

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

O COMPORTAMENTO DE USO DE INTERNET E SUA RELAÇÃO
COM ESTILOS DE AUTOCONSCIÊNCIA EM UNIVERSITÁRIOS:
CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO MINDFULNESS E DA
GESTALT-TERAPIA

ANDREA LOSS NUNES

VITÓRIA

2019

ANDREA LOSS NUNES

O COMPORTAMENTO DE USO DE INTERNET E SUA RELAÇÃO
COM ESTILOS DE AUTOCONSCIÊNCIA EM UNIVERSITÁRIOS:
CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO MINDFULNESS E DA
GESTALT-TERAPIA

Tese apresentada como requisito para a obtenção do grau de Doutora em Psicologia no Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo.

Orientação: Profa. Dra. Mariane Lima de Souza.

Coorientação: Profa. Dra. Valeschka Martins Guerra.

UFES

VITÓRIA, FEVEREIRO DE 2019

Ficha catalográfica disponibilizada pelo Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBI/UFES e elaborada pelo autor

Nunes, Andrea Loss, 1972-

N972c

O comportamento de uso de internet e sua relação com estilos de autoconsciência em universitários: contribuições da Meditação Mindfulness e da Gestalt-terapia / Andrea Loss Nunes. - 2019. 132 f. : il.

Orientadora: Mariane Lima de Souza.

Coorientadora: Valeschka Martins Guerra.

Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Ciências Humanas e Naturais.

1. Autoconsciência. I. Souza, Mariane Lima de. II. Guerra, Valeschka Martins. III. Universidade Federal do Espírito Santo. Centro de Ciências Humanas e Naturais. IV. Título.

CDU: 159.9

**O COMPORTAMENTO DE USO DE INTERNET E SUA RELAÇÃO COM
ESTILOS DE AUTOCONSCIÊNCIA EM UNIVERSITÁRIOS: CONTRIBUIÇÕES
DA MEDITAÇÃO MINDFULNESS E DA GESTALT-TERAPIA - UFES**

ANDREA LOSS NUNES

Tese submetida ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau de Doutor(a) em Psicologia.

Aprovada em 26 de fevereiro de 2019 por:

Prof^a.Dr^a. Mariane Lima de Souza – Orientadora, UFES

Prof^a. Dr^a. Cláudia Patrocínio Pedroza Canal, UFES

Prof. Dr. Jorge Ponciano Ribeiro, UNB

Prof^a. Dr^a. Kely Maria Pereira de Paula, UFES

Prof^a. Dr^a. Viviam Vargas de Barros, UNIFESP

AGRADECIMENTOS

Quantas coisas se passaram por esse caminho, que, preciso admitir, não foi fácil! Diante do desafio de fazer um doutorado e trabalhar, resolvi me lançar. Em muitos momentos, juntei forças que não sei de onde tirei.

Mas a vida é surpreendente! Colocou perto de mim pessoas maravilhosas, que me acolheram quando mais precisei, com um simples olhar ou com uma escuta atenta.

Agradeço à Deus, por sempre estar comigo!

Muito obrigada!

Minha gratidão à minha família, que, ao seu modo, sempre está ao meu lado. Muito obrigada!

Pessoas como Isabele, Dolores e Cristyan, as quais eu não poderia deixar de mencionar. A vocês, meu muito obrigada!

Em especial, à minha orientadora, Mariane Lima de Souza, que sempre esteve ao meu lado durante toda essa jornada.

Muito obrigada!

À minha coorientadora, Valeschka Martins Guerra, que me acolheu com sua ternura. Muito obrigada!

À vida, por ter aberto os caminhos que eu precisava trilhar e com eles aprender! Muito obrigada!

“Apesar de aparecer na forma terrena, sua essência é pura consciência. Você é o destemido guardião da luz divina.”

Rumi

Nunes, A. L. (2019). O comportamento de uso de internet e sua relação com estilos de autoconsciência em universitários: contribuições da Meditação *Mindfulness* e da Gestalt-terapia. (Tese de doutorado em Psicologia). Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, ES, Brasil.

