamãe está zangada quando fica de certo jeito”. O adulto usa a informação para fazer avaliações e calcular probabilidades (WOOLAMS; BROWN, 1979, p. 25).

O ego adulto e suas subdivisões são; Adulto Positivo (A+) analisa informações, decidindo pelo que é mais justo, mais correto, mais útil; Adulto Negativo (A-) analisa informações, decidindo por aquilo que é melhor para si, apesar de prejudicar os outros. É também negativo quando não permite à pessoa ficar nos estados de ego de CRIANÇA ou PAI (BERNE, 1988, p.02).

Kertész (1987) relata o ego adulto da seguinte forma: Ego Adulto: Não se subdivide, ou seja, não possui divisões. Os sinais de conduta e comportamento são sempre os mesmos. Tem o Muscular (tarefas mecânicas e músculos), Repetitivo intelectual (tarefas com algum grau de pensamento, planejamentos), Analítico (estuda dados da realidade, resolve problemas, programa a si mesmo).

Já o estado do ego Criança consiste nos sentimentos, pensamentos e comportamentos típicos de crianças e adultos espontâneos. Cada indivíduo traz dentro de si o que pensa, fala e reage como fazia naquela idade. É considerada como a parte infantil e que ela independe da idade cronológica e representa os comportamentos emocionais como a alegria e tristeza, o amor e ódio, o prazer e a dor, o destemor e o medo, a curiosidade, a intuição e todas as funções fisiológicas. Portanto, são os conceitos sentidos. Tal estado forma-se nos primeiros cinco anos de vida (KERTÉSZ, 1987).

A criança de duas maneiras básicas – como Criança Natural (CN), e como Criança Adaptada (CA). A Criança Natural se expressa espontaneamente, sem se preocupar com as reações dos pais do mundo. A Criança Adaptada, por outro lado, comporta-se como se um pai estivesse vigiando ou prestando atenção e, portanto, é muito mais reprimida do que a Natural. A Criança Adaptada pode ser complacente, industriosa, rebelde ou agir de qualquer outra maneira que se revele vantajosa em relação as figuras parentais (WOOLAMS; BROWN, 1979, p. 23).

O estado do ego criança se subdivide em; Criança Livre Positiva (CL+) é como ela nasce, em busca de aconchego, atenção, alimento e etc. Criança Rebelde Positiva (CR+); se posiciona diante das situações modo “racional”, tem motivos para isto, Criança Rebelde Negativa (CR-); já esta se posiciona de forma “emocional”, em forma de birra e vingança, não possuindo justificativas para tal atitude, Criança Submissa Positiva (CS+); é submissa por um motivo adequado (como aprender, por exemplo, se for aluno), Criança Submissa Negativa (CS-); é submissa pois possui medo, e não consegue se posicionar e reagir, Criança Adaptada (CA); se adapta por medo e insegurança (KERTÉSZ, 1987).

De acordo com Passos (2009) relata que a Criança Adaptada Submissa é obediente, sensata, dócil, gentil, bem comportada. É resultado da aplicação de instrumentos sociais de repressão, imposição de limites, introjeção de normas, proibições, princípios de ordem, respeito às leis e à autoridade. O ponto positivo é o aspecto socializado e domesticado do indivíduo. Já os pontos negativos são que o indivíduo torna-se submisso, quando exageradamente adaptado. Fica demasiadamente medroso, tímido, inseguro, confuso, dependente.

Já a Criança Natural é livre, impulsiva, espontânea, intuitiva, alegre, divertida, brincalhona, criativa, age e reage na busca do prazer e da satisfação das necessidades instintivas. É livre das influências sociais. Os pontos positivos são que se bem trabalhado o Estado do ego da Criança Natural, o indivíduo torna-se criativo, alegre, intuitivo entre outras características. Contudo, também possui os pontos negativos, na qual não possui limites, pode tornar-se inconveniente, desrespeitosa, inconsequente, não sabendo conter seus impulsos e não sabe a hora de interromper uma brincadeira, por exemplo. Ou seja, sem limites (PASSOS, 2009).

E por último, a Criança Rebelde, na qual é caracterizada por possuir impulsos agressivos e violentos de ataque ou comportamento defensivo de fuga e evitação. Utilizam as partes mais primitivas da estrutura neurológica. Seus pontos positivos são que este Estado do ego permite se revoltar quando não se agrada de algo ou quando tentam impor a submissão de forma indevida. Se revolta contra injustiças, contra o autoritarismo, contra as atitudes ditatoriais e o abuso de poder. Já seus pontos negativos são que apresenta resistência ao processo normal, necessário de socialização. Se revolta por qualquer coisa, mesmo não tendo “lógica para tal rebeldia”. É a criança que se nega a tomar banho, não quer alimentar-se nas horas certas. O adulto que resiste a cumprir horários, que reluta em assumir compromissos e responsabilidades (PASSOS, 2009).

Com todas estas informações e descrições, pode-se identificar os Estados de Ego juntamente com as características comportamentais conforme Kertész (1987, p. 46) ilustra no quadro abaixo. Pois ali demonstra como funciona e facilita identificação:

Quadro 1 – Diagnóstico funcional do estados do Ego com 5 sinais de comportamento

QUADRO DIAGNÓSTICO FUNCIONAL DOS ESTADOS DO EGO COM 5 SINAIS DE COMPORTAMENTO					
Estados do Ego	SINAIS DE COMPORTAMENTO				
	Palavras	Tom de voz	Expressão Facial	Gestos	Postura Corporal
PAI CRÍTICO (ou Protetor)	Você deve... tem que... vergonha...	Crítico, Escamecedor...	Cenho franzido Comissura dos lábios para baixo.	Dedo acusador. Braços cruzados Punhos na cintura Mandíbula levantada	Tronco ereto (pomposo, arrogante)
PAI NUTRITIVO (ou Protetor)	Pobrezinho... És capaz... Conta comigo... Parabéns...	Lamuriendo Carinhoso Cálido Cordial	Sorridente Compreensiva Comissuras dos lábios para cima	Braços abertos Braços que rodelam ou apoiam a cabeça nos ombros.	Tronco arqueado para os outros
ADULTO	Está certo... Por quê? Os dados indicam que...	Uniforme Modulado	Serena Alerta Concentrada Lábios horizontais	Mão sustenta o queixo (posição de telefone) Dedo indicador para cima	Erguido sem tensão natural. Inclinado sobre objetos.
CRIANÇA LIVRE	Ufa! Que lindo! Gosto/ não gosto Quero/ não quero	Forte Sonoro Inocente Cheio de emoção	Mostra: suas emoções (raiva, tristeza, alegria etc). Variável com as mesmas.	Desinibidos, espontâneos Pernas separadas	Livre Estirado Relaxado Não é solitário
CRIANÇA SUBMISSA (*)	Por favor... Vou trabalhar... Não sei se poderei... Teria que... Custa-me...	Submisso Choroso Sobe e desce	Temerosa (evita olhar nos olhos). Abaixa a vista. Lábios trêmulos.	Torce as mãos. Ombros encolhidos. Tensão geral.	Contraído. Encurvado
CRIANÇA REBELDE (*)	Que me importa? Não tenho vontade... Já vou, já vou...(e não vai)	Hostil Desafiante	Provocante desafiante Lábio inferior apertado	Aperta os punhos Estira o peito Sapateia Encolhe os ombros	Tronco estirado peito esfutado desafiante

Fonte: Kertész (1987, p. 46).

Outro instrumento que Eric Berne definiu foi à transação. A mesma é constituída por uma troca de estímulos e respostas, uma interação entre indivíduos. Se o estímulo for dado e não houver uma resposta, não existe uma transação. A falta de uma resposta comunica-se que não se quer responder. Para a Análise Transacional as transações necessariamente devem ter uma resposta observável ou graduável (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ, 1987; PASSOS, 2009)

Transação é uma troca de carícias entre duas pessoas e consiste num estímulo e numa resposta entre dois estados de ego específicos. (WOOLAMS; BROWN, 1979, P. 71).

A mensagem pode ser “enviada” por meio dos três egos, ou seja, Pai, Adulto e Criança, e a mesma mensagem poderá ser recebida por qualquer um deles. O indivíduo saudável vai ter maior autonomia para controlar em qual estado de ego vai receber a mensagem e em qual vai emití-la também. Quando as transações envolvem somente dois estados de ego, esta é chamada de transação simples, enquanto transações que envolvem três ou quatro estados de ego é chamada de transação complexa (WOOLAMS; BROWN, 1979).

Existem três meios de transição, as mesmas têm regras para a comunicação e seu resultado final depende delas, são elas:

Transações cruzadas – este tipo de transação ocorre quando o estímulo é recebido por um estado de ego diferente do qual se pretendia atingir ou também, a resposta é emitida a um estado de ego diferente que emitiu o estímulo. Este tipo de transação possui três ou quatro estados de ego diferentes. E como regra, as transações cruzadas tendem a ser interrompidas (WOOLAMS; BROWN, 1979; PASSOS, 2009).

Transações complementares – envolve apenas dois estados de ego, um de cada indivíduo. Pode facilmente ser identificada, pois a resposta vem do mesmo estado de ego a que o estímulo foi dirigido, assim como a resposta é dirigida de volta ao mesmo estado de ego que iniciou o estímulo. Como regra, enquanto as transações permanecerem complementares, a comunicação tende a continuar indefinidamente (WOOLAMS; BROWN, 1979).

Transações ulteriores – este tipo de transação possui mensagens duplas. Uma destas mensagens é chamada de mensagem social, ela é explícita e a outra é conhecida como mensagem psicológica, esta é menos perceptível ou oculta e geralmente transmitida de forma não verbal. Enquanto a mensagem social distrai o estado de ego Adulto a mensagem psicológica influencia os estados de ego Pai ou Criança, gerando uma sensação interna negativa. Desta forma, as transações ulteriores constroem a base para os jogos psicológicos, onde comumente implicam em manipulações para fisgar o estado de ego de outro indivíduo. Como regra, o resultado da transação ulterior é definido pelo nível psicológico e não pelo nível social (KERTÉSZ, 1987; PASSOS, 2009)

Outro conceito que Berne definiu foram às carícias. A carícia é considerada uma unidade de atenção que proporciona estimulação ao sujeito. Sendo que a busca por carícias possui diversas maneiras e formas, sendo que a fome por carícias é diferente de cada pessoa, isto em forma de quantidade, contudo, a necessidade de carícias é existente para todos os seres humanos. As carícias são

consideradas uma unidade de reconhecimento do ser humano. Tais carícias podem ser positivas e negativas, vai depender da forma em que elas serão sentidas (WOOLAMS, BROWN, 1979).

Kertezs (1987, p. 71), define carícias como “estímulos sociais dirigidos de um ser vivo a outro, o qual, por sua vez, reconhece a existência daquele”. Além disto, o autor relata que esta mesma definição serve não somente aos seres humanos, mas aos animais e vegetais também. Visto que para ele as Carícias são uma forma de relacionamento com o ambiente, que além dos estímulos sociais fornece também energia e nutrientes através dos alimentos, água e oxigênio.

