



**ESCOLA DE SARGENTOS DAS ARMAS
ESCOLA SARGENTO MAX WOLF FILHO**

**A INFLUÊNCIA DE APLICATIVOS DE COMUNICAÇÃO REMOTA E O PREJUÍZO
EMOCIONAL NO SÉCULO 21**

Ariel Cortes Paluan - Cap

TRÊS CORAÇÕES
07 de junho de 2023

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	2
1 OBJETIVOS.....	3
1.1 Objetivo geral.....	3
1.2 Objetivos específicos.....	3
2 METODOLOGIA.....	4
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	4
3.1 Razão de existência.....	4
4.2 Esquemas de reforçamento e o uso da tecnologia.....	5
4.3 Estímulos aversivos e a ansiedade por antecipação.....	6
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	7
REFERÊNCIAS.....	7

INTRODUÇÃO

Observa-se nas estatísticas um crescente número de casos de ansiedade no século XXI. Esse aumento pode ter diversas causas na mudança social que ocorre nos últimos anos. A mais marcante delas é a quarta revolução industrial que se caracteriza por um significativo aumento do uso das tecnologias no dia a dia do ser humano.

Em todas as fases das revoluções industriais sempre esteve vivo em parte do imaginário coletivo a ideia de que a tecnologia, ao potencializar a produção do o trabalho, permitiria que o sujeito tivesse mais tempo para dedicar às suas questões pessoais, no entanto, embora todas elas tenham gerado um aumento das facilidades do cotidiano inimagináveis um século antes, o aumento da produção não gerou menor tempo de trabalho senão uma maior capacidade do poder aquisitivo de utensílios de conforto ou alimentícios.

Além dos confortos supracitados, outro aprimoramento trazido pelas revoluções industriais surge no campo social e familiar por meio da comunicação remota. Antes das revoluções, a comunicação por meio de cartas era consideravelmente demorada, o que veio a aprimorar-se com o advento do telefone fixo que evoluiu exponencialmente com o surgimento dos telefones celulares e posteriormente aos smartphones que ofereceram meios alternativos de comunicação além das ligações como os SMS e os mais diversos aplicativos de comunicação remota. Esse estudo visa observar a relação existente entre o uso das tecnologias de comunicação remota, particularmente aplicativos de mensagens instantâneas, com a potencialização dos sintomas de ansiedade.

1 OBJETIVOS

1.1 Objetivo geral

Investigar a contribuição do uso dos aplicativos de comunicação remota com os quadros de ansiedade.

1.2 Objetivos específicos

Qualificar a ansiedade; revisar os efeitos psicológicos do uso dos aplicativos de comunicação remota, e; revisar os efeitos psicológicos do uso dos aplicativos de comunicação remota aplicados ao trabalho.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho é uma revisão da literatura conduzido através de elaboração de levantamento bibliográfico baseado na pesquisa de artigos, livros e no acervo eletrônico de revistas da Internet, sendo utilizado o SciELO e Google Acadêmico. Artigos em Inglês e Português foram utilizados, encontrados a partir das palavras-chave “ansiedade”, “*smartphones*”, “aplicativos de comunicação”.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A ansiedade

Por séculos a espécie humana enfrentou diversos desafios em prol de sua sobrevivência, fosse na caça e coleta de alimentos ou na proteção de sua propriedade e integridade física, nestes embates, diversas características fisiológicas se mostraram eficientes perante as ameaças à espécie no contexto de luta ou fuga. Ao estudar as emoções, Medeiros e Moreira (2007, p. 27) observam que o medo é uma resposta emocional básica que proporciona a aceleração dos batimentos cardíacos e contração dos vasos sanguíneos periféricos retirando o sangue da superfície da pele e concentrando-o nos músculos, entendem assim que:

Essas respostas fisiológicas em relação à situação mostrada (o ataque do tigre) tornam mais provável que o animal escape com vida do ataque: se o sangue saiu da superfície de sua pele, arranhões produzirão menos sangramento, se o sangue concentra-se nos músculos, o animal será capaz de correr mais velozmente e dar coices mais fortes (MEDEIROS, MOREIRA, 2007, p. 27).