RESUMO

Estudos recentes sobre o uso de internet vêm apontando, ao lado dos aspectos positivos, aspectos negativos que estão relacionados a transtornos psicológicos graves. Considerando o impacto das tecnologias de informação sobre o comportamento humano, é razoável supor que diferenças individuais no estilo de autoconsciência e na capacidade de autorregulação sejam fatores importantes para mediar uma relação mais ou menos saudável entre o ser humano e as tecnologias de informação, como o uso de internet. Diante disso, o objetivo geral desta pesquisa é verificar a associação entre o uso de internet e estilos de autoconsciência e desenvolver a adaptação de um programa baseado em meditação *mindfulness* para universitários que fazem uso moderado de internet. Para tanto, se propôs a realização de três estudos sequenciais, que são apresentados no formato de três artigos. O Artigo I, denominado “Associação entre autoconsciência ruminativa e uso de internet em universitários”, teve o objetivo de verificar a correlação entre o nível de uso de internet e estilos de autoconsciência ruminativa e reflexiva, por meio de pesquisa quantitativa com a participação de 450 adultos jovens universitários, de 18 a 25 anos de idade. Os resultados indicaram uma correlação significativa positiva entre o nível de uso de internet e a autoconsciência ruminativa. O Artigo II, denominado “Meditação *mindfulness* e uso de internet na percepção de jovens universitários”, teve o objetivo geral de descrever a percepção de jovens universitários que fazem uso moderado de internet, sobre sua participação em um

programa com base na técnica de meditação *mindfulness*. Trata-se de estudo qualitativo, seguindo os critérios de análise da fenomenologia-semiótica. Os participantes foram estudantes universitários (N=3), de ambos os sexos, selecionados por conveniência, com idade cronológica de 18 a 25 anos, que participaram de um programa baseado em meditação *mindfulness*. Os resultados sugeriram a aceitação dos aspectos negativos e positivos de si como eixo estruturante para o uso controlado de internet. Por fim, o Artigo III, intitulado “Meditação *mindfulness* e Gestalt-terapia: um encontro possível para a saúde humana”, objetivou identificar possibilidades de interlocução teórico-práticos entre a técnica Meditação *Mindfulness* e a abordagem psicológica Gestalt-terapia. Buscou-se identificar, comparar e contrastar os termos que lhes são comuns e conceitos encontrados em seus respectivos arcabouços teórico-práticos. Apesar desses conceitos terem seus significados constituídos em suas diferentes teorias, foi possível identificar uma interlocução a partir do delineamento de três eixos integrativos: (1) autoconsciência integradora, (2) autoconsciência funcional e (3) autorregulação espontânea. As considerações finais da tese sugerem que o uso descontrolado de internet poderá ser evitado ou tratado, à medida que houver um olhar globalizante sobre o ser humano. Essa perspectiva corrobora a proposta da Meditação *mindfulness* e a proposta da psicologia clínica Gestalt-terapia, pois ambas apontam o olhar sistêmico como caminho crucial para o desenvolvimento humano em todos os seus aspectos.

Palavras-chave: uso de internet, autoconsciência, *mindfulness*, gestalt-terapia.

Nunes, A.L. (2019). The use of the internet and its relation with styles of self-consciousness in university students: contributions of Mindfulness Meditation and Gestalt-therapy. (PhD thesis in Psychology). Federal University of Espírito Santo, Vitória, ES, Brazil.

ABSTRACT

Recent studies on the use of the internet have been pointing, alongside the positive aspects, negative aspects that are related to serious psychological disorders. Considering the impact of information technologies on human behavior, it is reasonable to assume that individual differences in the style of self-awareness and self-regulation capacity are important factors in mediating a more or less healthy relationship between the human being and information technologies, such as internet use. Therefore, the general objective of this research is to verify the association between internet use and self-awareness styles and to develop the adaptation of a mindfulness-based meditation program for university students who make moderate use of the internet. Therefore, three sequential studies were proposed, which are presented in three articles format. Article I, entitled "Association between self-awareness and use of the internet in university students", aimed to verify the correlation between the level of internet use and styles of self-awareness of ruminative and reflexive, through a quantitative research with the participation of 450 adult college students, 18 to 25 years of age. The results indicated a significant positive correlation between the level of internet use and self-awareness of rumination. Article II, entitled "Mindfulness Meditation and Internet Use in the Perception of College Students", had the general objective of describing the perception of university students who make moderate use of the internet, about their participation in a program based on the mindfulness meditation technique . It is a