Mendes (2011) também afirma que todo sujeito tem necessidade de estímulos, e essa cede é o desejo de ser percebido, o contato, a estrutura que é usada para organizar o tempo, é a cede de incidentes e por fim ela também é sexual. Por isto, afirma-se que o ser humano é um indivíduo social, pois não vive sem contato externo. Por isto que afirma-se que o termo denominado caricias caracteriza a unidade de reconhecimento do ser humano, sendo considerada uma forma de reconhecimento universal. Tais carícias podem ser positivas e negativas, vai depender da forma em que elas serão sentidas pelo sujeito (MENDES, 2011)

Segundo Kertész (1987), em 1945 Spitz relata que os bebês que são privados de alguns, ou todos, os estímulos de ordem sensorial e física por um longo período, possui a tendência maior a desenvolver transtornos mentais e físicos

Uma vez que o estímulo sensorial mais importante era o contato físico íntimo com outros seres humanos, especialmente a mãe, Spitz falou da privação emocional, mais que sensorial, nestes casos. Tocar, acariciar e olhar nos olhos da criança e o contato na sua pele nua com a do peito materno, torna-se indispensável para a integridade de sua saúde física e mental (KERTÉSZ, 1987, p.37).

É importante ressaltar e compreender que existem duas baterias de caricias no ser humano, na qual é denominada como polo negativo e positivo. Cada indivíduo será guiado no decorrer de sua vida pelo polo que mais receber durante a sua infância. Quando a pessoa o polo negativo de carícias “mais cheio”, pode se assustar quando receber ou se deparar com carícias positivas. Outra questão, é que é melhor que o sujeito receba as caricias, independente se elas sejam positivas ou não, devido ao fato de que é melhor receber qualquer tipo de “reconhecimento” do que ser tratado com indiferente (KERTÉSZ, 1987).

A partir do que foi falado sobre os polos de carícias, criou-se a Lei de economia de carícias, nela explica-se o treinamento básico da criança referente a falta de amor. Tais Leis são aceitas socialmente e regulam na troca das carícias (KERTÉSZ, 1987, p. 80).

O conceito de Economia de Carícias para Kertész (1987, p.79) “se refere a uma série de normas parentais irracionais e preconceituosas, que justamente por isso impedem uma livre e sadia troca de estímulos sociais construtivos”

- 1 – Não dê as carícias positivas que te cabem dar.
- 2 – Não aceite as carícias positivas que mereces.
- 3 – Não peça as carícias positivas que necessitas.
- 4 – Não rejeites as carícias negativas que te dão.
- 5 – Não dê a si mesmo carícias positivas.

A Lei da economia de carícias chama a pessoa para um circuito entre o negativo (NÃO-OK), proporcionando uma falta de carícias positivas e a busca das negativas. Porém, isso poderá substituir-se pela Lei da abundância de carícias, tal Lei se refere a relacionamentos autônomos, autênticos e não-manipulados, estimulando a pessoa ficar no círculo positivo (OK) (KERTÉSZ, 1987, p. 82-84).

- 1 – Dê abundantes carícias positivas
- 2 – Aceite as carícias que merecer.
- 3 – Peça as carícias positivas que necessite.
- 4 – Recuse as carícias negativas.
- 5 – Dê a si mesmo carícias positivas.

Em vista disto, fica nítido como é importante à tomada de consciência dos padrões de carícias para que assim as pessoas resgatem o prazer e a espontaneidade pela vida, e para que não sigam realizando comportamentos auto/destrutivos e não envolvendo jogos psicológicos, na qual é outro conceito que Eric Berne conceituou. Importante enfatizar que o pai das carícias foi o Claude Steiner.

Levando em consideração o conceito citado anteriormente, tem como relacionar outro instrumento da Análise Transacional realizada por Eric Berne, que é a Posição existencial.

Para compreender melhor, sabe-se que a criança desde muito pequena constrói o conceito que ela possui de si mesma, e através disto é se denomina como boa ou má, ou seja, OK ou Não OK. Sendo que tudo irá depender de como ela for tratada por sua família, amigos, na escola e etc. Assim sendo, a posição existencial pode ser elaborada pelos seguintes pensamentos, como: pensar bem sobre si mesmo, outro exemplo seria referente à sua auto/imagem: ver-se bem ou não. O sentimento de sentir-se contente, confortável feliz, deprimido ou desgraçado, também tem relação com a posição existencial. Entende-se que o indivíduo tem conceitos próprios sobre si mesmo, e tais conceitos estão relacionados com a sua infância e familiares com quem tinha envolvimento emocional (KERTÉSZ, 1987)

“Posição existencial é a forma como percebemos a nós mesmo em relação às outras pessoas” (KERTÉSZ, 1987, p. 86).

Inicialmente Eric Berne (*apud* Passos, 2009) desenvolveu quatro posições existências básicas:

1. Eu estou OK / Você está OK (+/+) - Realista;
2. Eu estou OK / Você não está OK (+/-) - Projetiva;
3. Eu não estou OK / Você está OK (-/+) - Depressiva;
4. Eu não estou OK / Você não está OK (-/-) - Fútil/Niilista.

Na realista, é considerada a posição existencial mais saudável, visto que só se chega a ela conscientemente. Diferente das outras posições, pois são mais controladas pelo inconsciente. Mas, nessa posição o sujeito precisa estar com o Ego Adulto em total controle de suas emoções. Bem diferente da posição Fútil/Niilista, pois possui desinteresse em relação a si e ao mundo, desenvolvendo transtornos

mentais, como personalidade esquizoide, homicídio ou suicídio. Normalmente quem possui esta posição foi uma criança “abandonada” dos cuidados familiares, dando para terceiros cuidarem, essas pessoas são estranhas para a criança e por esse fato elas vivem um sentimento de solidão e abandono, ocasionado pela falta de carícias. Por isso, a criança vem a entender que ela não é OK e nem os outros são OK (PASSOS, 2009).

Já em relação a projetiva, é geralmente adotada pelas crianças entres os dez meses a um ano de idade. Tal posição a pessoas sente-se como foi abandonada, marginalizada, sofrida. A criança pode vir a criar medo severo de adultos e buscar a fuga deles, por esse motivo os outros sempre serão “não ok”, e por isso o outro sempre será culpado por tudo e explorado. E na depressiva, diferente da citada anteriormente, se inicia nos primeiros meses de vida, pelo fato da incapacidade e dependência do outro, principalmente a mãe. A criança mantém um vínculo simbólico com a mãe e as carícias em excesso pode fazer com que a criança entenda que ela é ‘fraca”, sendo assim o outro é OK e eu não sou OK. A fragilidade faz com que a criança assuma uma posição de inferioridade, e está posição em graus mais severos pode fazer com que a pessoa fuja da realidade, ocasionando depressão e pensamentos suicidas (PASSOS, 2009).

Depois de anos, Kertész (1987, p. 88) colocou uma posição existenciais a mais e as adequou a realidade e tempo vivido:

- Eu estou OK / Você está OK (+/+) - Maníaca;
- Eu estou OK / Você não está OK (+/-) - Paranóide;
- Eu não estou OK / Você está OK (-/+) - Introjetiva;
- Eu não estou OK / Você não está OK (-/-) - Fútil/nillista;
- Eu estou mais ou menos OK / Você está mais ou menos OK (\pm/\pm) - Realista.

Está última, Eu estou mais ou menos OK / Você está mais ou menos OK (\pm/\pm), é descrita como a mais saudável, pois, eu sou OK e você também é OK, mas, nós podemos estar não OK algumas vezes. Deste modo, faz com que o sujeito compreenda que as pessoas possam ter aspectos positivos que precisam ser usados, mas, é necessário ter o controle do Ego adulto para o indivíduo se sentir nesta posição (KERTÉSZ, 1987).

Kertész (1987, p. 89) se refere entre as posições existências e os estados de ego da seguinte maneira:

Quadro 2 – Estados de posição existencial e Estados de ego

Posição Existencial	Estados de Ego
Realista	É adotada pelo Adulto, mas também funciona os demais estados de ego: Pai Nutritivo, Criança Livre, Submissa e Rebelde, e todos OK.
Depressiva	Criança Submissa – NÃO OK.
Paranóide	Pai Crítico - NÃO OK / perseguindo. Pai Nutritivo - NÃO OK / salvando, superprotegendo. Algumas vezes, a Criança Rebelde - NÃO OK.
Maníaca	Criança Livre - NÃO OK. Algumas vezes, Pai Nutritivo - NÃO OK.
Nilista	Criança Adaptada - NÃO OK, Submissa ou Rebelde.

Fonte: Dados obtidos pela pesquisa.

Outro instrumento que Eric Berne definiu, foi à estruturação do tempo. Na qual ele separa em seis formas de estruturação do tempo. Contudo, antes de aprofundar sobre, Eric afirma que existem 7 fomes

Berne (1964) afirma que depois da “fome de estímulo” e da sua versão mais sofisticada, a “fome de reconhecimento” (as duas são formas de carícias) aparece a necessidade de *estruturação* do nosso tempo, de programar o tempo disponível, necessidade essa em boa parte vinculada com a fome de estímulos uma vez que a tendência será preenche-lo de maneira que nos forneça estímulos, físicos e humanos. É a ocasião de detalhar as 7 fomes que Berne menciona em sua obra (KERTÉSZ, 1987, p. 93).

As setes fomes são citadas são; de estímulo, que são as carícias físicas; de reconhecimento, de ser aceito socialmente e por diversos grupos; de estruturação do tempo, para evitar aborrecimento e tédio, estruturar o que fazer; da posição existencial, que já foi mencionada, na qual consiste em comunicar e agir de acordo com as expectativas dos grupos para ser aceito; de acontecimentos novos seguidos, para romper a monotonia e gerar uma dose mínima de stress; de sexo, para diminuir a tensão do desejo sexual e gerar carícias físicas; e por último; a de liderança, para conseguir cumprir os objetivos e apoio no processo (KERTÉSZ, 1987).

Kertész (1987) relata como já dito, seis formas de estruturação do tempo, levando em conta que sempre umas são mais utilizadas do que as outras. Suas vantagens e desvantagens irão depender do objetivo

1. ISOLAMENTO: Nesta forma de transação não ocorre contato social, e nem transações. A pessoa não estará presente psicologicamente. Ou seja, pode estar presente fisicamente, mas psicologicamente está ausente, não havendo trocas de carícias. Todo ser humano precisa de um tempo para organizar seus pensamentos e emoções, porém ela passa a não ser mais saudável quando a pessoa fica muito isolada e reduz muito a quantidade de carícias, fantasiando sempre o futuro. Além disso, exige pouco investimento emocional. Outras pessoas buscam estruturar seu tempo pelo medo de ficar sozinho consigo mesmo (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ,1987).

2. RITUAIS: É uma troca segura e previsível de carícias, onde o sujeito se comporta, para com outro sujeito, de modo fixo. São transações complementares programadas previsíveis, tem como característica a manutenção de carícias. Estado de Ego Pai onde busca responder questões culturais. Eles podem ser simples ou complexos. A pessoa que faz uso de muitos rituais sente-se só e tem relacionamentos superficiais. (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ,1987).

3. PASSATEMPOS: São bate papos com interesse em comum. É considerada uma transação complementar superficial entre duas ou mais pessoas, pois é utilizado para preencher o tempo por meio de contato social vago. Fornece carícias positivas, mas sem intimidade (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ,1987; PASSOS, 2009).

4. ATIVIDADES: Quando o sujeito dirige sua energia para fora (fontes externas), estando empenhado á uma tarefa. Sendo então uma ação. Produz carícias positivas e negativas. A atividade geralmente é realizada pelo Estado de Ego Adulto até seu objetivo. Para fugir da realidade e obter carícias algumas pessoas passam muito tempo na atividade. (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ,1987; PASSOS, 2009).

