

A COMPREENSÃO DA EXPERIÊNCIA VIVIDA NA “DEPENDÊNCIA” DE SMARTPHONE

Correspondência:

Camila Souza,
camilasouza@unifor.br

Fomento: Bolsa de
doutorado financiada
pela Fundação
Coordenação de
Aperfeiçoamento de
Pessoal de Nível
Superior.

Como citar: Bezerra,
L. M., Souza, C. P.,
Moreira, V. (2023). A
compreensão da
experiência vivida na
dependência de
smartphone. *Arquivos
Brasileiros de
Psicologia*, 75, e011.
<https://doi.org/10.36482/abp.v75i1.19073>

Louise Macedo Bezerra¹ (Orcid: 0000-0002-9010-6890 |

lattes.cnpq.br/5575013828176837

Camila Pereira de Souza¹ (Orcid: 0000-0002-5901-9182 |

lattes.cnpq.br/4324040072702995)

Virginia Moreira¹ (Orcid: 0000-0003-2740-0023 |

lattes.cnpq.br/5312038855744142)

¹ Universidade de Fortaleza, UNIFOR, Fortaleza, CE, Brasil.



RESUMO

A comunicação via smartphones é um fenômeno cada vez mais presente na vida das pessoas, facilitando a conectividade e a troca de informações. Por passarmos cada vez mais tempo online, os smartphones ocupam um lugar central no cotidiano. Nesse contexto encontramos a “dependência” de smartphone, e este artigo tem como objetivo compreender a experiência vivida de pessoas que se consideram dependentes de smartphone. Realizamos pesquisa embasada no método fenomenológico crítico com 10 participantes e utilizamos a entrevista semiestruturada como instrumento de descrição de suas experiências. Encontramos que a dependência de smartphone é uma forma de expressão da existência entrelaçada ao mundo e à cultura, e a lente da fenomenologia contribui para uma compreensão dessa experiência. Reconhecemos na experiência vivida da dependência de smartphone uma forma do sujeito estar no mundo, indicando que pode haver outras, a partir da abertura para novas possibilidades.

PALAVRAS-CHAVE:

Tecnologia da Informação; Fenomenologia; Psicopatologia.

THE UNDERSTANDING OF THE LIVED EXPERIENCE IN SMARTPHONE 'DEPENDENCE'

ABSTRACT

The communication by smartphones is a phenomenon more and more present in people's life, facilitating connectivity and exchange of information. As we spend more time online, smartphones take a central place in everyday life. In this context, we find the “dependence” of smartphone and, this article aims to understand the lived experience of people who consider themselves dependent on smartphones. We conducted research based on the critical phenomenological method with 10 participants and used the semi-structured interview as an instrument for the description of their experiences. We found that smartphone dependence is a form of expression of existence intertwined with the world and the culture, and the lens of phenomenology contributes to an understanding of this experience. We recognize in the lived experience of smartphone dependence a way for the subject to be in the world, indicating that there may be others, from opening to new possibilities.

KEYWORDS:

Information Technology; Phenomenology; Psychopathology.

TÍTULO EN ESPAÑOL

RESUMEN

La comunicación vía smartphones es un fenómeno presente en la vida de las personas, facilitando la conectividad y el intercambio de informaciones. Por pasar cada vez más tiempo en línea, los smartphones ocupan un lugar central en el cotidiano. En este contexto encontramos la “dependencia” de smartphone y, este artículo, tiene como objetivo comprender la experiencia vivida de personas que se consideran dependientes de smartphone. Realizamos investigación basada en el método fenomenológico crítico con 10 participantes y utilizamos la entrevista semiestructurada como instrumento de descripción de sus experiencias. La dependencia de smartphone es una forma de expresión de la existencia entrelazado al mundo y a la cultura. La lente de la fenomenología contribuye a la comprensión de esta experiencia. Reconocemos en la experiencia vivida de la dependencia de Smartphone una forma del sujeto estar en el mundo, indicando que puede haber otras, a partir de la apertura hacia nuevas posibilidades.

PALABRAS CLAVE:

TECNOLOGÍA DE LA INFORMACION; FENOMENOLOGÍA; PSICOPATOLOGÍA.

Informações do Artigo:
Recebido em: 30/09/2019
Aceito em: 29/03/2023

A compreensão da experiência vivida na “dependência” de smartphone

A pesquisa “Global Mobile Consumer Survey”, conduzida pela Deloitte Touche Tohmatsu (2017), coletou dados de 2.000 usuários no Brasil e indicou que, em 2017, 87% dos entrevistados possuíam smartphone. O Brasil teria, até o final de 2017, um smartphone em uso por habitante e com a velocidade de crescimento acelerada (Meirelles, 2017). Esse número foi superado de acordo com dados da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel), que indicam que o Brasil terminou junho de 2018 com 235,1 milhões de celulares e densidade de 112,44 smartphones a cada 100 habitantes (Anatel, 2018).

Por meio da comunicação via smartphones, é possível trocar informações com rapidez. Além da velocidade de comunicação, a ampla rede de conectividade faz algumas pessoas ficarem imersas no mundo digital. Este auxilia o desenvolvimento de um conjunto de práticas, atitudes, modos de pensamento e valores com o intuito de tornar as respostas cada vez mais precisas e automáticas (Lévy, 1999; Han, 2016).

O mundo virtual, mediado pelas telas dos smartphones, produzem novos modos de subjetivação. Eles permitem levarmos no bolso o mundo digital sem precisarmos romper a conexão, modificando a forma de nos relacionarmos com o mundo. Por passarmos cada vez mais tempo online, os smartphones vão ocupando um lugar central na vida cotidiana (Demirci, Akgönül, Akpınar, 2016).

É nesse contexto que encontramos a dependência de smartphone. O termo dependência pode ser definido etimologicamente como a necessidade de estar subordinado a outrem, em correlação, interação, pertencimento, estado de necessidade que resulta do consumo contínuo e repetido de drogas ou derivados; parte acessória; domínio, posse, pertença (Aurélio, 2018). Como ainda não existe uma definição formal sobre o que seria considerado o uso excessivo,

patológico ou dependente do smartphone, entendemos que a dependência “normal” é aquela que nos permite tirar proveito de todas essas inovações para o uso pessoal, no trabalho, em relacionamentos sociais, entre outros (King, Nardi, & Cardoso, 2014) e é com essa definição de correlação que construímos este artigo.