qualitative study, following the criteria of analysis of phenomenology-semiotics. Participants were university students (N = 3) of both sexes, selected for convenience, chronological age of 18 to 25 years, who participated in a program based on mindfulness meditation. The results suggested the acceptance of the negative and positive aspects of self as a structuring axis for the controlled use of the internet. Finally, Article III, titled "Meditation mindfulness and Gestalt therapy: a possible encounter for human health", aimed to identify possibilities of theoretical-practical interlocution between the Mindfulness Meditation technique and the Gestalt-therapy psychological approach. It was sought to identify, compare and contrast the terms that are common to them and concepts found in their respective theoretical-practical frameworks. Although these concepts have their meanings constituted in their different theories, it was possible to identify an interlocution from the design of three integrative axes: (1) integrative self-consciousness, (2) functional self-consciousness and (3) spontaneous self-regulation. The final considerations of the thesis suggest that the uncontrolled use of the internet can be avoided or treated, as there is a globalizing view about the human being. This perspective corroborates the proposal of Mindfulness Meditation and the proposal of Gestalt-therapy clinical psychology, since both point the systemic view as a crucial path for human development in all its aspects.

Keywords: internet use, self-awareness, mindfulness, gestalt therapy.

Lista de abreviaturas

DP – Desvio-padrão

DSM – V – Diagnóstico Estatístico para Transtornos Mentais

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IES – Instituição de Ensino Superior

M – Média

MBSR – *Mindfulness Based Stress Reduction*

MBHP – *Mindfulness-Based Health Promotion*

MBI – *Intervention-Based on Mindfulness*

N – amostra

PMM – Protocolo de Meditação *Mindfulness*

P – Participante

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TDI – Teste de Dependência de *Internet*

TI – Tecnologias de informação

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	12
INTRODUÇÃO.....	15
Tecnologias de informação e comportamento humano.....	15
Dependência de internet.....	18
O constructo autoconsciência e a história da Psicologia.....	21
<i>Mindfulness</i> e meditação.....	27
Justificativa do estudo.....	31
Problema de pesquisa.....	32
OBJETIVOS.....	33
Objetivo Geral	33
Objetivos específicos.....	33
CAPÍTULO I – ARTIGO I: Associação entre autoconsciência ruminativa e uso de internet em universitários.....	34
CAPÍTULO II – ARTIGO II: Meditação <i>Mindfulness</i> e uso de internet na percepção de jovens universitários.....	61
CAPÍTULO III - ARTIGO III: Meditação <i>Mindfulness</i> e Gestalt-terapia: um encontro possível para a saúde humana.....	85
CONCLUSÃO GERAL.....	108
Considerações finais.....	111
REFERÊNCIAS.....	113
APÊNDICE A – Teste de Dependência de Internet.....	121
APÊNDICE B - Questionário de Ruminação Reflexão.....	122
APÊNDICE C – Ficha Cadastral.....	123
APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.....	124
APÊNDICE E - Parecer consubstanciado do CEP.....	128

APRESENTAÇÃO

Os adultos jovens que ingressam nas universidades vêm apresentando dificuldades em enfrentar essa nova fase de suas vidas. O aumento de atividades e responsabilidades que sobrecarregam sobre eles provocam em muitos um aumento do nível de estresse e o desenvolvimento de patologias (Kirchner, 2015). Alguns universitários, por não conseguirem enfrentar suas dificuldades e lidar com seu sofrimento, apresentam comportamentos de dependência como o uso de substâncias e uso descontrolado de internet (Davis, 2001; Griffiths, 2005). O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2014), já apontou o crescente uso de internet entre os jovens brasileiros, que representavam 91,1% das pessoas entrevistadas, e dos quais 77,3% eram estudantes que faziam uso de internet.