5. JOGOS PSICOLÓGICOS: É uma série de transações complementares que conduz a um resultado previsível definido. Geralmente o sujeito utiliza para justificar uma posição “não-OK”. Os jogos transitam entre o passatempo e as atividades. Muitas pessoas utilizam o seu tempo estruturado nos jogos psicológicos, devido ao fato da grande produção de carícias, que na maioria são negativas. (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ, 1987; PASSOS, 2009).

6. INTIMIDADE: Considerada a mais arriscada, contudo, a mais gratificante. Visto que é possível compartilhar emoções, sensações e pensamentos, sem os jogos psicológicos. É um dos níveis mais profundo em uma relação com carícias incondicionais positivas. Mas nem sempre a intimidade é agradável. A Criança Livre sempre está presente na intimidade. (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ, 1987; PASSOS, 2009).

A estruturação é flexível, visto que a maioria das pessoas muda as estruturas. Nenhuma estruturação de tempo está certa ou errada e ela sempre vai potencializar as carícias que a pessoa troca. O Estado de Ego e a estruturação de tempo podem ser utilizados com mais frequência por meio do roteiro de vida (WOOLAMS; BROWN, 1979).

Para compreender melhor ainda a Análise Transacional, um ponto muito importante para esta abordagem são as emoções.

Berne contribui profundamente, visto que o mesmo separou as emoções em duas categorias; as emoções autênticas, que é da criança Natural; e as emoções substitutas, que é da criança adaptada NÃO OK, Submissa ou Rebelde. Elas são aprendidas a partir das crenças da família, ou seja, as emoções que podem sentir e as que não pode sentir/expressar (KERTÉSZ, 1987)

Além das variações na *intensidade* e duração dos sentimentos, Berne descobriu que a criança as modifica *qualitativamente*. Troca uma por outra, diferente. Substitui a proibida por outra permitida, encorajada, ao que Berne chamou de “*racket*” em inglês, que foi traduzido por “rebusque” na gíria portenha, e que em português poderia ser “disfarce” (KERTÉSZ, 1987, p. 105).

Alguns dos disfarces são aceitos e reforçados, proporcionando que a criança sempre recorra a ele, adequado ou não. Tais disfarces buscam carícias necessárias para o sujeito (PASSOS, 2009).

Definindo então, são consideradas cinco emoções autênticas, são elas: alegria, prazer, medo, afeto, raiva e tristeza. Muitos dos disfarces se parem com emoções autênticas (KERTÉSZ, 1987).

Deste modo, na emoção autêntica de alegria ou prazer, o disfarce pode aparecer como a falsa alegria (maníaca), ansiedade, culpa, falso medo, falsa tristeza; no afeto/amor, o disfarce aparece como inadequação, falso afeto, ansiedade, ciúmes, falsa raiva; na emoção autêntica medo, o disfarce aparece como ansiedade, fobia, falsa alegria; na raiva como falsa raiva, ressentimento prolongado, ódio, falsa alegria, ansiedade, falsa tristeza (depressão), culpa; e por último, na emoção autêntica tristeza como a depressão, falsa alegria, falsa raiva, ressentimento, e ansiedade (KERTÉSZ, 1987).

Deste modo, há outro instrumento da Análise Transacional que são os Jogos Psicológicos. Onde possuem como objetivo buscar uma recompensa, e quem pratica os jogos manipula as vítimas, ou seja, independe se ela está triste ou confusa. Esses jogos acontecem com frequência, com o intuito de se auto beneficiar. Quando o jogo acontece a pessoa assume determinada posição, podendo ser Salvador, Vítima ou Perseguidor. O jogador irá permanecer na posição em que ele ache de sua preferência, que se beneficia, porém o mesmo poderá transitar pelas três posições ao longo de todo o jogo (WOOLAMS; BROWN, 1979).

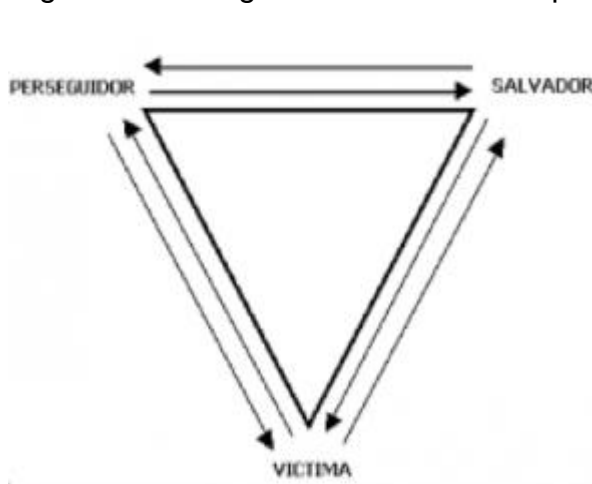
Estes jogos iniciam desde muito cedo, ou seja, desde a infância. Por exemplo, na infância ocorrem os jogos psicológicos entre mãe e filho. Um jogo psicológico clássico é quando a mãe faz diversas promessas ou recompensas caso o filho coma algo que ele mesmo não deseja. Ainda na infância quando a criança começa a frequentar a escola ela vai colocar em prática os jogos que veio a aprender em casa, e também irá aprender novos jogos com os colegas e professores. Sendo que ela faz esses jogos para se beneficiar de alguma maneira (BERNE, 1988).

Para Kertész (1987), os Jogos Psicológicos são uma série de transações com armadilhas (iscas) e que são inconscientes para os “jogadores”. Ele também afirma que esses jogos, geralmente, são aprendidos durante a infância ou na adolescência e vão se repetindo durante a vida.

Esta fórmula citada anteriormente, é a fórmula de Berne de 1970, na qual consiste em: Isca + Fraqueza = Resposta - Mudança - Benefício final. Que significa que a Isca é a parte oculta, inconsciente, ulterior do Estímulo inicial, e a Fraqueza é a parte pré-disposta do outro que provoca a Resposta à Isca, e se sente “fisgado” em sua Fraqueza. O primeiro participante muda de estado de ego repentinamente, ocorrendo o Benefício Final que é o disfarce ou componente emocional final. Há vários pseudobenefícios nesse jogo. Cita ainda que os Jogos são desonestos, conflitantes, repetitivos e dramáticos (KERTÉSZ, 1987, p. 119-120).

Contudo, há outra maneira de compreender como funciona os jogos psicológicos, que é através do triângulo dramático. Em cada ponta deste triângulo tem um papel que o sujeito assume no jogo, o perseguidor, o salvador e a vítima (WOOLAMS; BROWN, 1979, p. 125).

Figura 2 – Triângulo dramático de Karpman



Fonte: Platt (2021, p. 2)

O triângulo é um modo de representar os Jogos psicológicos. Foi Berne que descreveu pela primeira vez, contudo foi Karpman os diagramou em um triângulo. Deste modo, possui três pontas: P- perseguidor, S- salvador, e V- vítima (KERTÉSZ, 1987).

Dentro de cada papel, se consegue compreender qual estado de ego o sujeito está, no perseguidor o sujeito manipula, dando medo, persegue, dá carícias agressivas, os estados de ego são Pai Crítico e Criança Rebelde. Já no papel de salvador, este manipula usando chantagem ou suborno, usando as carícias de coitado, e o estado de ego seria Pai Negativo, e por último e mais comum, seria o

vítima, que manipula influenciando a culpa, pois necessita ser salva ou perseguida, e os estados de ego são Criança adaptada, Submissa ou Rebelde. Ressaltando que só entra no jogo quem está em busca de carícias, sejam elas positivas ou negativas (WOOLAMS, BROWN, 1979).

E por últimos os instrumentos Script de vida, e mini Script. O Roteiro ou Script de vida é um plano de vida de cada pessoa, na qual todo sujeito possui, onde elabora uma série de decisões decididas durante a infância a partir do que ele interpretou a partir de suas vivências (WOOLAMS, BROWN, 1979).

As decisões de maior monta determinam a estrutura básica do caráter da pessoa e são geralmente tomadas aos dois ou três anos de idade. Quase todo o resto ocorre por volta dos seis, ao passo que outras podem ser tomadas durante a adolescência e outras ainda até mais tarde (WOOLAMS, BROWN, 1979, p. 141).

Compreende-se assim que a família manda mensagens para a criança, onde estas se denominam como mandatos, e estes mandatos são enviados de forma verbal e a criança o recebe como uma ordem, e a cumpre por falta de informação. Alguns exemplos de mandatos são: “não viva”, “não sinta”, “não pense”, “não cresça”. É claro que, os parentais, que criam expectativas e planos para a criança antes do nascimento, não possuem consciência sobre a mensagem que estão passando a ela. Por isto, a criança que recebe a mensagem pode ser muito influenciada no seu modo de agir (PASSOS, 2009).

Os argumentos de vida classificam em cinco categorias (triumfante, vencedor, carreirista, não vencedor e perdedor), onde tais categorias modificam a escolha do sujeito sobre algo durante sua vida (KERTÉSZ, 1987).

Um Plano de vida abrange os desejos, as exigências da Criança (companhia, sexo, vínculos estáveis, vocação, recreação, criatividade), ajustados aos valores no Pai. Tudo isto coordenado pelo Adulto, que está sempre atento às oportunidades do ambiente para o cumprimento dos objetivos. (KERTÉSZ, 1987, p. 138).

E por último o instrumento mini script ou miniaugmento. Segundo Kahler (*apud* Kertész, 1987, p. 139) “é uma sequência de comportamentos observáveis, a qual partindo de uma mensagem interna contra argumental, chamada IMPULSOR, avança no sistema NÃO OK, através das Posições Existenciais -/+, +/+, +/-, -/-, com

os disfarces e mandatos correspondentes a cada postura”. Resultando na continuação do Argumento de vida.

Existem 5 instrumentos que influencia para o comportamento inadequado do sujeito, são ele (KERTÉSZ, 1987, p. 140):

- Seja perfeito: É um exagero de perfeição. Assim, o sujeito busca sempre estrar perfeito, e acredita sempre que não está fazendo seu melhor. Utiliza as palavras claramente e perfeitamente, em seu vocabulário;
- Seja forte: O sujeito possui uma postura rígida, assim sendo, não demonstra suas emoções, acredita ser fraco por sentir medo e necessitar de ajuda. Utiliza no vocabulário palavra como: Não me importa;
- Apressa-te: Acredita que nunca vai dar tempo de terminar algo, e que pode dar ruim, por ser rígido. Seu problema é o tempo. Utiliza no vocabulário a frase: vamos começar logo. Postura corporal sempre em movimentos rápidos e inquietos;
- Agrade sempre: Deixa de lado seus desejos, para agradar o outro. Por isto sempre está com um sorriso no rosto. Utiliza no vocabulário palavras como: gostaria, poderia. Sempre com sorriso no rosto;
- Esforça-te mais: São pessoas que começam algo, mas nunca terminam. Possui também dificuldade em responder algumas perguntas, e tem o comportamento de coçar muito a cabeça. Utiliza no vocabulário palavras como: vou tentar, é difícil.

Resumidamente:

1.	“SEJA PERFEITO”	1. FOR PERFEITO
2.	“SEJA FORTE”	2. FOR FORTE
3.	“APRESSA-TE”	3. ANDAR DEPRESSA
4.	“AGRADE SEMPRE”	4. AGRADAR
5.	“ESFORÇA-TE MAIS”	5. TENTAR E TENTAR

Observa-se que nem todos os conselhos parecem recomendáveis e aceitáveis, pois muitos podem ser prejudiciais, visto que podem perturbar os pensamentos, sentimentos e ações. Desviando o comportamento em direção a algum extremo.