Temos como objetivo compreender a experiência vivida em pessoas que se consideram dependentes de smartphone. Para tanto, utilizamos a noção de experiência vivida sob a lente da fenomenologia filosófica de Merleau-Ponty (1945/2011). Uma das propostas de seu pensamento é que a filosofia tratasse das preocupações contemporâneas de sua época de forma mais concreta, ou seja, incorporadas ao momento vigente. Essa visão nos permite nos aproximarmos da experiência dos indivíduos ao seu contexto social, histórico, político, econômico, existencial, tecnológico, dentre outros. A noção de experiência sugere que o vivenciado pelo indivíduo perpassa o sentido, em seu entrelaçamento com o mundo.

Método

Realizamos pesquisa qualitativa, embasada no método fenomenológico crítico desenvolvido por Moreira (2004; 2009), cuja finalidade é a compreensão da experiência vivida de pessoas que se consideram dependentes de smartphone. Não objetivamos discutir patologicamente a dependência de smartphone, tampouco buscar um diagnóstico, mas refletir criticamente sobre este fenômeno à medida que nos aproximamos dos significados que os participantes atribuem às suas vivências.

A experiência vivida na dependência de smartphone como fenômeno é constituída no entrelaçamento ambíguo do homem com o mundo, e o método fenomenológico crítico propõe a fenomenologia filosófica de Merleau-Ponty (1945/2011) como ferramenta crítica de revelação do mundo (Moreira, 2004, 2009).

A pesquisa em questão foi realizada no espaço clínico onde a primeira autora deste artigo atua como psicoterapeuta. Neste espaço, ocorrem rodas de conversas mensais sobre temas variados. Um dos encontros, em fevereiro de 2017, abordou o tema “dependência de celular”, motivado pela expressão da dificuldade de alguns pacientes em se relacionarem com o aparelho, relatando sua utilização por mais tempo do que deveriam. Obtivemos como resultado o comparecimento de diversas pessoas, o que reforça o interesse em torno do tema.

O convite para participar dessa pesquisa foi enviado aos participantes da referida roda de conversa pelo aplicativo de troca de mensagens WhatsApp e abertas ao público mediante divulgação nos aplicativos Instagram e Facebook. Os participantes que se colocaram à disposição foram convidados a participar da entrevista presencial no consultório da pesquisadora, e tivemos um total de 10 participantes.

A entrevista fenomenológica é um procedimento utilizado para descrever e compreender os significados daquilo que é vivenciado pelos participantes, sem direcionar ou buscar explicações (Moreira, 2004, 2009). Definimos a utilização da entrevista com o intuito de possibilitar fazer emergir o fenômeno da experiência vivida dos participantes por meio da seguinte pergunta disparadora: “Como é, para você, a experiência de se considerar dependente de smartphone?”. As entrevistas foram audiogravadas e posteriormente transcritas e analisadas, sem tempo de duração pré-determinado. Elas duraram, de acordo com a vontade dos participantes, correspondendo ao intervalo de 50 minutos a 1 hora e 55 minutos.

O processo de análise dos dados oriundos das entrevistas se deu mediante a realização de três etapas. Na primeira, realizamos transcrição literal das entrevistas, constituindo um texto nativo, contemplando também os aspectos não verbais do discurso como risadas, tons de voz, ironias, silêncio e gestos indicando movimentos no aparelho smartphone. Em seguida,

dividimos o texto nativo em movimentos, seguindo o tom da entrevista. Nessa segunda etapa, suspendemos a priori, todos os julgamentos e teorias em relação ao que já havíamos estudado sobre o smartphone para compreendê-lo a partir da experiência vivida pelo sujeito que o utiliza. Colocamos entre parênteses todo o conhecimento teórico estudado para descrevermos o fenômeno tal qual emergia das falas dos participantes. Por fim, articulamos os sentidos emergentes e o objetivo da pesquisa, resultando em 05 categorias, a saber: a experiência de ser dependente de smartphone; experiência do tempo vivido na dependência de smartphone; a experiência do espaço vivido: perto do que está longe e longe do que está perto; a corporeidade do sentir na Era do smartphone; mediação da cultura na influência digital.

Os dados desta pesquisa foram analisados mediante consentimentos de todos os participantes do estudo, o qual consta documentado por meio de assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) após a aprovação pelo comitê de ética da IES. Com a finalidade de preservar a identidade dos participantes desta pesquisa, utilizamos nomes fictícios.

Resultados e Discussões

A experiência de ser dependente de smartphone

Os participantes descrevem a dependência do *smartphone* como uma necessidade incontrolável de utilizá-lo, principalmente em relação à quantidade de checagens, a quantidade de horas empregadas e ao uso em situações perigosas e danosas à saúde. Como relatam:

“Eu preferia ter mais liberdade, só olhar quando eu quisesse. Mas o que me incomoda é o condicionamento, você acordar e já olhar o celular” (Lucy).

“Semana passada, eu saí aqui do apartamento, duas vezes eu ia batendo o carro, mas eu ia batendo com tudo! Olhando o celular!” (Rita).

“Uma coisa que me aconteceu agora eu tive uma crise muito forte de bursite. Eu percebi que uma das posições que doem era essa (usando o smartphone) e eu tô preocupada com isso. Tá inflamado. Má postura” (Bela).

A diminuição na autonomia sobre a escolha da utilização e sobre a quantidade de tempo utilizada aproxima o uso excessivo do *smartphone* com outros tipos de dependências, estejam elas ligadas a substâncias químicas ou não (Conceição & King, 2014). É um tipo de utilização que causa incômodo, prejudica a vida cotidiana e, por vezes, está relacionada a problemas de saúde.

Para os participantes, inicialmente o uso do *smartphone* era visto como uma necessidade regular, de adaptação ao contexto atual em que há grande demanda por velocidade de comunicação e troca de informações atualizadas e com respostas rápidas.

“Eles [empregadores] ligavam, eu atendia na hora, mandava WhatsApp, eu respondia na hora. Tudo era muito rápido, tudo era muito ali” (Paola).

Há um apelo social aos excessos de conectividade (Crary, 2014), o que remete a ideia de que nenhuma dependência é apenas individual: a dependência é entrelaçada ao mundo e, ao mesmo tempo, particular de cada sujeito (Kemp, 2011). No caso de Paola, como ilustrado na fala acima, o uso do *smartphone* é uma exigência do trabalho, que a aprisiona na impossibilidade de não usar o aparelho.