O contato com jovens usuários de tecnologias de informação (TI) ao longo dos anos de docência e como psicóloga clínica permitiu à autora deste trabalho observar comportamentos que se manifestam por meio de crescente impaciência, irritabilidade, dificuldade de concentração em tarefas de duração mais longa e também nas de curto prazo. Constatou-se que os alunos mais impacientes eram aqueles que acessavam com maior frequência o celular ou a internet em sala de aula. Por meio de diálogos, eles reconheciam que as TI's os deixavam mais impacientes e relatavam que, quando desejavam obter alguma informação, simplesmente se conectavam à internet, pois sabiam que ali encontrariam as respostas prontas, sem precisar pensar. Tais situações produziram na autora preocupações e questionamentos que a moveram na busca de respostas: as tecnologias de informação geram satisfação e prazer em seu uso? Será que elas estão interferindo na autoconsciência desses adultos jovens?

O uso de TI's atinge grande parte da população jovem (IBGE, 2014) e estudos (Romão-Dias & Nicolaci-da-Costa, 2012) apontam que isso pode gerar influências perigosas para o desenvolvimento humano, impactando, também, o crescimento social e econômico dos países. Especificamente, a dependência de internet, hoje, é considerada uma pandemia, alvo de preocupação mundial e de várias pesquisas envolvendo aspectos biopsicossociais (Cappelozza & Moraes, 2014).

A primeira parte do trabalho entrelaça debates sobre o impacto das TI's no comportamento. Inicialmente, o tópico "Tecnologias de informação e comportamento humano" apresenta pesquisas que apontam o impacto das TI's sobre as pessoas e indicam diferentes perspectivas explicativas sobre um novo fenômeno comportamental mundial, a dependência de Internet. Tópico específico discute o desafio para se alcançar a definição deste fenômeno. A literatura sobre dependência de internet aponta vários sintomas, como ansiedade, depressão, isolamento social, entre outros (Cash *et al.*, 2012; Conti *et al.*, 2012), que aparecem em estudos sobre autoconsciência. Desse modo, em "O constructo autoconsciência e a história da Psicologia", revisa-se a literatura sobre autoconsciência, encontrando-se, na abordagem da psicologia clínica Gestalt-terapia, aporte para intervenção (Lima, 2008). Do mesmo modo, em estudos sobre a autoconsciência *mindfulness*, bem como nos relacionados à técnica de meditação *mindfulness*, identificam-se reflexões sobre componentes que podem favorecer o alcance da autorregulação do organismo (Gregório & Gouveia, 2011), apresentados na seção "*Mindfulness* e meditação". Tais leituras (Bisphop *et al.*, 2004; Menezes & Bizarro, 2015) são descritas a partir de pesquisas publicadas em

periódicos científicos (*Medline, Scielo, Pepsic*), acessados por meio do Portal da Capes e pelo site *Google Acadêmico*, viabilizando o percurso metodológico proposto para responder às questões de investigações que emergem do contexto apresentado.

A segunda parte do trabalho compõe-se de três artigos científicos, apresentados em formatos que respeitam as exigências de publicação dos respectivos periódicos eletrônicos escolhidos para submissão, a saber: “Psico-USF”, “Interação em Psicologia” e “Abordagem Gestáltica”. Em uma sociedade veloz em produção e disseminação de conhecimentos, entende-se que tal formato acelera a divulgação das ideias propostas nesta tese, facilitando a estudantes, pesquisadores e pessoas leigas o acesso ao conhecimento aqui produzido.

Em síntese, além desta (1) Introdução, a tese está organizada em (2) Objetivos; (3) Capítulo I: Artigo I; (4) Capítulo II: Artigo II; (5) Capítulo III: Artigo III; (6) Conclusão geral; (7) Considerações finais. Cada artigo é sucedido de suas respectivas referências, sendo que, no fim da tese, são listadas as referências das obras mencionadas nos demais capítulos.