E por final, há os antídotos deste impulsos relatados anteriormente. Assim sendo, para o “seja perfeita” os permissores é procurar fazer o bem, mas não há necessidade de ser perfeito, pois todos podem errar. Já para o “Seja forte”, seria dizer que o sujeito pode sentir e expressar as emoções, e no “Seja apressado” informar que ele utilize o tempo que for necessário. Já o “Esforça-te mais” pode

relatar ao sujeito que ele pode dar o melhor de si, mas que não porque exagerar, pois tudo possui limite. E por último, no “Agrade sempre”, pode-se relatar que não precisa agradar a todos para ser aceito, que ele pode ser ele mesmo, quem realmente é, pois possui valores autênticos e naturais.

5 METODOLOGIA

Para desenvolver esta pesquisa, a metodologia utilizada foi de cunho qualitativo, do tipo descritiva e exploratória em uma revisão narrativa.

Vosgerau e Romanowski (2014) afirmam que os estudos e resultados qualitativos e as condições de aquisição dos resultados carecem ser agrupados e reagrupados de modo interpretativo, e por semelhanças, para que seja capaz de responder à questão central da pesquisa proposta. Por isto também a importância da pesquisa ocorrer de forma descritiva, pois há uma descrição das características de determinada realidade, dando significações na utilização de coleta de dados. Visto que a descrição da seleção, validação e análise e valoração das pesquisas utilizadas no estudo são essenciais, apesar de ser complexa e desafiadora, mas fundamental e necessária, pois é segura e necessária (VOSGERAU, ROMANOWSKI, 2014).

O estudo ocorreu pela compreensão em forma de revisão bibliográfica do tipo narrativa. Na qual foram pesquisados e analisados as bases de dados científicos. Conforme afirma Gil (2002) a pesquisa bibliográfica é fundamentada em materiais já existentes, que foram construídos a partir de livros e artigos científicos. Este tipo de pesquisa permite ao pesquisador uma grande quantidade de fenômenos mais amplos do que a pesquisa direta.

Sendo que a revisão narrativa permite estabelecer relações com produções anteriores, onde se podem identificar as temáticas recorrentes, expondo as novas perspectivas, consolidando uma área de conhecimento e constituindo orientações práticas pedagógicas que definem os parâmetros para os profissionais que atuam na área, visto que a partir deste tipo de estudo pode descrever e discutir o desenvolvimento de assuntos teóricos e contextual, constituídos a partir da análise de literatura publicada em livros e artigos, com base na interpretação e análise pessoal do próprio autor. Este tipo de pesquisa possui como benefício ao leitor atualizar o conhecimento sobre uma temática em curto espaço de tempo (VOSGERAU, ROMANOWSKI, 2014).

Além disto, a pesquisa foi de modo exploratório também, visto que proporciona familiaridade com o problema, sendo essencial para que se conseguisse formular de maneira clara e precisa (GIL, 2002).

5.1 COLETA DE DADOS

A coleta de dados para a pesquisa se deu através da revisão bibliográfica do tipo narrativa.

Desta forma, para a realização deste trabalho, a **primeira etapa** foi realizada uma coleta de dados através de artigos científicos e revistas por meios eletrônicos. Onde foram selecionados artigos que falassem sobre o tema proposto, na qual foi utilizada a base de dados científicos. A base de dado escolhida foi o Google acadêmico, onde estes dados foram buscados e levantados através de artigos publicados nos últimos cinco anos, entre os anos de 2015 a 2020. As palavras chaves escolhidas para a busca foram: rede social, adolescência e saúde mental. Podendo ser colocado de forma individual ou conjunta.

Assim, após a seleção dos artigos, na **segunda etapa** foi realizada uma leitura aprofundada dos artigos selecionados, onde dentre eles foram escolhidos os artigos que mais estão relacionados com os objetivos propostos da pesquisa. Em vista disto, se destacaram 09 artigos.

Por fim, na **terceira etapa**, os artigos foram exibidos e discutidos em um quadro aqui exposto, com tema, autores, ano, metodologia e resultados. Para que assim fosse realizada a análise e interpretação dos mesmos, contando com o referencial teórico proposto por este trabalho.

5.2 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados da pesquisa foram analisados qualitativamente, a partir da revisão da literatura. A análise e interpretação dos resultados foram organizadas em um quadro, com os dados obtidos nos artigos selecionados.

Também foi realizada a análise de conteúdo de qualitativa. Visto que Vosgerau e Romanowski (2014) reiteram que a descrição do processo de organização da seleção, validação e análise e valoração das pesquisas utilizadas no estudo qualitativo bibliográfico é de grande importância, apesar de ser complexa e desafiadora, contudo, é necessária para resultados seguros.

A discussão dos resultados foi realizada por meio de revisão bibliográfica do tipo narrativa, possuindo o olhar da Análise Transacional.

6 RESULTADOS

Na coleta de dados, foi realizada a pesquisa bibliográfica referente ao objeto principal de estudo, sendo que foram selecionados 09 artigos sobre o tema proposto através da base de dados do Google Acadêmico, considerando os últimos 05 anos de publicação, entre os anos de 2015 a 2020, onde foram selecionados todos os artigos que abordaram a temática sobre rede social, adolescência e saúde mental, para posterior discussão.

A busca pelos artigos se deu por meio de uma pesquisa realizada no banco de dados do Google Acadêmico, utilizando as seguintes palavras-chaves: rede social; adolescência; saúde mental. Filtrando entre os anos de 2015 á 2020. Onde foram encontrados na base de dados 16. 300 resultados, publicados no Brasil. Foram escolhidos inicialmente 12 artigos. Contudo após uma leitura aprofundada, foram selecionados 09 artigos. No momento da coleta de dados no Google acadêmico, ficou notório que muitos artigos com o tema “rede social” estavam relacionados à rede de apoio no âmbito da psicologia social, como também hospitalar. Logo, a pesquisadora utilizou 09 desses artigos que destacam o enfoque desta pesquisa.

No quadro a seguir, estão descritas as principais compreensões dos pesquisadores, referente á influência da rede social na saúde mental do adolescente. Os artigos foram selecionados e organizados de acordo com o título, nome dos autores, ano, metodologia e resultados.

Quadro 3 - Artigos selecionados de acordo com o título, nome dos autores, ano, metodologia e resultados (continua)

TÍTULOS	AUTORES	ANO	METODOLOGIA	RESULTADOS
Repercussões do cyberbullying na saúde mental dos adolescentes.	Sara Mota Borges Bottino; Romyne Mirelle Santos; Beatriz de Castilho Martins; e Caroline Gomez Regina.	2015	Não menciona a metodologia	Entre 20-40% dos adolescentes terão alguma experiência com o cyberbullying. Há consequências para a saúde mental dos adolescentes. Os problemas ocasionados pelo cyberbullying são maiores comparados ao bullying.

Quadro 3 - Artigos selecionados de acordo com o título, nome dos autores, ano, metodologia e resultados **(continuação)**

Crianças, adolescentes e o uso intensivo das tecnologias de informação e comunicação: Desafios para a saúde.	Evelyn Eisenstein; Eduardo Jorge Custódio da Silva.	2016	Pesquisa TIC domicílios (pesquisa de campo)	Os desafios para a saúde de crianças e adolescentes são os impactos no processo de crescimento, desenvolvimento e maturação cerebral e mental, desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis ou danosos, e influências negativas sobre seu comportamento social.
Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência.	Mariana Alves Canhão.	2016	Revisão sistemática	As redes sociais têm mostrado benefícios e malefícios à saúde dos adolescentes. Os malefícios são, principalmente, para aqueles que passam mais tempo na rede, sendo eles físicos, psicológicos e sociais. Os malefícios são mais expressivos.
As redes sociais e a dinâmica da internet.	Nádia Laguárdia de Lima; Jacqueline de Oliveira Moreira; Márcia Stengel; e Lucas Matos Maia.	2016	Estudo observacional descritivo de levantamento bibliográfico (pesquisa interdisciplinar e interinstitucional).	As redes sociais é um espaço válido de comunicação e relacionamento social, contudo tem interferido nas relações sociais e amorosas, off-line ou não, podendo causar liquefação dos laços sociais.
Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.	Thayse de Oliveira Silva.	2017	Estudo bibliográfico de caráter exploratório.	O uso expressivo das redes sociais por adolescentes pode causar danos à saúde mental.
Uso das redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.	Aria na Galhardi Lira; Aline de Piano Ganen; Aline Senhorini Lodi; Marle dos Santos Alvarenga.	2017	Estudo Transversal.	A mídia, incluindo as redes sociais, estão associadas com a insatisfação da imagem corporal entre adolescentes do sexo feminino. E quanto maior o número de acessos às redes sociais, aumenta a chance de serem insatisfeitas.

Quadro 3 - Artigos selecionados de acordo com o título, nome dos autores, ano, metodologia e resultados **(conclusão)**

A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes.	Aline Vieira Sá Copetti; Carolina Villanova Quiroga.	2018	Revisão narrativa de literatura.	As redes sociais e comunidades da internet podem influenciar no surgimento ou agravar os transtornos alimentares.
Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura.	Karlla Souza; Mônica Ximenes Carneiro da Cunha.	2019	Revisão sistemática da literatura (RSL).	Há relação entre o uso demasiado das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes e jovens. Assim as redes sociais virtuais podem evidenciar problemas sociais, ansiedade, depressão e dependência.
A utilização das redes sociais no cuidado psicossocial infanto-juvenil, diante da pandemia por Covid-19.	Ana Gabriela Duarte Mauch; Jéssica Emanoli Moreira da Costa; Kelly Mangabeira da Silva; Lorena Bianda da Silva Oliveira Andrade; Lucas Lima de Almeida; Sarah Lemos Araújo; Silvana Pereira Dantas Evangelista de Souza; Tâmara Araújo Rocha Nunes; e Vanessa Ribeiro de Souza.	2020	Abordagem qualitativa descritiva prospectiva.	As mídias sociais podem ser neste momento de isolamento social pela pandemia do Covid-19, um meio de orientação, escuta qualificada, acolhimento, informação e educação por profissionais da saúde, principalmente. Contudo pode levar a dependência, gerando malefícios à saúde.

Fonte: Dados obtidos pela pesquisa.

Dos 09 artigos que foram selecionados, foram observadas diversas percepções acerca dos profissionais de diversas áreas, destacando os profissionais da psicologia, medicina, psicopedagogia, psiquiatria e enfermagem. Sendo que a maioria se tratava de psicólogos. Ressaltando que dos 09 artigos escolhidos, três se tratavam de psicólogos, dois de médicos, dois da psiquiatria, um de enfermeiro, um da psicopedagogia, e um multiprofissional.

Evidencia-se em todos os artigos que as redes sociais podem causar malefícios a saúde mental dos adolescentes, e dentre estes três evidenciam que as redes sociais também podem ocasionar benefícios em algumas áreas. A maioria dos profissionais destacam que os malefícios da rede social está associada ao excesso de uso por parte dos adolescentes. Também é relatado sobre a importância de mais

pesquisas e aprofundamentos sobre o tema. Outros solicitam também estratégias de prevenção, como programas escolares, para pais e adolescentes. Principalmente para os adolescentes, sabendo se comportar e lidar com as situações, como possuir pensamento crítico sobre a rede social, minimizando o sofrimento. É solicitado também para profissionais da saúde e educação, como também aos pais, saberem destes riscos que as redes sociais podem gerar ao adolescente, sendo necessárias discussões sobre este tema.