A dependência, vista pela lente da fenomenologia clínica, envolve diferentes dimensões da existência humana e se dá no entrelaçamento do sujeito com o mundo. Apesar da vontade de não utilizar o *smartphone*, vemos os participantes caírem nas armadilhas do impulso, do hábito e da perda da liberdade próprias de situações de adicção (Messas, 2015; Mendl, 2017). A existência

dos sujeitos que vivenciam a dependência do *smartphone* é assinalada pela fragilidade de contato com o mundo (Kemp, 2011). Sem o aparelho se sentem perdidos:

“Eu acho que é dependência, eu acho que eu ficaria perdida sem o celular. Meu Deus, como é que eu resolvo? Entendeu? Acho que eu ficaria perdida, perdida, perdida, perdida”. (Mara).

*“Minha impressão é... alguém vai precisar falar comigo ou então eu vou precisar do *smartphone*. Até uma situação de eu sair sem meu celular e eu pensei, meu Deus, se eu precisar aqui?! Ou então se meu carro quebrar, eu vou falar com quem? Porque eu não sei mais nenhum número decorado. Ainda tem isso, até número eu não sei mais decorado!” (Bela).*

Ao observarmos as dependências de um modo geral, o sujeito, diante de frustrações, foge para um mundo imaginado, no qual as substâncias adictivas sejam elas químicas (álcool e drogas) ou os artifícios (jogos de azar, sexo, uso do *smartphone*, etc.) facilitam essa fuga (Zhu, Zhang & Tian, 2015). Pessoas experienciando o estresse ou frustrações normalmente encontram no *smartphone* uma forma de depositar nele o seu desconforto (Rozgonjuk, Levine, Hall, & Elhai, 2018).

Todos eles relataram a tentativa de criar mecanismos para recuperar sua autonomia em relação ao uso do *smartphone*. Os participantes impõem limites ou criam barreiras que dificultem o acesso como tentativa de agir de forma independente do *smartphone*.

“Uma estratégia que eu usei também, assim já tem quase um ano, realmente colocar meu celular pra carregar longe de mim. Se eu não falei, se eu não respondi, é porque eu estava almoçando... carregando longe, apesar que eu tenho uma bateria portátil, mas eu estou parando com isso dentro de casa. Usar a bateria portátil só fora de casa mesmo. Carrego e deixo dentro da minha bolsa. Porque sem brincadeira, até em casa eu estava usando a bateria portátil, porque eu queria tá com o celular ali” (Bela).

Nesse contexto, podemos lembrar que existem alguns aplicativos voltados para a diminuição do uso do *smartphone* (Roy, Samui, Deo, & Ntalampiras, 2018). O usuário faz o *download* do aplicativo e o utiliza no próprio aparelho. As principais técnicas encontradas em aplicativos e programas específicos para a diminuição do uso são também relatadas como já praticadas por alguns participantes. Ajudar os usuários a se comprometerem com novos comportamentos e hábitos, assistir séries e ler são algumas delas, embora seja difícil a substituição, pois relatam que no *smartphone* sentem que não precisam se concentrar.

“Estou melhorando, mas me coloco desafios. Eu preciso me desafiar. Eu fico vendo séries (...). Aí eu deixava o celular lá no quarto, vou assistir esse episódio e só vou pegar o celular quando acabar. Eu ficava me contorcendo, na metade da coisa, eu ia lá, aí eu não Paola! Você consegue!” (Paola).

Percebemos no uso dependente do *smartphone* uma resposta ao mundo contemporâneo. Relacionando a ideia de que na dependência existe a dificuldade de adoção de outras maneiras de estar no mundo, um dos fatores-chave na recuperação do dependente é a ampliação das formas de viver (Kemp, 2011). A percepção de que a dependência é uma forma de resposta poderia ampliar a busca por novas formas de experienciar o mundo.

O tempo vivido na “dependência” de *smartphone*

A maioria dos participantes relata dificuldades em relação à vivência do tempo na utilização do *smartphone*. Eles sugerem não perceber a passagem do tempo cronológico, dispendendo mais horas do que gostariam na utilização do *smartphone*.

“Quando eu vou dormir eu sinto isso, por exemplo, pego o celular, aí eu vou só olhar uma coisa, ou então vou só responder uma coisa que ficou pendente. Quando eu me vejo, eu estou há mais de meia hora no celular olhando outras coisas” (Bela).

A experiência do tempo é vivida em seus dados objetivos como tempo cronológico ou tempo explícito, que pode ser quantificado na passagem das horas e dos minutos. Ela também se apresenta em seus traços subjetivos, como tempo vivido ou implícito, inerente à experiência de cada sujeito, pois o tempo está entrelaçado à subjetividade (Merleau-Ponty, 1945/2011; Fuchs, 2011; Melo, Araújo, Bloc e Moreira, 2016). Há uma sintonia entre o sujeito e o seu ambiente, inserindo a experiência do tempo no campo da intersubjetividade. A experiência do tempo de Bela se dá de forma implícita, pois é anterior à reflexão consciente (Fuchs, 2011), uma vez que, em alguns momentos, acredita que as horas não passam ou que passaram rápido demais.

Podemos utilizar a noção de tempo vivido, não linear, para a compreensão do que é relatado pelos participantes:

“Você entra no foco e quando você vê passou quarenta minutos e você não sabe nem o que você estava fazendo, então eu tento dá uma segurada nisso aí” (Bia).

“Toda segunda feira eu digo: “vou pra missa do padre X”, aí quando você olha... já passou da hora da missa. Por quê? Estava idiotamente no celular” (Rita).

Os entrevistados expuseram também a ambiguidade na sensação de, por meio da utilização do smartphone, estarem perdendo tempo e, simultaneamente, poderem utilizar o aparelho para resolver, em um click, mais atividades e serem mais produtivos. “As atividades vividas, ao vivo, cedem lugar aos intercâmbios virtuais, organiza-se uma cultura de hiperatividade caracterizada pela busca de mais desempenho” (Lipovetsky, 2004, p. 80-81). A imersão no tempo implícito, vivido e não racionalizado durante o uso do smartphone ganha conotação negativa, pois é tempo perdido e improdutivo.

O smartphone é, simultaneamente, ferramenta de improdutividade e produtividade. Perder-se no mundo digital, sem foco, é visto como algo ruim. Instaura-se o regime de

produtividade 24/7 (24 horas por dia e 07 dias por semana), no qual o tempo está “alinhado com as coisas inanimadas, inertes ou atemporais. Como slogan publicitário, institui a disponibilidade absoluta — e, portanto, um estado de necessidades ininterruptas” (Crary, 2014, p. 18-19). A lógica do desempenho constante é ressaltada pelos participantes por meio do uso do smartphone para realizar atividades simultâneas.

“Isso começou a me fazer mal também por que eu não me desligo desse trabalho, porque é o povo 24 horas falando do trabalho. Do nosso trabalho, porque é muito complicado. Às vezes até emocionalmente mexe com a gente” (Eva).