INTRODUÇÃO

Tecnologias de informação e comportamento humano

Na hoje conhecida sociedade em rede (Nicolaci-da-Costa, 2004), as tecnologias de informação (TI) e sua rapidez na produção de informações têm favorecido novas formas de relação entre as pessoas e entre estas com o meio ambiente (Nicolaci-da-Costa, 2002; Romão-Dias & Nicolaci-da-Costa, 2012). Tecnologias de informação são compreendidas por Albertin e Albertin (2012) como processos em que, atualmente, expressiva parte das pessoas está envolvida, relacionados à obtenção, armazenamento, tratamento, comunicação e disponibilização de informação. As TI's são, em função disso, grandes estimuladoras de transformações sociais.

O contexto digital e o uso da TI viabilizam as inter-relações humanas, influenciando e transformando o ser humano, possibilitando, também, sua interação com o ambiente. Tais transformações são perceptíveis principalmente entre adolescentes e jovens (Verza, 2008; Parnaíba & Gobbi, 2010). A nova organização social, caracterizada pelo uso de TI's, vem conectando vidas e gerando novos sistemas e tem ganhado significados profundos, pois altera o próprio sentido da vida, da existência humana.

O imbricamento entre o homem e a máquina leva pesquisadores a buscar entendimento sobre a constituição de diferentes espaços de relações sociais que surgem, bem como sobre novas modalidades de interação, que se desenrolam no que ficou conhecido como ciberespaço (Nicolaci-da-Costa, 2002; 2003). Análises apontam as tecnologias como as responsáveis pela grande mudança econômica e

social gerada na última década, pois o processo tecnológico demarcou a eclosão das novas formas de produção, consumo e conhecimento, a partir da propagação da internet e a expansão das empresas do tipo “pontocom” (Bessa, Nery & Terzi, 2003). Frente aos novos e diversos fenômenos tecnológicos, principalmente no que tange às novas tecnologias da informação, os comportamentos humanos vêm sofrendo mudanças desafiadoras (Nicolaci-da-Costa, 2002; 2004; Romão-Dias & Nicolaci-da-Costa, 2012).

Não há dúvida, portanto, que comportamentos humanos são alterados devido a influências de novas tecnologias. Algumas delas podem provocar mudanças profundas à vida humana, não podendo a Psicologia ficar alheia a tal cenário (Cipriano & Nicolaci-da-Costa, 2009; Nicolaci-da-Costa, 2002). Hoje, crianças, adolescentes e jovens são adeptos das novas tecnologias de informação e estão com elas construindo formas de se relacionar a partir dos ambientes virtuais, os quais constituem um dos mais recentes meios da expressão humana, gerando fenômenos comportamentais que podem trazer prejuízos ao desenvolvimento humano (Matos-Silva, Abreu & Nicolaci-da-Costa, 2012; Romão-Dias & Nicolaci-da-Costa, 2012).

Aliada a influência das novas tecnologias, os jovens universitários vêm apresentando dificuldades ao ingressar no ensino superior, pois muitos distanciam-se da família, porque mudam de cidade e precisam lidar com uma carga de atividades acadêmicas que não estão acostumados. Diante disso, alguns desenvolvem patologias como estresse, depressão, ansiedade, comportamentos dependentes que indicam a necessidade de trabalhos nesse campo e que favoreça a adaptação desses indivíduos (Kirchner, 2015). Serviços de apoio ao universitário

são implementados em instituições de ensino superior para dar suporte à essa população e favorecer seu desenvolvimento. Tais serviços buscam oferecer atendimento de saúde mental e ajustamento às demandas do ensino superior, apoio à moradia, alimentação e transporte. No entanto, observa-se que esse apoio é desenvolvido, em sua maior parte, apenas em universidades públicas, ficando o ensino privado carente da maioria dessas ofertas de promoção de saúde (Santos, *et. al.*, 2015).

O desenvolvimento saudável do ser humano, de acordo com Kabat-Zinn (1990; 2017), envolve o processo da homeostase, componente indispensável à sua sobrevivência. Nessa dinâmica, conforme este pesquisador, no transcorrer da evolução das espécies, cada ser vivo modifica suas estruturas e funcionamentos biológico e comportamental, visando à manutenção da vida. O desenvolvimento da consciência possibilitou ao ser humano conhecer mecanismos que viabilizaram escolhas para alcançar esse mesmo intuito (Silveira, Castro & Gomes, 2010). Investigações envolvendo a autoconsciência, um dos componentes imprescindíveis para a autorregulação (Doron & Parot, 2001; Kabat-Zinn, 1990; 2017), como é entendida nesta proposta de pesquisa, é fundamental para um processo de adaptação saudável em relação às tecnologias de informação e, conseqüentemente, para o uso de internet.