Com a evolução da sociedade, as ameaças se tornaram cada vez menos físicas e imediatas, tendo em vista que ao deparar-se com um predador, o homem naquele contexto, fugindo ou lutando, lidaria de uma vez com sua ameaça, sendo a aceleração dos batimentos cardíacos e a hiperoxigenação fatores cruciais para o enfrentamento do predador, no entanto, se a ameaça com a qual se lida é a falta de dinheiro para pagar uma conta que se deve, o sujeito em um trabalho fixo não resolverá o problema até que seu salário caia ao fim do mês, fazendo com que a reação fisiológica se prolongue. Guilhardi e Queiroz definem que “a ansiedade é um estado corporal produzido por contingências de reforçamento específicas: um estímulo sinaliza a apresentação de um estímulo aversivo e não há comportamento de fuga-esquiva possível” (GUILHARDI; QUEIROZ, 2001, p. 257).

A ansiedade deixa de ser um estado normal e passa a ser patológico ao prolongar de forma não natural os sintomas, conforme afirma Castillo (2000, p. 01):

A maneira prática de se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é basicamente avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não.

Podemos então entender que o sujeito pode sofrer dos sintomas de ansiedade, que são as reações fisiológicas para o enfrentamento de uma ameaça, ao deparar-se com situações que entende como ameaçadoras e com as quais não pode lidar de forma imediata. Portanto, Ferreira (2020) afirma que “o nível de intensidade do fenômeno é um fator de risco que pode alterar o bem-estar da pessoa, provocando sintomas que podem desencadear sofrimento psíquico e prejudicar o convívio do sujeito”.

4.2 Esquemas de reforçamento e o uso da tecnologia

Durante a segunda década do Séc XXI, após a 4ª Revolução Industrial, observamos um grande aumento no uso dos smartphones, o que mudou consideravelmente a dinâmica do trabalho, social e comercial dos cidadãos que

incorporaram o uso destes aparelhos em suas vidas cotidianas. A empresa de tecnologia Dscout, realizou uma pesquisa que, de acordo com Michael Winnic, CEO e fundador, constata que em média, uma pessoa interage 2.617 vezes por dia com seu smartphone, sendo que destes, os 10% mais ativos, chegam à uma média de 5.427 interações. O estudo aponta que os aplicativos de mensagens instantâneas reúnem 17% das interações dos usuários, além de apontar uma média de 48 interações para cada vez que o aplicativo é aberto.

Dentro da compreensão comportamentalista de Medeiros e Moreira (2007, p. 28), observamos que o grande volume de conteúdo nas redes sociais e as novas formas de interação contínua como os “Reels” ou “Stories” da Meta, fornecem aos usuários um esquema de reforçamento intermitente, pois a cada número variável de publicações observadas pelo usuário, uma delas sempre será reforçadora. Consideramos um esquema de reforçamento intermitente de razão variável pela variabilidade de publicações desinteressantes entre uma publicação reforçadora. Já no uso de aplicativos de mensagens instantâneas, observa-se um esquema de reforçamento intermitente de intervalo variável, uma vez que ao mandar uma mensagem para uma pessoa querida há que se esperar que a pessoa responda e o tempo para o reforçamento independe de quantas vezes a pessoa abra o aplicativo de mensagens instantâneas ou atualize a página.

Ao observarmos a influência das notificações neste contexto, de acordo com as notas de Medeiros e Moreira (2007, p. 29) podemos entender as vibrações do celular ou os sons que sinalizam a chegada de uma mensagem, como estímulos discriminativos que marcam o momento a partir do qual o indivíduo será reforçado ao abrir o aplicativo de mensagens, porém, logo que é associado ao reforçador da resposta sobre o aplicativo, a notificação via som ou vibração, torna-se um estímulo condicionado, sendo reforçador por si só ao antecipar as respostas desejadas.

Em diversas situações do cotidiano, porém, quando não se pode verificar a mensagem após a notificação, a expectativa elicia respostas fisiológicas semelhantes às respostas emocionais de ansiedade supracitadas, como afirma Coêlho e Tourinho (2008) “há circunstâncias na vida cotidiana em que um evento sinaliza previamente um estímulo reforçador positivo e um tipo de ansiedade parece emergir”, porém, neste caso particular, essa ansiedade parece não evoluir diretamente, ou com frequência, para uma problema clínico, levando a literatura a voltar suas vistas para a ansiedade como resposta a estímulos aversivos.

4.3 Estímulos aversivos e a ansiedade por antecipação

Em princípio, os aplicativos de mensagens instantâneas tinham uma função social e recreativa, porém, o entrelaçamento crescente entre o sujeito e a tecnologia eletrônica, faz com que a esfera profissional também se apossesse desse meio de comunicação. Tendo isso em vista, compreende-se que as relações profissionais nem sempre são as mais apazíveis, e a invasão de informações ou cobranças profissionais em momentos fora das horas de trabalho, certamente eliciam um cenário diametralmente oposto ao reforçador que avaliamos até agora.