“Estou me arrumando e, realmente, eu deixo o telefone lá e fico só escutando música. É mais essa sensação de fato de aproveitar o tempo. De fazer mais coisas. E o telefone possibilita isso, de fazer mais coisas ao mesmo tempo” (Bia).

Para os participantes, fazer várias coisas ao mesmo tempo está atrelado à velocidade e ao imediatismo que vivenciam, o que é percebido como uma pressão desproporcional e constante por respostas e produção. Sentem-se imersos na cultura de consumo e na produção na qual estão inseridos (Lipovetsky, 2004).

A intensidade do ritmo de vida acelerado tem reflexo na necessidade de otimização do tempo, resultando na sensação dos participantes de não se permitirem ficar parados:

“Principalmente naquelas horas, esperando o elevador, puxo o celular. Parou no sinal no carro, olho pra cima pra ver se tem câmera, puxo o celular” (Ramon). A experiência vivida no uso dependente de smartphone associa o tempo acelerado à ansiedade e à sensação de imediatismo. Ramon descreve esse viver acelerado: *“A vontade é de falar assim: cara tu pode agora? Você pode daqui a 10min? É tipo como se fosse uma ansiedade pra trocar ideia.”* (Ramon), e as ideias são trocadas a todo o momento, a qualquer hora. Assim como Paola:

“Eu postei uma foto no “feed”, ele não curtiu mais, por que ele não tá curtindo mais? aí eu postei uma coisa no stories, não tá visualizando, não tá curtindo, perdeu o interesse! Pronto! Perdeu o interesse. Eu ficava extremamente ansiosa, extremamente ansiosa, e é incrível, basta a pessoa aparecer ou voltar a marcar presença, curtindo ou comentando ou não sei o quê, pronto. Relaxa, sabe?” (Paola).

Muitos dos participantes se referem ao Stories, que se trata de uma forma de interação entre usuários por meio de vídeos e fotos em que são compartilhados momentos com períodos duráveis de tempo, ou seja, que não irão se manter na rede eternamente (Kavisk & Fort, 2018), o que enfatiza ainda mais a rapidez com que as postagens têm que ser vistas ou serão perdidas.

Ao serem questionados a descrever como a ansiedade relatada se relaciona com o smartphone, os participantes a descrevem como imediatismo constante, uma vez que o smartphone está com eles constantemente, não desligam. FOMO (fear of missing out - Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013), cuja tradução literal significa o medo de perder alguma coisa é o termo usado para descrever esse ato constante de enviar mensagem, atender chamadas, verificar se existem novas mensagens, emails e/ou notificações.

“Assim, o meu nível de ansiedade é muito alto, então eu não consigo, por exemplo, eu tenho um toque assim, tipo se meu whatsApp apitar, enquanto eu não ver eu fico doida, eu fico pensando o que será que é? Será que é alguma coisa? Será que tem alguém falando comigo? A ideia de ter alguém falando comigo e eu não poder atender e eu não poder responder me maltrata muito” (Mara).

Ressaltamos a importância de darmos atenção à temporalidade, uma vez que ela é uma das bases estruturantes da condição de ser sujeito (Melo, Araújo, Bloc & Moreira, 2016), reconhecida na fenomenologia clínica por Tatossian (1979/2006), Minkowski (1933/2011) e

Binswanger (1960/2005), entre outros, como um elemento fundamental da gênese dos transtornos psicopatológicos. Minkowski (1933/2011) se refere ao tempo e o associa a própria vida do sujeito. Segundo ele, a noção de projeção do tempo coloca o homem diante de um fenômeno denominado élan vital ou ímpeto vital, que lança a vida para frente em seu devir. Quando esse ímpeto vital se paralisa, o sujeito perde a velocidade e a dimensão do tempo, que é compreendido como sinônimo da própria vida humana.

A experiência do espaço vivido: Perto do que está longe e longe do que está perto.

A noção de espaço físico é vivida pelos participantes de forma difusa, em algumas situações relatando estar, por meio do smartphone, em outro lugar, distinto daquele onde fisicamente estão. Sentem-se próximos a pessoas que estão em outros estados, vivendo a rotina de um local distante; e, em outras ocasiões, consideram-se fisicamente distantes daquelas pessoas em circunstâncias que estão fisicamente próximos.

“Me sinto, às vezes, como se eu estivesse presencialmente com eles, não sei explicar esse sentimento, mas assim, a gente conversa tanto nesse grupo, fala sobre tantas coisas, tem colegas, nem se conhecem pessoalmente, mas é como se eu estivesse cara a cara com eles lá” (Eva).

“Às vezes estou eu e ele deitados, no celular, muitas vezes ele e eu nas redes sociais, ele gosta de olhar as coisas dele de carro, de tecnologia no celular, no tablete, sei lá, aí distancia. Às vezes você tá na mesma cama, sob o mesmo teto e aí... você tá super distante” (Rita).

Para Merleau-Ponty (1945/2011), existem diferentes maneiras de compreender o espaço. A primeira seria o espaço físico, geométrico e as relações concretas entre alto e baixo, o próximo e o distante, o espaço concreto, no qual se consegue ver o que está à direita e à esquerda. Outra forma de espacialidade corresponde ao espaço vivido, construído pelo homem,

que o reflete e o suporta ao nível experiencial (Merleau-Ponty, 1945/2011). O espaço vivido é um termo fenomenológico que descreve um senso existencial, vivido e não mensurável do espaço (Minkowski, 1933/2011; Kemp, 2011). A percepção espacial não parte do sujeito para algo externo, separado, mas parte da relação do homem com o espaço, constituindo-o. Por meio do smartphone é possível acessar informações e se perceber distante do local em que fisicamente estão. Os participantes relatam inclusive momentos em que entram, mergulham e se perdem no espaço virtual.

“Aí vou, faço uma coisa e tudo, mas sempre tem um momento que eu sento na poltrona e entro, vejo o que tem, e fico lá e passo umas duas horas” (Paola).

“Chega o final de semana e, de repente, eu não consegui marcar nada com ninguém, fico em casa, aí eu vou... pro smartphone” (Eva).

“Eu sentia como um espaço que eu podia desabafar, em que eu era acolhida pelas pessoas. Hoje são dois espaços, o presencial e o online” (Eva).

Essa possibilidade de se deslocar no espaço é usada também para se desconectar da vida ou das situações desconfortáveis.