6.1 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Serão discutidos os conteúdos e os resultados dos dados obtidos através dos artigos que foram pesquisados. A discussão dos resultados foi realizada por meio de revisão bibliográfica do tipo narrativa, possuindo o olhar da Análise Transacional.

A discussão está organizada, primeiramente, pelos artigos mais antigos (2015) para os mais atuais (2020). Os 09 artigos apresentados relatam os malefícios da rede social na saúde mental do adolescente, e dentre estes, três evidenciam também os benefícios da rede para a vida do adolescente. Desta maneira foram divididos em dois tópicos, primeiro os artigos que trouxeram somente aspectos negativos das redes sociais na adolescência, e outro tópico de artigos que além dos aspectos negativos, também trouxeram aspectos positivos das redes sociais na saúde mental do adolescente.

6.1.1 Aspectos negativos das redes sociais na adolescência

No artigo intitulado **“Repercussões do cyberbullying na saúde mental dos adolescentes”**, realizada pelas psiquiatras (BOTTINO; SANTOS; MARTINS; REGINA, 2015), relatam que cyberbullying é quando um ou mais sujeitos utilizam meios eletrônicos com o objetivo de agredir, humilhar, infligir injúria ou desconforto, causar medo ou sensação de desespero em outro sujeito. A pesquisa obteve como resultado que entre 20-40% dos adolescentes que utilizam a rede social terão alguma experiência com o cyberbullying. As consequências para a saúde mental dos adolescentes vítimas do cyberbullying são: Problemas sociais e de comportamento, sintomatologia depressiva, abuso de substâncias psicoativas, tentativas de suicídio e

suicídio. Os problemas ocasionados pelo cyberbullying são maiores comparados ao *bullying*. Além disto, a cada três adolescentes, um prefere a comunicação eletrônica, comparada com o real (face a face), principalmente sobre temas como amor e sexo, visto que sentem vergonha de falar pessoalmente. A justificativa que as autoras trazem, é que a comunicação online dá maior sensação de controle, gerando segurança sobre como irão reagir, se apresentar e fazer revelações sobre si mesmos. A comunicação via online facilita a liberdade de expressão e a formação de novas amizades. Ou seja, as redes sociais oferecem ao adolescente a capacidade de controle, de ensaiar e autenticar suas identidades sociais e integrar ao seu self (eu) (BOTTINO *et al.*, 2015).

Outro ponto abordado no artigo é que o cyberbullying pode apanhar um grande público, visto que as agressões acontecem de modo virtual, podendo ficar registradas. Desta maneira a vítima tem dificuldades de se livrar do agressor, como também bloquear os sites de publicações. Por isto que o cyberbullying, comparado ao bullying tradicional, apresenta maior sintomatologia depressiva mais grave, pois o espaço virtual é uma extensão da escola, sendo que nem em suas casas, que é um ambiente seguro, os adolescentes deixam de sofrer agressões (BOTTINO *et al.*, 2015).

Por conseguinte, os cybervítimas, que são vítimas do cyberbullying, possuem respostas emocionais diversificadas, dependendo da intensidade e da qualidade da emoção. O impacto emocional é prejudicial para a maioria das vítimas, que na maioria sentem a emoção raiva, sendo a mais relatada. Outras reações é a alteração cognitiva; alteração de humor, como preocupação, medo, insegurança, estresse, deprimido, desamparo e impotência, gerando sofrimento emocional, podendo ocasionar sintomatologia depressiva. Sendo que as autoras afirmam que adolescentes com sintomatologia depressiva mais grave possuem três vezes mais chance de relatar cyberbullying, do que aqueles que possuem sintomatologia depressiva leve ou ausente. Tanto em relação as vítimas, quanto aos ofensores, em relação as tentativas de suicídio, podem apresentar até duas vezes mais chances de realizar o ato, comparado aos adolescentes que nunca estiveram envolvidos com o cyberbullying. E por conta do abuso de substâncias, pode gerar ansiedade psicológica associada à automutilação (BOTTINO *et al.*, 2015)

Á vista disto, o presente artigo, como também os demais artigos que vão ser aqui colocados, podem ser olhados e analisados dentro da Análise Transacional (ou AT).

Para a AT, existem alguns instrumentos a se utilizar para se ter uma visão de homem e de mundo. Um deles é os Estados de Ego que, segundo Kertész (1987) se divide em Pai, Adulto e Criança. Os mesmos podem serem observados por meio da análise dos papéis que as pessoas exercem.

Outro instrumento da Análise Transacional, já citado anteriormente, são os jogos psicológicos, onde os sujeitos podem exercer três posições: Salvador, Perseguidor e Vítima.

Os jogos psicológicos possuem como objetivo buscar uma recompensa, e quem pratica os jogos manipula as vítimas, ou seja, independe se ela está triste ou confusa. Esses jogos acontecem com frequência, com o intuito de se auto beneficiar. Quando o jogo acontece à pessoa assume determinada posição, podendo ser Salvador, Vítima e Perseguidor. O jogador irá permanecer na posição em que ele ache de sua preferência, que se beneficia, porém o mesmo poderá transitar pelas três posições ao longo de todo o jogo (WOOLAMS; BROWN, 1979).

No papel de perseguidor o sujeito manipula, dando medo, persegue, dá carícias agressivas, sendo os estados de ego neste papel: Pai Crítico e Criança Rebelde. Já o papel de vítima, que manipula influenciando a culpa, pois necessita ser salva ou perseguida, que são o Estado do Ego Criança Adaptada Submissa ou Criança Rebelde. E papel de salvador, manipula usando chantagem ou suborno, usando as carícias de coitado, e o estado de Ego que atua neste papel é o Pai Negativo. Ressaltando que só entra no jogo quem está em busca de carícias, sejam elas positivas ou negativas (WOOLAMS; BROWN, 1979).

Ou seja, a hipótese é de que, quem sofre cyberbullying teria o papel de Vítima, nos Jogos Psicológicos, desejando ser salva ou perseguida, estando no Estados de Ego Criança Adaptada Submissa ou Rebelde. E aquele que está praticando o cyberbullying, estaria, em hipótese, no papel de Perseguidor, onde oferece Carícias Negativas, estando no estado de ego Pai Crítico ou Criança Rebelde.

Como dito pelo presente artigo, a pessoa estando no papel de Vítima, por meio do cyberbullying, sente a emoção raiva. Assim, a emoção pode possuir

disfarces, como ressentimento prolongado, ódio, falsa alegria, ansiedade, falsa tristeza (depressão) e culpa (KERTÉSZ, 1987).

O artigo **“Crianças, adolescentes e o uso intensivo das tecnologias de informação e comunicação: Desafios para a saúde”** trata-se de uma pesquisa de campo, da área da medicina (EISENSTEIN; SILVA, 2016).

O presente estudo conclui que os desafios para a saúde de crianças e adolescentes são impactos no processo de crescimento, desenvolvimento e maturação cerebral e mental, desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis ou danosos, e influências negativas sobre seu comportamento social. (EISENSTEIN; SILVA, 2016).

Isso se dá por conta da produção de neurotransmissores e hormônios dos circuitos-neurais, sendo que são influenciados por vários fatores, como: sono; alimentação, prática de exercícios físicos, afeto; nutrição; estímulos afetivos de atenção e proteção parental e social. Problemas em algumas destas áreas pode dificultar o crescimento, deste modo, as mídias sociais não ficam de fora como contribuintes de forma negativa ou positiva para as suas relações sociais de saúde ou do desenvolvimento de doenças. Visto que as mídias influenciam estereótipos de comportamento e o desenvolvimento de hábitos e práticas, como obesidade, sedentarismo, tendência a comportamentos violentos ou agressivos, uso ou abuso de bebidas alcoólicas, tabagismo, dentre outros (EISENSTEIN; SILVA, 2016).

Outro ponto é como a quantidade de tempo gasto na rede social influencia no sono, podendo gerar dificuldade e /ou transtorno de sono, uma das queixas mais frequentes. E o problema de sono pode gerar outros problemas, como queda do rendimento escolar, cansaço, falta de atenção, concentração e memória, depressão, como também sensação de tontura (EISENSTEIN; SILVA, 2016).

Desta maneira, nota-se como as mídias podem viciar, gerando dependência. Visto que seu uso libera hormônios cortisol e dopamina que são hormônios do prazer. Desta maneira, é sugerido a prática de exercícios físicos, alimentação saudável e melhor padrão de sono, pois também liberam estes hormônios. Assim gera equilíbrio ao organismo como um todo (EISENSTEIN; SILVA, 2016).

Outro ponto destacado também, é que as redes sociais aumentam a prevalência de violência e intolerância, sentimentos de raiva, que levam a pensamentos e comportamentos agressivos, como o *cyberbullying*. Além disto, os

índices de suicídio podem aumentar, por conta de observar, muitas das vezes, imagens violentas. Outra emoção/sentimento que a rede pode gerar é angústia, ansiedade e insegurança, pois na rede podem sofrer *bullying*, entre outros fatores (EISENSTEIN; SILVA, 2016).

Além disto, as mídias digitais facilitam acesso a informações do âmbito sexual, como fotos, vídeos, desejos, fantasias, sensualidade, erotismo, questões de gênero, sexo, gravidez, parto e amamentação, contraceptivos, e doenças sexualmente transmissíveis. Por ter acesso à informação de forma precoce, em vez de conversar com pais, cuidadores ou pessoas de confiança, tiram suas dúvidas via tecnologia. Por conseguinte, as redes também influenciam a alimentação, por estar em busca de um estereótipo de corpos irreais demonstrados em vídeos e fotos. Desta maneira começam a fazer restrição alimentar rigorosa, uso de anabolizante, e excesso de exercícios, ou seja, podendo gerar um transtorno alimentar (EISENSTEIN; SILVA, 2016).

Ao falar da dependência virtual, por conta da liberação de alguns hormônios, lembra-se do instrumento de Análise Transacional - Estruturação do Tempo, na qual, uma pessoa possui seis formas de estruturar o tempo, a fim de evitar aborrecimento e tédio, que são: Isolamento, Rituais, Atividade, Passatempo, Jogos Psicológicos e Intimidade (KERTÉSZ, 1987).

Uma forma de estruturações de tempo, pode ser evidenciada, tendo como olhar o presente artigo, a de Isolamento. Nesta forma, não ocorrem transações que são formas de contato social. Todo ser humano precisa de um tempo para organizar seus pensamentos e emoções, porém, esta forma de estruturar o tempo, passa a não ser mais saudável, quando a pessoa fica muito isolada e reduz muito a quantidade de carícias, fantasiando sempre o futuro. Além disso, exige pouco investimento emocional. Outras pessoas usam esta forma de estruturar o tempo, por medo de ficar sozinhos consigo mesmo (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ, 1987).

Isso lembra o fato de muitos adolescentes preferem ficar mais tempo sozinhos em seus quartos mexendo em suas redes sociais, do que saindo com seus amigos, e/ou conversando com seus familiares. Além desta forma de estruturação, possui também a de Passatempo, que são bate papos simples. É considerada uma transação complementar superficial entre duas ou mais pessoas, pois é utilizado

para preencher o tempo por meio de contato social vago. Fornece carícias positivas, mas sem intimidade (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ, 1987; PASSOS, 2009).

Esta última estruturação de tempo destacada lembra muitos jovens que passam o tempo conversando, vendo posts, curtindo, e compartilhando postagens superficiais em suas redes.