Evidências sugerem que o uso de internet tem aspectos positivos (Nicolaci-da-Costa, 2004), mas também negativos e diretamente relacionados a transtornos psicológicos graves, como a dependência (Király, Griffiths & Demetrovics, 2015). Considerando que as TI's viabilizam o uso de internet e impactam o comportamento humano, é razoável supor que diferenças no estilo de autoconsciência sejam um

fator importante na configuração de uma relação mais ou menos saudável com tais tecnologias e, conseqüentemente, com o uso de internet. Este é, de forma geral, o argumento básico deste estudo, sendo o uso de internet e a autoconsciência as variáveis principais da pesquisa relatada nesta tese. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo, para obter o aceite (Apêndice E).

Dependência de internet

Estudos sobre a dependência de internet vêm ocupando o cenário de investigações de cientistas em vários países do mundo (Brasil, Estados Unidos, China, Japão, Espanha e Portugal), apontando a necessidade de aprofundamento sobre o assunto, pois, assim como cresce o número de usuários de tecnologias de informação, cresce o número de dependentes de internet (Berner & Santander, 2012; Cappellozza & Moraes, 2014; Cash, Rae, Steel & Winker, 2012; Chakrabort, Basu & Kumar, 2010; Conti *et al.* 2012; Király, Griffiths & Demetrovics, 2015). As pesquisas envolvem cientistas de múltiplas áreas, tais como sociologia, psicologia, neurologia, psiquiatria, economia, tecnologia de informação, entre outras (Abreu, Karam, Góes & Spritzer, 2008; Berner & Santander, 2012; Cash *et al.*, 2012; Fortim & Araújo, 2013).

Os termos encontrados em tais estudos são bastante variados, incluindo dependência de internet (*internet addiction, internet dependency*), uso patológico de internet (*addiction, pathological internet use*), transtorno de dependência de internet (*internet addiction disorder*), uso compulsivo de internet (*compulsive*

internet use), viciados em comunicação em rede (*computer mediated communications addicts*), viciados em computador (*computer junkies*).

Na década de 1990, Thomas Hodgkin foi quem iniciou os estudos sobre a dependência de internet. O psiquiatra norte-americano Ivan K. Goldberg, por sua vez, mergulhou mais a fundo na questão, criando um espaço no qual profissionais podiam obter mais informações sobre o fenômeno, usando a nomenclatura *internet addiction disorder* (Conti *et al.*, 2012). Em 1995, Mark Griffiths (1995) utilizou a expressão “dependência tecnológica” para se referir aos casos identificados à época. Com a nomenclatura *internet addiction* (Apêndice A), a psicóloga norte-americana Kimberly Young (1998), em sua conferência na Associação Americana de Psicologia, em Toronto, sugeriu que a dependência seria um novo transtorno. Os sintomas dos casos descritos pelos pesquisadores indicavam problemas nas atividades laborais, sociais e relacionadas ao estudo, além de imaginação, sonhos e devaneios com a internet, movimentos motores voluntários e involuntários, isolamento e alteração de humor (Abreu *et al.*, 2008; Carbonell, Fúster & Oberst, 2012; Conti *et al.*, 2012).

Esses prejuízos identificados pelo mau uso de internet envolvem aspectos sociais, psicológicos, físicos e econômicos, pois as pessoas afetadas não conseguem manter um ciclo de amizade permanente na vida real. Frequentemente, isolam-se do meio, inclusive de seus familiares, não sendo capazes de manter diálogos, estando, a maior parte do seu tempo, conectadas a um mundo virtual. Esses indivíduos geralmente apresentam dificuldade de comunicação, baixa autoestima e sentimentos de solidão. Sua vida no trabalho e/ou no meio acadêmico é prejudicada, pois não conseguem manter suas atividades diárias (Suzuki, Matias,

Silva & Oliveira, 2009; Tao *et al.*, 2010). Sintomas como problemas cognitivos, alta irritabilidade, depressão, ansiedade e isolamento, entre outros transtornos, são associados à dependência de internet (Cash *et al.*, 2012; Conti *et al.*, 2012) e acompanhados por investigações sobre o funcionamento cerebral (Zhu, Zhang & Tian, 2015).