“É! Desopilar é a palavra! Desconectar conectando. É porque eu vou ver isso, vou ver aquilo, uma coisa e outra, muito mais fácil desconectar, eu acho, pra mim é” (Mel).

“E muitas vezes assim quando vem algum pensamento triste e tudo, que eu vou para o celular, e aquele pensamento vai diluindo. Não é como se eu deixasse lá, é como se, pelo menos naquele momento, eu me desligasse daqueles pensamentos negativos. O espaço virtual me alegra, me motiva a fazer algumas coisas” (Eva).

Os participantes descrevem a experiência de estar ausentes, pois não dedicam sua atenção àquele momento, mesmo quando estão fisicamente presentes, revelando outra forma de

experienciar a espacialidade. Outro termo usado para representar essa distância é o phubbing, que pode ser descrito como a ação de ignorar a situação e as pessoas com quem se está e se concentrar exclusivamente no smartphone, afastando todas as pessoas e situações ao redor (Roberts & David, 2016). Nas falas dos participantes, vemos essa dificuldade de estar presente, mesmo estando fisicamente no local.

“Quando eu to assistindo uma aula, eu como aluna, eu abro o celular só pra ver; é meio que automático. Só pra olhar, do nada. Distração. Fico imaginando quando não tinha celular né? Talvez eu desenhasse. Eu falo até pras minhas alunas. Gente tira esse celular, que é meu concorrente principal” (Bela).

“Principalmente na questão do trabalho, eu sei que eu tenho alguma coisa pra fazer, mas é engraçado como é que a sua mente fica, que você entra naquilo ali, que é um mundo à parte e você acaba esquecendo o tempo” (Pedro).

A íntima relação entre tempo e espaço (Merleau-Ponty, 1945/2011; Fuchs, 2011) é retratada pelos participantes ao entrarem no smatphone e se perderem no tempo durante o uso do aparelho. A distância é percebida também como falta de presença nas relações, entrar no smartphone os tira da vida real, não prestando atenção e se evadindo das relações interpessoais (Karadağ et al., 2015; Roberts & David, 2016), o que acaba por ter consequências negativas para as relações dos sujeitos.

“Cancelei até alguns compromissos pra estar mais perto deles. Cada dia mais eu sinto essa vontade de estar perto deles. Aí eu tenho que tirar o celular, se tiver o celular eu mexo no celular, minha mãe mexe também. É uma cascata, não adianta. Assim... Um mexe, outro mexe (...)” (Bela).

Mesmo fisicamente próximos, se estiverem no smartphone, a sensação de distância

permanece. Além de se sentirem distantes pela forma como vivenciam o espaço, falta proximidade para estarem juntos.

“Porque eu vejo o que o cara tá fazendo. Isso é muito doido, por que você fica na ilusão que tá na vida da pessoa, porque, de fato, independente de quem seja a pessoa, você vê a pessoa acordar, comer, dormir e começar outro dia de novo, mas você não sabe quem é aquela pessoa, no fundo, no fundo é isso, é meio louco” (Bia).

Percebendo-se em vários locais ao mesmo tempo, algumas vezes os participantes desta pesquisa não se sentem em lugar nenhum e entrar no smartphone é uma forma de se encontrarem.

“Você chega em casa e a casa tá um silêncio. Por que tá um silêncio? Porque tá todo mundo no celular, né?! É muito triste, e agora tem um cachorro que fica pedindo atenção. Quanto mais silenciosa a casa, é porque tá todo mundo no celular” (Paola).

Nas distâncias das relações online, o compartilhamento de pensamentos e emoções pode acontecer de forma mais fácil do que no presencial. Com o smartphone como filtro, a expressão de emoções, desejos e frustrações, permite a liberdade de confissão. Os smartphones se tornam, para alguns sujeitos, necessários para se expressar (Kavisk & Fort, 2018). Como vivido por Paola, conversas no virtual não são interrompidas: o outro olha quando quer e ela sente que ele vai ler tudo o que ela gostaria de ter dito.

“Eu e meu pai, a gente entra em uma discussão e fica um ofendendo o outro. Eu vejo que não vai levar a nada, aí eu vou me deitar, me sinto mal pelo que falei, me sinto mal pelo que não consegui falar. Antes de dormir, eu fazia textão. Olha, precisa nem responder, mas eu sei que aqui você vai ler tudo, não vai me interromper. Tem vezes que ele não respondeu, mas ele leu. Então assim, isso é triste? É triste. Mas tem um ponto positivo porque foi a forma que

eu encontrei de evitar conflitos” (Paola).

Na experiência vivida por meio do smartphone, a percepção virtual do espaço é refletida na sensação de estar em locais distintos e com várias pessoas ao mesmo tempo. A sensação de não saber a que distância está e não com quem se está, mesmo fisicamente próximo, causa desconforto, podendo estar ligado com o afastamento dos sentimentos, como descrito na categoria a seguir.

A corporeidade do sentir na ‘era do smartphone’

A diminuição dos sentidos é relatada pelos participantes como algo que perpassa a experiência vivida no uso dependente do smartphone. Percebem-se vivendo com menos intensidade, tendo menos experiências, uma vez que todos os seus sentidos não são usados no contato com o mundo. *“Tem como eu abraçar um celular? Não tem. É delicado. É do sentir. Do momento” (Bela).*

A experiência corporal, para Merleau-Ponty (1945/2011), é o campo originário do conhecimento do mundo, sendo o corpo, nesta perspectiva, o que entrelaça o homem existencialmente ao mundo, não sendo considerado somente um mero organismo. A participante Rita, mesmo conectada, relata que as experiências no smartphone não lhe trazem sentido:

“Eu deixo as musiquinhas dela (filha) tocando e vou mexer em alguma coisa no smartphone, entendeu? Eu sei que esses momentos com ela já, já passam, né? A vida vai passando. Não só meus momentos com ela. A vida vai passando e quando você vê, você tá no smartphone. Eu acho que me dá uma sensação de vazio mesmo, saber que eu tô (sic) ali, saber que eu estou assim (...)” (Rita).

Semelhante ao que os participantes relatam, a experiência vivida no uso do smartphone, uma vez que não está permeada pelos sentidos, é prejudicada. Os participantes descrevem um

mal estar e a diminuição da sensação de experienciar e sentir:

“Eu acho que a relação... as relações eram mais intensas, mais...por mais que eu esteja online, eu acho que as pessoas estão mais distantes. É diferente, assim, uma carta escrita a punho você tem mais... (pausa apertando a mão) não é a mesma coisa de um email, um Whatsapp...” (Rita).