Entendemos portanto que as notificações passam a ser associadas ao estímulo aversivo, tornando-se, portanto, aversivamente condicionadas para os casos de associações negativas. O som da notificação por si só pode emitir respostas fisiológicas negativas no sujeito, no entanto, isso não explica a sensação de ansiedade que, como vimos anteriormente, caracteriza-se pela continuidade da sensação de medo. Para Banaco e Zamignani (2005), compreende-se que a continuidade da sensação de medo se dá pela antecipação, conforme abaixo definido:

Como o componente antecipação do estímulo aversivo é necessário para a definição de ansiedade, os autores têm apelado para o conceito de estímulo aversivo condicionado. Dessa forma, estímulos habitualmente neutros para a resposta de medo, se forem seguidos consistentemente por (ou seja, se forem condicionados a) estímulos aversivos incondicionados, passarão a adquirir, eles próprios, propriedades aversivas e poderão eliciar respostas semelhantes ao medo: a ansiedade... Esta então, seria uma resposta que se anteciparia ao estímulo aversivo incondicionado, embora não estivesse sob controle do futuro, e sim de um estímulo aversivo condicionado presente (chamado por alguns autores como pré-aversivo).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Resta claro que os aplicativos de comunicação remota, ao tirarem a atenção do sujeito do presente em que ele está vivendo e conduzirem o seu comportamento mental para um outro local ao qual este não possui ingerência, podem gerar respostas fisiológicas de ansiedade, mesmo quando associados a estímulos apetitivos, no entanto trazem maior dano à saúde emocional do sujeito quando associados à situações de obrigação profissional.

As respostas emocionais relacionadas à ansiedade ainda se potencializam quando o sujeito ciente desse quadro emocional gerado pelo uso de aplicativos de comunicação remota associado ao trabalho, mesmo que queira libertar-se disso, sente-se pressionado profissionalmente a utilizá-los, ainda que informalmente, em razão da facilidade da comunicação e compartilhamento de informações trazidas pelas ferramentas.

A utilização constante dos smartphones durante as horas de trabalho e lazer também entrelaçam de forma não saudável os dois ambientes, ao ponto que o sujeito fica ansioso com questões profissionais enquanto deveria estar descansando e ansioso com questões pessoais quando deveria estar focado em seu trabalho, não estando com plenitude em nenhuma das situações.

Uma única mensagem recebida durante a produção de um documento pode desencadear uma sequência de comportamentos que tiram a atenção do sujeito do que deveria estar produzindo nas horas em que está no trabalho, porém, quando o próprio ambiente de trabalho faz uso dos aplicativos de comunicação remota para questões profissionais, a dispersão da atenção para verificar a mensagem recebida se torna inevitável.

REFERÊNCIAS

BANACO, Roberto Alves; ZAMIGNANI, Denis Roberto; Roberto Alves Banaco. Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Ter. Comport. Cogn.**, vol. 7, n.1, jun. 2005.

CASTILLO, Ana Regina; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando; MANFRO, Gisele. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, vol. 22, n. 2, p. 20-23, dez. 2000.

COÊLHO, Nilzabeth Leite. TOURINHO, Emmanuel Zagury. O conceito de ansiedade na análise do comportamento. **Psicol. Reflex. Crit.**, vol. 21, n. 2, 2008.

FERREIRA, Florência Cavalcante de Sousa. O transtorno de ansiedade (TA) na perspectiva da psicanálise. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, vol. 02, ano 05, ed. 12, p. 118-128, dez. 2020

GUILHARDI, Hélio José; QUEIROZ, Patricia Piazzon. Identificação e análise de contingências geradoras de ansiedade: Caso clínico. In: AGUIRRE, Noreen Campbell; GUILHARDI, Hélio José; QUEIROZ, Patricia Piazzon. **Sobre comportamento e cognição: expondo a variabilidade**. Santo André: ESETec, 2006.

MEDEIROS, Carlos Augusto de; MOREIRA, Marcio Borges. **Princípios básicos de Análise do Comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MOURA, Debora Ferreira et al. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, vol. 11, n. 3, p. 147-168, 2021.

PRZYBYLSKI, Andrew; MURAYAMA, Kou; DEHAAN, Cody; GLADWELL, Valerie. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. **Computers in Human Behavior**, vol. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013.

WINNICK, Michael. **Putting a finger on your phone obsession**. Disponível em: <https://dscout.com/people-nerds/mobile-touches>. Acesso em: 01 dez. 2022.