No artigo **“Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais”** que obteve como estudo bibliográfico de caráter exploratório teve como conclusão que o uso expressivo das redes sociais por adolescentes pode causar danos à saúde mental, como: Transtorno de ansiedade; déficit de atenção; dificuldades de aprendizagem; isolamento social; solidão; depressão; conflitos familiares, por conta da ausência de diálogo; relações superficiais e falsa intimidade; ilusão de que tudo é possível; dependência tecnológica; características narcisistas; problemas cognitivos; estresse; distúrbios do sono; e tendências agressivas (SILVA, 2017).

Isto é, o uso excessivo das tecnologias pode afetar a vida dos adolescentes de forma social, afetiva e cognitiva, isso quando usada de forma inadequada e expressiva. Sendo que acesso fácil e irracional pode acarretar em dependência tecnológica (SILVA, 2017).

As redes sociais pode ser um fator de isolamento social, podendo comprometer a capacidade de socialização dos adolescentes, visto que muitos trocam as conversas pessoais por conversas virtuais, produzindo contatos “superficiais” e “falsa intimidade”. Sendo que adolescentes que possuem um bom relacionamento social, tem maior probabilidade de possuírem bom desenvolvimento psicossocial (SILVA, 2017).

E por se sentirem sozinhos, os adolescentes se apegam ainda mais nas redes sociais, pois gera a impressão que não estão sós. Ademais, esta divisão entre o real e o virtual estressa ainda mais, diminuindo a aprendizagem e capacidades cognitivas, gerando ansiedade, e sentimentos de angústia. Visto que muitos adolescentes não conseguem distinguir a realidade do mundo virtual, gerando confusão, alterando e influenciando comportamentos, acarretar sentimento de solidão e depressão. Visto que quando não possuem nada para postar de interessante, se sentem deprimidos (SILVA, 2017).

Como já dito em outro artigo, aqui mencionado, este também relata que os adolescentes são mais propícios a serem afetados pelo uso intensivo das redes

sociais, pelo fato de que nesta fase estão em processo de construção de identidade e personalidade.

Relata também o excesso de uso influencia no desenvolvimento educacional, alterando sua cognição, envolvendo a cognição, atenção, memória, raciocínio e linguagem. Isso ocorre por conta das estimulações audiovisuais e emocionais, sendo que há um grande volume de textos, vídeos, e imagens, gerando uma sobrecarga. Sabe-se que as tecnologias digitais é considera um meio de informação e conhecimento, contudo o mesmo rebate dizendo que por este grande volume de informações a memória de trabalho fica saturada, ocasionando sobrecarga cognitiva, assim o cérebro não consegue ativar a memória de longo prazo, onde as informações ficam contidas, não gerando conhecimento. Ou seja, o acesso à informação não garante conhecimento e/ou aprendizagem (SILVA, 2017).

Apesar de as tecnologias digitais facilitarem muitas situações da vida, cria uma pressão do imediatismo com a rapidez da informação, provocando estresse e depressão por conta do ritmo acelerado. Visto que o tempo se tornou valioso, tendo a necessidade de responder as questões de forma rápida e ágil. (SILVA, 2017).

Assim como dito anteriormente, as redes sociais muitas vezes influenciam os adolescentes a resolverem e fazer as coisas com velocidade, rapidez e urgência, podendo ocasionar ou aumentar a ansiedade. Isso lembra outra ferramenta da Análise Transacional, o Mini-Script, tendo como foco o a Injunção: “apressa-te”.

O mini-script ou miniaugumento, Segundo Kahler (*apud* Kertész, 1987, p. 139) “é uma sequência de comportamentos observáveis, a qual partindo de uma mensagem interna contra argumental, chamada Impulsor, avança no sistema NÃO OK, através das Posições Existenciais -/+, +/+, +/-, -/-, com os disfarces e mandatos correspondentes a cada postura”. Resultando na continuação do Argumento de vida. Existem cinco formas de entrar no Mini-Script, que influenciam o comportamento inadequado do sujeito, segundo Kertész (1987), contudo, será analisado sob a ótica do “apressa-te”.

Tendo em vista, que o sujeito o possui como Mini-script o “apressa-te”, acredita-se que nunca vai dar tempo de terminar algo, tendo pensamentos negativos, por ser rígido. Seu problema é o tempo. Utiliza no vocabulário frases como: “vamos começar logo”, “mais rápido”, “já começou?”, junto com uma postura corporal sempre de movimentos rápidos e inquietos (KERTÉSZ, 1987).

No artigo **“Uso das redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras”** que possui como metodologia um estudo transversal feito pelo por médicos da área da psiquiatria teve como resultado que a mídia, incluindo as redes sociais, estão associadas com a insatisfação da imagem corporal entre adolescentes do sexo feminino, isto independentemente da classe social e da escolaridade materna. E quanto maior os números de acessos às redes sociais aumentam a chance de serem insatisfeitas com a sua imagem corporal, comparadas aquelas que acessavam menos. No estudo realizado participaram 212 meninas entre 15 e 19 anos de idade de uma escola, dentre estas 85,8% estavam insatisfeitas com a sua imagem corporal, maioria desejava uma silhueta menor. Ficou comprovado pelo presente estudo que o acesso diário maior de 10 vezes ao dia no Facebook e Instagram aumentam a chance de insatisfação em 6,57 e 4,47 vezes, respectivamente (LIRA *et al.*, 2017).

A insatisfação vem pelo fato dos padrões de beleza expostas nestas redes não coincidem com as imagens corporais reais dos indivíduos. Além disto, a visualização e upload das fotos favorecem ainda mais a comparação baseado na aparência. Além disto, as novas mídias sociais, no caso as redes sociais, tem reforçado o narcisismo e os padrões de beleza, na qual tem impactado negativamente a imagem corporal que muitas meninas adolescentes tem de si mesmas, levando a insatisfação corporal (distúrbio atitudinal da imagem corporal, avaliada entre a discrepância em a imagem corporal real e a idealizada) (LIRA *et al.*, 2017).

O texto afirma que a imagem corporal pode ser influenciada por diversos fatores, sendo três, como pais, amigos e as mídias. Sendo que a mídias sociais, ultimamente tem tido grande influência, muito mais que os outros aspectos nas meninas adolescentes (LIRA *et al.*, 2017).

Isto lembra a posição existencial da Análise Transacional, sendo que [..]

“...posição existencial é a forma como percebemos a nós mesmo em relação às outras pessoas” (KERTÉSZ, 1987, p. 86).

Inicialmente Eric Berne (*apud* Passos, 2009) desenvolveu quatro posições existências básicas, mas em relação ao texto anterior vamos focar na depressiva (-/+), que é Eu não estou OK / Você está OK. Nesta posição o sujeito adquire nos primeiros meses de vida, pelo fato da incapacidade e dependência do outro,

principalmente a mãe, um vínculo simbólico com a mãe e as carícias em excesso pode fazer com que a criança entenda que ela é “fraca”, sendo assim o outro é OK e eu não sou OK. A fragilidade faz com que a criança assuma uma posição de inferioridade, e está posição em graus mais severos pode fazer com que a pessoa fuja da realidade, ocasionando depressão e pensamentos suicidas (PASSOS, 2009).

Ou seja, nesta posição mostra a dependência, impotência e incapacidade, lançando para si mesma, sentimentos negativos que ele mesmo não “vale nada”, que não está OK, e que o outro está OK em relação à imagem corporal.

Além disto, há outra relação com o instrumento Mini-Script, o “Seja Perfeito”, pois estas adolescentes mulheres desejam ter corpos perfeitos, e que basta “fechar a boca” ou ter “foco, força e fé” para emagrecer. Visto que isso é dito nas redes, de acordo com o presente artigo.

O sujeito que possui como Mini-Script o “Seja Perfeito”, possui como exagero a perfeição. Assim, o sujeito busca sempre estrar perfeito, e acredita sempre que não está fazendo o seu melhor (KERTÉSZ, 1987)

O artigo **“A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes”** na qual obteve como estudo a revisão narrativa de literatura adquiriu como resultado que as redes sociais e comunidades da internet podem influenciar no surgimento ou agravar os transtornos alimentares. Os mais comuns é a Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa. Sendo que estes transtornos possuem causas multifatoriais, como fatores biológicos, sociais, psíquicos, ambientais e familiares, ou seja, é um conjunto de fatores (COPETTI; QUIROGA, 2018).

A contemporaneidade vem sendo marcada por uma imagem idealizada de perfeição do corpo humano, que é a imagem magra, jovial e esguia. Nisto entra as mídias sociais, pois atua de forma intensa no modo como a população pensa e se comporta (COPETTI; QUIROGA, 2018).

Como a fase da adolescência é marcada por transformação e mudanças, pode levar a transtornos alimentares, pois a maioria da população tem a impossibilidade biológica de ter o corpo idealizado, magro e escultural, levando a insatisfação corporal. Nesta tentativa que os transtornos alimentares se desenvolvem. Visto que a mídia dita que basta o sujeito querer para adquirir o corpo ideal. Desta maneira, as redes sociais, de modo indireto, influenciam a baixa autoestima e a necessidade de se enquadrar ao padrão de beleza, visto que as

imagens compartilhadas nestas mídias tecnológicas são, muitas vezes, distorcidas, assim os adolescentes internalizam um ideal de corpo (COPETTI; QUIROGA, 2018).

Ademais, nas mídias pode falar e escutar com pouca censura, pois é uma comunicação virtual baseado na forma democrática de expressão. Deste modo, há comunidades que compartilham valores, interesses, afeições, e aspirações em comum entre seus usuários, como comunidades “Pró-Ana” (prol da anorexia) e “Pró-Mia” (prol da bulimia), onde as mensagens trocadas incentivam a possuir os comportamentos e ações de transtornos mencionados (COPETTI; QUIROGA, 2018).

Levando isso em consideração Mini-script, tendo como foco sua variação “esforça-te mais”, são as pessoas que começam algo, mas não terminam. Possui também dificuldade em responder algumas perguntas, e tem o comportamento de coçar muito a cabeça. Utiliza no vocabulário palavras como: “vou tentar, é difícil”. Resumidamente: “ESFORÇA-TE MAIS”; “TENTAR E TENTAR”. Ou seja, a adolescente se esforça muito para emagrecer. Visto que as mídias sociais e comunidades influenciam as mesmas que basta elas quererem, que conseguem.

No artigo **“Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura”** foi realizada uma revisão sistemática de literatura (RSL) onde ficou comprovado que há relação entre o uso demasiado das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes e jovens. Assim as redes sociais virtuais podem evidenciar problemas sociais, ansiedade, depressão e dependência (SOUZA; CUNHA, 2019).

O presente artigo relata que a tecnologia veio para auxiliar nas relações sociais, e que a mesma tem trazido benefícios em algumas áreas, como educação, saúde, segurança e dentre outros. Contudo, o artigo se fixa nos impactos que esta mesma rede causa na saúde mental do adolescente (SOUZA; CUNHA, 2019).