Usar o corpo para se apropriar também é descrito na fala de Lucy, porém, para ela, o smartphone está em seu corpo. *“É assim, incorporei. Eu nem sei como seria diferente porque faz parte da rotina. Acordou pego o celular.” (Lucy).* As experiências são vividas através do aparelho. O smartphone, como filtro, intermedia as vivências e, muitas vezes, como relatado, é visto como um prolongamento do seu corpo e não mais como um acessório. O papel do corpo é ser a ponte que nos lança ao mundo (Merleau-Ponty, 1945/2011), mas ao estar entranhado em nossa existência, o smartphone passa a também ocupar esse lugar como extensão corporal.

“Quando eu saio de casa sem o celular eu fico angustiada. Eu... Parece assim que tá faltando, eu acho que parece que tá faltando uma parte de mim. Porque eu fico o tempo todo, parece que eu tô querendo pegar, procurar. Mesmo quando eu estou em casa o tempo todo com ele perto de mim para onde eu vou eu levo” (Eva).

Os participantes ao associarem o smartphone como parte deles mesmos transferem para o aparelho funções pessoais como memória, atenção, facilitador de comunicação, segurança e até de companheiro, além de se referirem às características do smartphone como características deles próprios. Existe uma ambiguidade na vivência do smartphone enquanto filtro positivo e negativo, intermediando o contato. Ao mesmo tempo em que o smartphone pode tirar a autonomia e dificultar as sensações, ele é percebido como potencializador do sujeito (Kaviski & Fort, 2018).

“É um companheiro e ao mesmo tempo você sente que ele é parte de você. Ao mesmo tempo você se sente, às vezes, escrava, ele dá assistência e permeia as tuas relações, permeia as relações com a tua família” (Bela).

“Ele funciona também como memória. Até os aniversários eu to colocando aqui (risos), telefone, tudo. Foto é demais. Aconteceu uma vez com um ex, no pôr do sol na praia, a gente já tinha tirado várias fotos subindo, descendo, eu não sei o que ele tava querendo realmente se era guardar pra ele ou se ele tava era querendo fazer as fotos como memória dele” (Bela).

As relações superficiais e distantes, por meio do contexto apresentado acima, são solucionadas pelo próprio uso do aparelho, sendo personificado e funcionando como companheiro. “Se bem que ele não faz nada e eu fico colocando a culpa no bichinho.” (Bela).

“Depois que eu fui morar só, de fato ele tá sempre do meu lado, eu durmo com o telefone do meu lado, meu despertador tá lá, mas quando eu acordo de noite eu não vou olhar o telefone para saber se aconteceu alguma coisa, mas ele tá do meu lado. Porque ele também é uma ferramenta ali pra mim, né? Então ele tá sempre do meu lado e aí eu uso em casa direto, ele tá sempre... Tipo, sei lá, vou jantar, coloco a comida e o celular fica no lado, muitas vezes eu uso o telefone quando eu tô comendo...” (Bia).

Merleau-Ponty (1945/2011) descreve a experiência não como acúmulo de conhecimentos externos adquiridos ao longo da vida, mas como algo cuja experiencição está entrelaçada em nós. Para ele, a experiência se dá na esfera do sensível por meio da emoção sentida nos acontecimentos, faz-nos parte da experiência vivida. Essa dimuição do sentir é relacionada a um vazio, relatado como desconhecido, mas contínuo. A tentativa, muitas vezes é de buscar se preencher no smartphone, mas não funciona, uma vez que é um ciclo. Ao relatar o uso do smartphone pra se preencher, os participantes sugerem a inutilidade do aparelho.

“É porque é um vazio que...eu preencho com outro vazio, entendeu? Que não é preenchido com nada útil, né?” (Rita).

“Esse vazio que eu sentia era porque eu tava longe das pessoas que eu estava acostumada a conviver. Eu senti aquela necessidade de ver, de abraçar, de estar perto, que eu não tinha, e eu me sentia “abraçada” (...) pelo virtual” (Eva).

Na experiência vivida dos participantes, o vazio seria uma forma automática de viver ou viver sem o uso de todos os sentidos ou sem se apropriar da experiência de viver.

Mediação da cultura na influência digital

Usar o smartphone está normalizado no mundo ocidental, reflexo dos moldes sociais e culturais em que estamos inseridos. Isto é descrito pelos participantes ao afirmarem que a aproximação com outras pessoas é mais efetiva com o aparelho.

“As pessoas veem! Hoje eu preciso que as pessoas me conheçam pra poder fechar negócio. Instagram é muito forte” (Ramon).

A cultura que permeia o mundo contemporâneo é descrita pelos participantes como influência direta para a alta conectividade. Como descreve Merleau-Ponty (2006), “entre a vida psíquica e a vida coletiva ou social existe uma mediação, um meio: é a cultura” (p. 378). A cultura e o social existem na relação ambígua entre homem e mundo, vida psíquica e social, interior e exterior, aquilo que quero e aquilo que aprendi que quero. É como se o mundo entrasse pelos poros.

“Hoje é inevitável você estar em rede social, em termos de trabalho quero dizer. Não gosto de me expor e evito o máximo que eu puder e nesse momento é necessário fazer isso” (Bia).

Ao compreender o social a partir de seu caráter constitutivo na experiência humana, a

história e a cultura são colocadas por Merleau-Ponty (2006) como inseparáveis do homem, transformando as relações sociais (Telles & Moreira, 2014), e tais mudanças são descritas na atual obrigatoriedade de se expor no mundo virtual. O privado perde espaço, sendo suplantado pela era da transparência (Han, 2017, 2018).

As escolhas humanas se encontram sempre atreladas ao mundo, pois a distinção entre o que é natural e cultural é abstrata. Merleau-Ponty (2006) afirma que tudo em nós é natureza e cultura, indicando a ambiguidade, a marca da relação do homem com o mundo. Os participantes descrevem como a autonomia perpassa a relação, uma vez que o smartphone é também usado como fonte de informação e feedback. Paola indica escolher, medir, calcular, aquilo que faz e publica, tendo no outro um mediador.

“Em algumas semanas eu tava postando muita foto com bebida. Ah, brindando aqui pra dormir, brindando aqui pra relaxar, brindando aqui pra não sei o que...e eu vi que teve uma semana que eu postei todo dia, e eu me dei conta disso: “gente, vão pensar que eu sou alcoólatra, que eu tô me embriagando todos os dias”. Aí eu, não, peraí, vamo dar uma segurada. Aí até nisso, colocava uma foto do coco, pra dar uma equilibrada, tomando um cappuccino, lendo um livro, pras pessoas verem que eu não tô só na farra, mas até isso eu fui entrando nessa lógica” (Paola).

Percebida e vivenciada no mundo, a partir das diferentes experiências que ocorrem socialmente, sejam individuais ou coletivas, a cultura é descrita por Merleau-Ponty (2006) como “o conjunto das atitudes tacitamente recomendadas pela sociedade ou pelos diferentes grupos nos quais vivemos; atitudes que estão inscritas na ordem material de nossa civilização” (p. 377). Estas inscrições são percebidas por Paola que, na busca por aceitação do outro, molda o que deve postar ou não para construir uma imagem pessoal que nem sempre corresponde com a

realidade daquilo o que vive.

O uso do smartphone é descrito como meio de contato e de influência no consumo e na aproximação dos participantes com realidades distintas das suas. De acordo com as entrevistas, vimos o consumo como tema frequente em suas rotinas, uma vez que o ato de consumir também é cultural (Barbosa, 2004; Campos & Alt, 2015).

O smartphone se torna uma ferramenta que facilita o acesso à variedade de produtos de consumo, sendo possível comprar, vender e consumi-los de forma rápida prática e constante. A participante Mara relata um episódio em que a filha foi influenciada pela propagação constante de vídeos sobre uma boneca e a pediu, mesmo sem saber muito bem, como era a boneca.

“Aconteceu com uma boneca caríssima, R\$ 150,00 reais, uma boneca desse tamanho [sinalizando com a mão um tamanho pequeno]. Achei, comprei, dei pra ela de Natal, e quando ela viu, ficou tão decepcionada, que não fez questão da boneca” (Mara).

Na experiência retratada por Mara, encontramos a ausência da liberdade pura na realização de uma escolha. Como assinala Merleau-Ponty (2006), a liberdade é ambígua, uma vez que é minha e do mundo simultaneamente. Há a impossibilidade de uma liberdade pura, do contexto do mundo, sendo por meio desse entrelaçamento que construímos o desejo de consumir mediado pela tela dos smartphones, os quais são uma ferramenta de mídia na estratégia de divulgação e marketing digital.

Nas redes sociais, os papéis de influenciador e influenciados se interpõem fortemente. Os espectadores constantes se tornam consumidores das ações e das escolhas e também agem como influenciadores, ao divulgar em suas próprias redes aquilo o que lhes interessa. O sujeito se posiciona como consumidor e como produto, simultaneamente, como relatam os participantes:

“Uma amiga posta sobre um lugar. Aí eu: ai, eu quero ir nesse canto. Enquanto eu não for nesse canto que é trend (está na moda) eu não sossego”.

“Tem amiga minha que fala: gente, vou postar uma foto, vocês, por favor, curtam, façam um comentário lá, porque eu preciso atçar a galera” (Paola).

A informação, cada vez mais transparente na exposição das mídias sociais geradas pelos smartphones, intensifica a lógica de consumo e produtividade, o que repercute nas relações com o trabalho (Han, 2017; 2018). Torna-se plausível, até habitual, a ideia da produtividade constante (Crary, 2014). A dependência de smartphone, fruto de uma sociedade que prioriza o desempenho a todo custo, é consequência do ritmo acelerado, entrelaçado à conectividade (Han, 2017, 2018; Kaviski & Fort, 2018). Os participantes relatam essa vivência constante de conexão com o smartphone, também com a vivência constante de conexão com o trabalho.

“Celular é um misto de trabalho com o pessoal, tá?!” (Ramon).

“Em setembro do ano passado eu assumi um cargo de gerente de RH. Isso fez com que eu começasse a desenvolver esse vício, porque eu tinha que ficar com o celular direto. A minha carga horária lá era 20 horas, na teoria, mas nunca eram vinte horas. Surgiam outras coisas quando eu tava em casa. Então eu fui adquirindo esse hábito de sempre está checando o celular. Final de semana, feriado, domingo” (Paola).

Os contornos da cultura e da sociedade contemporânea podem ser distinguidos e compreendidos, mas não de forma nítida (Merleau-Ponty, 1945/2011; 2006; Telles & Moreira, 2014). Eles se manifestam no movimento de mútua constituição entre homem e mundo, compondo as bases de uma sociedade acelerada, dinâmica, pautada na lógica de consumo e de desempenho e cada vez mais dependente dos smartphones.

Considerações Finais

Esta pesquisa nos deu a oportunidade de compreender a experiência vivida por pessoas que se consideram dependentes de smartphone. A descrição acerca das suas vivências revelou a mundaneidade da relação com o smartphone tão presente em suas vidas, o ato “individual” de utilizar o aparelho entrelaçando-se ao ato “coletivo”, social, histórico e cultural de estar conectado.

Existe na experiência vivida do uso do smartphone uma possibilidade, prática e constantemente acessível, para sair de situações difíceis, distrair-se e ser reconhecidos socialmente. Além de um mecanismo de fuga, a utilização do aparelho é apresentada como a forma mais acessível de prazer imediato, ilustrando a aceleração da vida cotidiada. Em ambientes ansiogênicos, ao invés ampliar a autonomia de resolução e experiencição da vida, o smartphone passa a ser usado como filtro para objetificar e expor o ser humano como mercadoria por meio das redes sociais ou desconectar distanciando-os de ações as quais poderiam potencializá-los.

A experiência de buscar viver momentos de abstinência, de desconexão ou aumentar os intervalos de tempo entre as visualizações, foi descrita pelos participantes como frequentes e essenciais, com a tentativa tanto de se aproximarem das pessoas à sua volta como de se potencializarem. Apesar dos participantes se incomodarem com a falta de autonomia, principalmente na quantidade do uso do smartphone, ou de recriminarem os demais pelo uso exacerbado, eles mencionam a inexistência do rótulo depreciativo de doente ou viciado, como transcorre em algumas patologias.

O fomento cultural de utilização de smartphone interliga-se à posição autônoma de decisão de utilização e a dependência de smartphone implica em se desenvolver em um contexto

de despontencialização bem como a dificuldade de viver significativamente sem estar conectado.

Esta pesquisa, dado seu caráter qualitativo, não tem o intuito de generalizações por buscar compreender de forma mais acurada a experiência vivida na dependência de smartphone.

Embora a descrição de cada participante seja singular, essa pesquisa possibilita reconhecer na experiência vivida na dependência do smartphone como uma forma do sujeito estar no mundo, indicando que podem haver outras, a partir da abertura para outras formas de experienciar o contexto vivido.

Deparamo-nos com a necessidade de serem realizados mais estudos sobre a dependência de smartphone e a avaliação das políticas públicas referentes à prevenção e à atenção ao uso, principalmente pela percepção da falta de autonomia, que tem influenciado negativamente a vida dos usuários.