Desta maneira, as autoras relatam que o uso das redes sociais tem se tornado uma dependência. Durante a adolescência é natural acontecer pré-julgamentos, e com a tecnologia em mãos isso tem se tornado mais evidente, pois é ali que relacionamentos são expostos ao público, para alcançar maior número de colegas, como também de curtidas, e comentários, para que possam ser “aceitos”, uma necessidade desta fase. E se caso não alcancem o que desejavam, podem apagar a publicação. Além disto, muitos jovens agridem verbalmente pessoas que possuem ideias e culturas diferentes das deles através das redes sociais, conhecido como *bullying* virtual. Tem também mensagens mal interpretadas que geram

discórdias e desestruturação, principalmente familiar. Já outros trocam a relação social real, pela virtual. Tudo isso tem aumentado a taxa de depressão entre os adolescentes. Assim, dois aspectos foram enfatizados no texto, o cyberbullying e depressão. Outro aspecto também relatado foi o suicídio, como tentativas de suicídio ou possíveis inclinações para o ato propriamente dito (SOUZA; CUNHA, 2019).

Além disto, o presente artigo traz alguns modos de detectar problemas/riscos que a rede social pode estar causando na saúde mental do adolescente, como: passar bastante tempo on-line; rendimento acadêmico reduzido; predisposição elevada para agredir; perda da capacidade de se concentrar; longas sessões noturnas online; mentir para amigos e familiares sobre o tempo que passa conectado; interações sociais negativas; postar conteúdo negativo; sintomas depressivos quando não tem o que postar; exibir comportamento de risco; interagir só via web; usa a internet para regular o humor; não consegue se desligar das redes sociais mesmo off-line; ansiedade por *likes* e comentários; impaciência quando fica sem internet, apresentando abstinência, angústia e desconforto; necessidade de estar 24h conectado por dia; checa constantemente o celular, buscando rapidamente se conectar quando chega a um lugar novo; são socialmente dominantes; dificuldade de superar desafios; ter pouco ou nenhum amigo real, pois vê a comunicação online para segura; realizar postagens narcisistas; descrever métodos específicos de suicídio; excesso de compartilhamento (*oversharing*); vulnerável a opinião dos outros; e reclamar de problemas situacionais. De forma resumida, os problemas a saúde mental está voltada a alterações de humor e comportamento, como também a necessidade de permanecer conectado, para que seus perfis estejam atualizados, e buscando sempre mais seguidores. Assim, percebe-se a dependência virtual/tecnológica (SOUZA; CUNHA, 2019).

Desta maneira, os riscos do uso excessivo das redes causam: Taquicardia, alterações na respiração, tendinites e mudanças posturais, relações familiares prejudicadas, vulnerabilidade afetiva, distúrbios alimentares, sedentarismo e obesidade, síndrome do toque fantasma (sensação que o celular está tocando/vibrando, sendo que ele não está), narcisismo (preocupação com a própria imagem), distúrbios de personalidade, mudanças na auto-estima, distúrbios de concentração, diminuição do rendimento acadêmico, transtorno de ansiedade, isolamento social e fobia, dependência virtual, vícios, distúrbio do sono, crimes

virtuais, *grooming* (assédio ou abuso sexual via mídias sociais), cyberbullying, depressão e suicídio (SOUZA; CUNHA, 2019).

Observa-se como a maioria dos adolescentes que utilizam as redes sociais de forma exacerbada estruturam seu tempo baseados em duas formas/instrumentos, a de Isolamento e Passatempo. Lembrando que no Isolamento não ocorre contato social, e nem transações. A pessoa não estará presente psicologicamente. Ou seja, pode estar presente fisicamente, mas psicologicamente está ausente, não havendo trocas de Carícias. Todo ser humano precisa de um tempo para organizar seus pensamentos e emoções, porém, passa a não ser mais saudável, quando a pessoa fica muito isolada e reduz muito a quantidade de Carícias, fantasiando sempre o futuro. Além disso, exige pouco investimento emocional. Outras pessoas buscam estruturar seu tempo pelo medo de ficar sozinhos consigo mesmo (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ, 1987).

Já em relação ao Passatempo, são bate papos com interesses em comum. É considerada uma transação complementar superficial entre duas ou mais pessoas, pois é utilizado para preencher o tempo por meio de contato social vago. Fornece Carícias positivas, mas sem intimidade (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ, 1987; PASSOS, 2009).

6.1.2 Aspectos positivos das redes sociais na adolescência

No artigo “**Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência**” na qual trata-se de uma revisão sistemática, onde conclui-se que as redes sociais têm mostrado benefícios e malefícios a saúde dos adolescentes. Benefícios para o desenvolvimento de tarefas psicossociais e competências interpessoais, como construção de identidade, autoestima, pertença a um grupo e autonomia das figuras parentais. Também pode colaborar no entretenimento com aumento de bem-estar, desenvolvimento da visão de comunidade, desenvolvimento de criatividade, e melhora na aprendizagem, visto que facilita a comunicação. Já em relação aos malefícios, principalmente para aqueles que passam mais tempo na rede, são divididos em vários níveis, como físico, psicológico e desenvolvimento social. Ou seja, solidão, tristeza, depressão, isolamento social, timidez e fobia social, distúrbios de personalidade, ansiedade, alteração do humor, desatenção e apatia, irritabilidade, privação do sono, tendinites, dores de cabeça, distúrbios alimentares,

expectativas irreais e insatisfação com o corpo, obesidade, fadiga visual e influência de comportamentos e valores maléficos, como consumo de álcool, tabagismo, drogas ilícitas, comportamentos sexuais de risco, cyberbullying e assédio. Nítido que os malefícios são mais significantes (CANHÃO, 2016).

Ou seja, o mundo virtual é cheio de oportunidades de desenvolvimento psicossocial, autonomia, identidade, pertencimento a um grupo, criatividade, comunicação, aumento de bem-estar e dentre outros, contudo, há também seus riscos, como influência de comportamentos e valores, como consumo de álcool, tabagismo, drogas ilícitas, comportamentos sexuais de risco, cyberbullying e assédio. E outros já mencionados. Tudo isso pode levar a uma diminuição do rendimento escolar (CANHÃO, 2016).

Ademais, como a fase da adolescência está em processo de desenvolvimento, a rede social acaba sendo um espaço onde os mesmos podem partilhar informações, que fazem a sua marca. Por isto, que os adolescentes gostam tanto da rede social. Assim, as redes podem reforçar de forma positiva ou negativa as suas identidades, colaborando ou não com a sua autoestima. Visto que não há outra fase da vida que avaliações e críticas sejam tão prováveis de afetar o bem-estar e a autoestima, dado que nesta fase estão focados na construção da sua personalidade, identidade e self. Desta forma, as redes facilitam estas avaliações, pois encorajam os adolescentes a comentar, ou curtir ou não a publicação do outro (CANHÃO, 2016).

Além destes motivos já mencionados do porque os adolescentes utilizam a rede, é também uma forma de entretenimento, passatempo, e procura de informação (CANHÃO, 2016).

Isto lembra o que já dito, os adolescentes utilizam a rede social como um passatempo, uma forma de estruturação do tempo. Nenhuma estruturação de tempo está certa ou errada e ela sempre vai potencializar as Carícias que a pessoa troca. O Estado de Ego e a estruturação de tempo podem ser utilizados com mais frequência por meio do roteiro de vida (WOOLAMS; BROWN, 1979).

Alguns benefícios também são citados no artigo **“As redes sociais e a dinâmica da internet”**, onde é exercido um levantamento bibliográfico (pesquisa interdisciplinar e interinstitucional). Este artigo conclui que as redes sociais ajudam no sentimento de pertencimento e reconhecimento. Além disto, interferem nas relações sociais e amorosas, sendo um espaço válido de comunicação e

relacionamento social. Contudo as redes sociais influenciam e interferem nos relacionamentos off-line e vice-versa, podendo gerar liquefação dos laços sociais (LIMA *et al.*, 2016).

Ou seja, as relações sociais não há muita intimidade. Sendo relações superficiais, como dito pelo artigo, relações líquidas (LIMA *et al.*, 2016).

Um dos instrumentos, como já dito, é a Estruturação do Tempo, uma das formas de estruturação, gostaria de destacar a intimidade. Está é considerada a mais arriscada, contudo, a mais gratificante. Visto que é possível compartilhar emoções, sensações e pensamentos, sem os jogos psicológicos. É um dos níveis mais profundo em uma relação com Carícias incondicionais positivas. Mas nem sempre a intimidade é agradável. O Estado do Ego Criança Livre sempre está presente na intimidade (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ, 1987; PASSOS, 2009).

Ou seja, está estruturação de tempo gera muitas Carícias positivas, sendo saudáveis para quem pratica, contudo, por conta do excesso de uso das redes sociais, isso pode acabar sendo interrompido, sendo influenciado por Carícias negativa que as redes sociais geram.

O artigo **“A utilização das redes sociais no cuidado psicossocial infante-juvenil, diante da pandemia por Covid-19”** realizou uma pesquisa de abordagem qualitativa descritiva prospectiva, onde concluiu que as mídias sócias podem ser neste momento de isolamento social pela pandemia do Covid-19, um meio de orientação, escuta qualificada, acolhimento, informação e educação por profissionais da saúde, principalmente. Uma rede de apoio social. Podendo ser uma estratégia de cuidado do psiquismo e saúde mental.

Sendo que durante o artigo é falado que as redes sociais podem sim gerar malefícios, como insatisfação corporal. E quando mais tempo passam nestas redes, mais chances de prejudicar a saúde mental (MAUCH *et al.*, 2020).

O artigo também traz algumas das consequências do uso das redes sociais, pois podem estar ultimamente mais viciados nas redes, principalmente neste momento de quarentena, visto que estão cada vez mais tempo em seus domicílios e com poucas atividades de lazer disponíveis, sendo a rede social um lugar de bem-estar e prazer (MAUCH *et al.*, 2020).

Contudo, o artigo fixa mais nos benéficos, que são: um espaço de autoria, autonomia, inclusão de pessoas com sofrimento psíquico, gerando sentimento de

pertencimento ao mundo. Ou seja, a rede social pode favorecer constituição de rede de apoio por adolescentes em situação de grave sofrimento psíquico. Este espaço pode auxiliar no diálogo, e na realização da circulação de saberes, poderes e afetos, favorecendo na promoção de saúde, pois ali pode ser escutada, tendo seu momento de fala, encorajando laços sociais. Como também pode ser compartilhado contextos positivos, superações, vitórias e ressignificações, colaborando para a restauração do vínculo emocional. Isso para aqueles adolescentes que utilizam a rede social para além de diversão, sendo capaz de ser uma rede socioafetiva (MAUCH *et al.*, 2020).

Ou seja, tendo como olhar este artigo, as redes sociais podem influenciar na estruturação do tempo de atividades. Quando o sujeito possui a estruturação de atividades, o mesmo dirige sua energia para fora (fontes externas), estando empenhado a uma tarefa. Sendo então uma ação. Produz Carícias positivas e negativas. A atividade geralmente é realizada pelo Estado de Ego Adulto, até atingir seu objetivo. Para fugir da realidade e obter Carícias, algumas pessoas passam muito tempo na atividade (WOOLAMS; BROWN, 1979; KERTÉSZ, 1987; PASSOS, 2009).

Como já dito no texto, os adolescentes podem passar muito tempo na rede social para fugir da realidade, não ficar só consigo mesmo e/ou para não se sentir sozinho. Ou seja, estando ali na rede muitas vezes recebe Carícias, sendo positiva ou não, contudo recebe alguma Carícia.