Referências

Agência Nacional de Telecomunicações (ANATEL). Recuperado de:

<http://www.teleco.com.br/ncel.asp>

Barbosa, L. (2004). *Sociedade de consumo*. Rio de Janeiro: Zahar.

Binswanger, L. (2005). Daseinsanalyse und psychotherapie II. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 8(4), 251-260. (Texto original publicado em 1960).

Campos, C. M, & Alt, F. (2015). Tempo de angústia: Reflexões sobre o imediatismo contemporâneo na clínica de inspiração sartreana. Em M. B. Alvim & F. G. de Castro (Orgs.), *Clínica de situações contemporâneas: Fenomenologia e interdisciplinaridade* (pp. 135-148). Curitiba: Juruá Editora.

Conceição, E. G, & King, A. L. S. (2014). A dependência das redes sociais. Em A. L. S. King, A. E. Nardi & A. Cardoso (Orgs.), *Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?* (pp. 185-189). São Paulo: Atheneu Editora.

Crary, J. (2014). *24/7: Capitalismo tardio e os fins do sono*. São Paulo: Cosac Naify.

Deloitte Touche Tohmatsu. (2017). *Global Mobile Consumer Survey 2017: o celular no dia a dia do brasileiro*. Recuperado de <https://www2.deloitte.com/br/pt/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/mobile-survey.html>

Demirci, K., Akgönül, M. & Akpinar, A. (2016). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression and anxiety in university students. *Journal of Behavior Addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>

Dicionário Aurélio. Disponível em: <https://dicionariodoaurelio.com/dependencia>.

Han, Byung-Chul. (2016). *Sociedade da transparência*. Petrópolis, RJ: Vozes.

Han, Byung-Chul. (2017). *Sociedade do cansaço*. Petrópolis, RJ: Vozes.

- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin BM, . . . Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 90-74.
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kaviski, M., & Fort, M. C. (2018). Smartphone como extensão simbiótica do jornalista: uma reflexão das relações homem-máquina na produção de notícias móveis. *Pauta Geral- Estudos em Jornalismo*, 5(1), 19-29. Recuperado de
<http://www.revistas2.uepg.br/index.php/pauta/article/view/11821/209209210016>
- Kemp, R. (2011). The worlding of addiction. *The Humanistic Psychologist*, 39(4), 338–347.
<https://doi.org/10.1080/08873267.2011.618040>
- King, A. L. S., Nardi, A. E., & Cardoso, A. (2014). O que é nomofobia. Histórico e conceito. Em A. L. S. King, A. E. Nardi, & A. Cardoso (Orgs.), *Nomofobia: Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos. Aspectos: Clínico, cognitivo-comportamental, social e ambiental* (pp. 217-239). São Paulo: Atheneu.
- Lévy, P. (1999). *Cibercultura*. São Paulo: 34.
- Lipovetsky, G. (2004). *Os tempos hipermodernos*. São Paulo: Barcarolla.
- Meirelles, F. S. (2017). *28ª Pesquisa Anual do Uso de Tecnologia da Informação. Tecnologia de Informação*. São Paulo: Escola de Administração de Empresas de São Paulo, da Fundação Getúlio Vargas de São Paulo (FGV-SP). Recuperado de
<http://eaesp.fgvsp.br/sites/eaesp.fgvsp.br/files/pesti2017gvciappt.pdf>

- Melo, A. K., Araújo, V. V., Bloc, L. & Moreira, V. (2016). A experiência do tempo em Merleau-Ponty: contribuições para a Fenomenologia Clínica. *Interação em Psicologia*, 20(1), 10-19. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v20i1.32798>
- Mendl, S. E. (2017). Adicción a internet, tedio y temporalidad: una perspectiva fenomenológica. *Psicopatologia fenomenológica contemporânea*, 6(1), 37-51. Recuperado de: http://www.revistapfc.com.br/rPRCwordpress/wp-content/uploads/2017/05/037_051_Mendl.pdf
- Merleau-Ponty, M. (2004). *O olho e o espírito*. Trad. P. Neves & M. E. Pereira. São Paulo: Cosac & Naify.
- Merleau-Ponty, M. (2006). *A natureza: curso do Collège de France*. São Paulo: Martins Fontes.
- Merleau-Ponty, M. (2011). *Fenomenologia da Percepção* 2. ed. São Paulo: Martins Fontes. (Texto original publicado em 1945).
- Messas, G. (2015). A existência fusional e o abuso de crack. *Psicopatologia fenomenológica contemporânea*, 4(1), 124-140. Recuperado de: http://www.revistapfc.com.br/rPFCwordpress/wp-content/uploads/2017/01/124_140_GMessas_final.pdf
- Minkowski, E. (2011). O tempo vivido (J. L. Freitas, trad., A. Holanda, rev. técnica). *Revista da Abordagem Gestáltica*, 17(1), 87-100. Recuperado em 03 de maio de 2024, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000100012&lng=pt&tlng=pt. (Texto original publicado em 1933).
- Moreira, V. (2004). O método fenomenológico de Merleau-Ponty como ferramenta crítica na pesquisa em psicopatologia. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(3), 447-456. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722004000300016>

-
- Moreira, V. (2009). *Clínica humanista-fenomenológica: estudos em psicoterapia e psicopatologia crítica*. São Paulo: Annablume.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, J., & David, M. (2016). My life becomes a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rozgonjuk, D., Levine, J. C., Hall, B. J., & Elhai, J. D. (2018). The association between problematic smartphone use, depression and anxiety symptom severity, and objectively measured smartphone use over one week. *Computers in Human Behavior*, 87, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.019>
- Roy, S. S., Samui, P., Deo, R., & Ntalampiras, S. (Eds.). (2018). *Big data in engineering applications* (Vol. 44). Berlin: Springer.
- Silva, C. A. F. (2013). “Manipular ou habitar? Merleau-Ponty e o paradoxo da ciência”. In: *Filosofia Unisinos*, v. 14, p. 84-99. Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/filosofia/article/view/fsu.2013.141.07>
- Tatossian, A. (2006). *A Fenomenologia das Psicoses*. São Paulo: Escuta. (Original publicado em 1979)
- Telles, T. C. B., & Moreira, V. (2014). A lente da fenomenologia de Merleau-Ponty para a psicopatologia cultural. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 30(2), 205-212. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000200010>.

Zhu, Y., Zhang, H., & Tian, M. (2015). Molecular and functional imaging of internet addiction.

BioMed Research International, 2015, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2015/378675>.