A Carícia é considerada uma unidade de reconhecimento básica, que proporciona estimulação ao sujeito. Sendo que a busca por Carícias possui diversas maneiras e formas, sendo que a fome por Carícias é diferente de cada pessoa, isto em forma de quantidade, contudo, a necessidade de Carícias é existente para todos os seres humanos. As Carícias são consideradas uma unidade de reconhecimento do ser humano. Tais carícias podem ser positivas e negativas, vai depender da forma em que elas serão sentidas ou emitidas pelos sujeitos (WOOLAMS, BROWN, 1979).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa objetivou compreender quais os impactos da rede social na saúde mental do adolescente, e a partir dos dados obtidos observou-se que todos relataram impactos negativos. Mesmos aqueles que tinham como foco os pontos positivos sobre a rede, notificam que há também aspectos negativos.

Os estudos descreveram os seguintes resultados. Que as redes sociais quando usadas de maneira excessiva podem impactar a saúde mental do adolescente desde os aspectos psicológicos, sociais e até físicos, como: impactos no processo de crescimento, desenvolvimento e maturação cerebral e mental; desenvolvimento de hábitos de vida danosos; como obesidade, sedentarismo, tendência a comportamentos violentos ou agressivos, uso ou abuso de bebidas alcoólicas, tabagismo, e dentre outros.

Os dados analisados mostraram influências negativas sobre o comportamento social; liquefação dos laços sociais; insatisfação da imagem corporal entre adolescentes do sexo feminino, principalmente a influência no surgimento ou agravamento dos transtornos alimentares; distúrbios do sono; déficit de atenção; dificuldades de aprendizagem; diminuição do rendimento escolar; características narcisistas; estresse; tendinites e dores de cabeça; mudanças na autoestima; problemas sociais; transtorno de ansiedade; depressão; sentimento de insegurança e angústia; dependência virtual; suicídio ou tentativas suicidas; sentimentos de raiva, que pode aumentar a prevalência de comportamentos intolerantes ou agressivos, como *cyberbullying*.

O *cyberbullying* pode afetar problemas psicológicos para as vítimas, como problemas sociais e de comportamento, sintomatologia depressiva, abuso de substâncias psicoativas, alteração cognitiva, tentativas de suicídio e suicídio, e alteração do humor. E os problemas ocasionados pelo *cyberbullying* são maiores comparados ao *bullying*. Além disto, as mídias digitais facilitam a entrada a informações do âmbito sexual, tendo acesso de modo precoce.

Os estudos encontrados são compostos por profissionais de diversas áreas, como psicologia, medicina, psicopedagogia, psiquiatria, enfermagem, e multiprofissional. Sendo que a maioria são psicólogos.

A partir dos dados obtidos pode-se compreender que os impactos da rede social estão associados ao excesso de uso por parte dos adolescentes. Outro

objetivo da presente pesquisa foi identificar como o uso da rede social influencia na saúde mental dos adolescentes, pois nesta fase da vida é natural que os adolescente se sintam pré-julgados, como possuírem a necessidade de serem aceitos em um grupo. Neste cenário, as redes sociais surgem como espaço de exposição, pois ali relacionamentos são expostos ao público, para alcançar maior número de colegas, curtidas, e comentários, para que possam se sentirem aceitos.

Ademais, os estudos evidenciam que a comunicação *online* proporciona maior sensação de controle e domínio, gerando segurança sobre como irão reagir, se apresentar e fazer revelações sobre si mesmos. Por isso que muitos adolescentes trocam a relação social real pela virtual. E, por muitas vezes preferirem a rede social acabam se sentindo sozinhos, e para não se sentirem deste modo, os adolescentes se apegam ainda mais nas redes sociais, pois gera a impressão que não estão sós.

Neste sentido, esta divisão entre o real e o virtual estressa ainda mais. Visto que, muitos adolescentes não conseguem distinguir a realidade do mundo virtual. E, esta quantidade de tempo gasto na rede social influencia no sono, podendo gerar dificuldade e /ou transtorno de sono, uma das queixas mais frequentes. E o problema de sono pode gerar impactos, como queda do rendimento escolar, cansaço, falta de atenção, concentração e memória, depressão, e sensação de tontura.

Percebe-se então, que o acesso excessivo as redes sociais pode gerar dependência, podendo afetar a saúde mental. Visto que, seu uso excessivo pode liberar hormônios cortisol e dopamina que são hormônios do prazer.

Um dos impactos já relatados, é a insatisfação da imagem corporal, principalmente entre as meninas adolescentes, e esta insatisfação pode levar a transtornos alimentares. Isto ocorre pelo fato dos padrões de beleza expostas nestas redes não coincidem com as imagens corporais reais dos indivíduos. Pois as redes sociais tem reforçado padrões de beleza, sendo marcada por uma imagem idealizada de perfeição do corpo humano, que é a imagem magra, jovial e esguia. Nesta tentativa os estudos demonstraram a possibilidade do surgimento dos transtornos alimentares, pois a mídia dita que basta querer para adquirir o corpo ideal.

Ademais, a fase da adolescência é uma das etapas do processo de desenvolvimento. E, a rede social se torna um espaço onde os mesmos podem

partilhar sua identidade, podendo receber avaliações positivas ou não. Visto que, não há outra fase da vida que avaliações sejam tão significativas e prováveis de afetar o bem estar e a autoestima que em qualquer outra. Portanto, os adolescentes em geral são mais propícios a serem afetados pelo uso intensivo das redes sociais, pelo fato de que nesta fase estão em processo de construção de identidade e personalidade.

Por conseguinte, os benefícios do uso das redes associam-se a desenvolvimento de tarefas psicossociais e competências interpessoais, como recursos para a construção de identidade, da autoestima, do sentimento de pertença a um grupo, espaço de autoria, autonomia, inclusão de pessoas com sofrimento psíquico, auxiliar no diálogo e na circulação de saberes, poderes e afetos. Segundos os dados encontrados isto favorece a promoção de saúde, pois podem ser escutados, possuindo seu momento de fala; e autonomia das figuras parentais.

Também, podem ser compartilhados contextos positivos, como superações, vitórias e ressignificações. Isto colabora para a restauração do vínculo emocional, como entretenimento com aumento de bem-estar, desenvolvimento da visão de comunidade, criatividade, e melhora na aprendizagem, pois facilita a comunicação. Também pode ajudar no sentimento de pertencimento e reconhecimento.

Ou seja, a rede social pode favorecer constituição de rede de apoio por adolescentes em situação de grave sofrimento psíquico, principalmente neste período de pandemia por COVID-19. Isto para aqueles adolescentes que utilizam a rede social para além de diversão, sendo capaz de ser uma rede socioafetiva.

Sobre os recursos psicológicos que os adolescentes utilizam para lidar com a influencia negativa das redes sociais, os estudos selecionados não relataram sobre isto, limitando a resposta para um dos questionamentos que nortearam a pesquisa.

Portanto, sugerem-se novas pesquisas sobre o tema e que possam abordar as questões encontradas e especialmente como os adolescentes podem acessar recursos psicológicos que lhes auxiliem a lidar com as demandas negativas que as redes podem ocasionar. Outra sugestão é para todos os profissionais da saúde estudarem os impactos que a rede social pode causar na saúde mental, como também física do adolescente. Para estes profissionais sugere-se trabalhar prevenção em escolas, instituições, e comunidades. Conscientizando os

adolescentes que o uso excessivo da rede social pode afetar a saúde mental, e que o uso correto pode trazer benefícios.

REFERÊNCIAS

- BERNE, Eric. **O que você diz depois de dizer olá? a psicologia do destino**. São Paulo: Nobel, 1988.
- BOTTINO, Sara Mota Borges *et al.* Repercussões do cyberbullying na saúde mental dos adolescentes. **Revista Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p. 20-27, mar./abr. 2015. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/171/180>. Acesso em: 22 out. 2021.
- CANHÃO, Mariana Alves. **Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência**. 27f. 2016. Dissertação (mestrado integrado em medicina) – Universidade de Lisboa, Portugal, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/29041/1/MarianaCanhao.pdf>. Acesso em: 22 out. 2021.
- COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia IMED**, Passo Fundo – RS, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpi/v10n2/11.pdf>. Acesso em: 22 out. 2021.
- EISENSTEIN, Evelyn; SILVA, Eduardo Jorge Custódio. Crianças, adolescentes e o uso intensivo das tecnologias de informação e comunicação: Desafios para a saúde. In: NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR. **TIC Kids online Brasil 2015**, São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2016. p. 117-126. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/TIC_Kids_2015_LIVRO_ELETRONICO.pdf. Acesso em: 22 out. 2021.
- FAGIM, Jorge. **Análise Transacional e Berne (História e Primeiros Escritos)**. No Prelo, 2005.7p. Disponível em: <https://docplayer.com.br/196243111-Todos-nos-nascemos-principes-e-princesas-mas-as-vezes-nossa-infancia-nos-transforma-em-sapos-eric-berne.html>. Acesso em: 22 out. 2021.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002. 175 p.
- KERTÉSZ, Roberto. **Análise Transacional ao vivo**. Tradução de Beatriz Sidou. 4. ed. São Paulo: Summus, 1987. 167 p.
- LIMA, Nádia Laguárdia de *et al.* As redes sociais e a dinâmica da internet. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Minas Gerais, v. 9, n. 1, p. 90-109, jan./jun, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v9n1/v9n1a08.pdf>. Acesso em: 22 out. 2021.
- LIRA, Ariana Galhardi *et al.* Uso das redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 out. 2021.

MARTINS, Daniela Alves. **Adolescentes internautas, família, e depressão: Estudo da relação entre a utilização da internet e das redes sociais, o ambiente familiar e a sintomatologia depressiva**. 86f. 2013. Dissertação (mestrado integrado em psicologia) – Universidade de Lisboa, Portugal, 2013. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9495/1/ulfpie044692_tm.pdf. Acesso em: 22 out. 2021.

MAUCH, Ana Gabriela Duarte *et al.* A utilização das redes sociais no cuidado psicossocial infanto-juvenil, diante da pandemia por covid-19. **Health Residencies Journal (HRJ)**, Brasília, v. 1, n. 2, p. 1-18, 2020. Disponível em: <https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/12/17>. Acesso em: 22 out. 2021.

MENDES, Aurélio. **Carícias e Emoções**, 2011. Disponível em: <http://psicologiadescomplicada.blogspot.com/2011/03/caricias-e-emocoes.html>. Acesso em: 13 de maio de 2021

PAPALIA, Diane E; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12 ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. 793 p.

PASSOS, José Silveira. **Análise Transacional**. Portal Brasileiro de Análise Transacional (Portal BrAT), 2018. http://www.josesilveira.com/novosite/index.php?option=com_content&task=view&id=20&Itemid=32. Acesso em: 22 out. 2021.

PLATT, Fernando Durán. **El triángulo dramático de Karpman: como identificar y escapar de los roles de Perseguidor, Salvador o Víctima, para tener relaciones personales saludables**, 2021. Disponível em: iberomty.com. Acesso em: 22 maio 2021.

SILVA, Thayse de Oliveira. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista de Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 89-97, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>. Acesso em: 22 out. 2021.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Impacto do uso das redes virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, [S.l.], v. 4, n. 3, p. 204-217, set./dez. 2019. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 22 out. 2021.

VOSGERAU, Dilmeire Sant'Anna Ramos; ROMANOWSKI, Joana Paulin. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. **Revista Diálogo Educacional**, Curitiba, v. 14, n. 41, p. 165-189, jan./abr. 2014. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/dialogoeducacional/article/viewFile/2317/2233>. Acesso em: 22 out. 2021.

WOOLAMS, Stan; BROWN, Michael. **Manual Completo de Análise Transacional**. Tradução de Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Cultrix, 1979. 256 p.