As pesquisas realizadas chamam a atenção para o fato de se lidar com um fenômeno mundial, envolvendo diferentes culturas, com diferentes critérios estimativos para estabelecer o número de cidadãos envolvidos em comportamentos abusivos de internet. A partir disso, são gerados diferentes termos e, para os pesquisadores, essa falta de padronização para fazer referência à dependência de internet acaba criando caminhos variados para a investigação. As escalas, testes e questionários, por exemplo, utilizam parâmetros diferenciados, dificultando uma visão comum entre os vários espaços de pesquisas espalhados pelos continentes. Muitos dos estudos coletam dados por meio de questionários *online*, podendo produzir viés, enquanto os inventários, sendo diversos, apresentam objetivos também diferentes para guiar a coleta de dados e isto, ao mesmo tempo que amplia o conhecimento, dificulta que se chegue a um consenso, por exemplo, em relação a dependência de internet seria ou não um transtorno (Abreu *et al.*, 2008).

O Teste de Dependência de Internet - TDI elaborado por Young (1998) aponta que a pessoa antes de ser considerada dependente de internet (escores entre 80 a 100 pontos no TDI), passa pela categoria denominada “uso moderado” (escores entre 50 a 79 pontos no TDI), em que pode apresentar riscos para o desenvolvimento do uso descontrolado de internet. O resultado do TDI apontando

uso moderado somado a sintomas como problemas de relacionamento, isolamento social, ansiedade e depressão, indica um risco para o desenvolvimento da dependência de internet (Abreu *et al.*, 2008). Diante disso, o uso moderado de internet pode ser um alvo importante para o desenvolvimento de programas de intervenção que focalizem o cuidado preventivo da saúde dos universitários usuários de internet.

Os estudos sobre TIs envolvendo a dependência de internet citam alterações mentais, cerebrais e comportamentais que afetam vários aspectos da vida humana, impactando o processo de adaptação do organismo ao meio (Conti *et al.*, 2012; Zhu, Zhang & Tian, 2015). Por isso, o constructo autoconsciência, abordado a seguir, torna-se peça fundamental para a ampliação do conhecimento sobre o fenômeno da dependência de internet.

O constructo autoconsciência e a história da Psicologia

Na história da Psicologia, o início dos estudos sobre a consciência humana ocorreu na Europa, especificamente, na Alemanha, e, mais tarde, se expandiu para os Estados Unidos. No século XX, com a expansão da Ciência da Psicologia, diferentes perspectivas foram se constituindo, por vezes, concomitantemente, como o Estruturalismo, o Funcionalismo, o Behaviorismo, a Escola da Gestalt e a Psicanálise, apresentando, cada uma, sua definição de psicologia, com uma perspectiva diferente de consciência (Schultz, 2009).

Liderado por Edward Bradford Titchener (1867-1927), o Estruturalismo apresentou a Psicologia como a ciência da consciência ou da mente, definindo essa última como a soma de todos os processos cognitivos. Seu objetivo era descobrir

quais os elementos (pensamentos, emoções, memórias, imaginações) compunham a mente, ou seja, explicar como ela se estruturava. Por sua vez, Willian James (1842-1910) sustentou a proposta de investigação do Funcionalismo, que tinha por fim entender o funcionamento da mente, e não sua estrutura, definindo a psicologia como o estudo da consciência, com a função de adaptar o ser humano ao meio. O Behaviorismo, escola norte-americana que teve John B. Watson (1878-1958) como principal referência, apresentou a Psicologia como ciência do comportamento, sendo este, e não a consciência, seu objeto de estudo. Com berço na Alemanha, a Escola da Gestalt também entendeu a Psicologia como o estudo do comportamento. Todavia, seu foco de estudo era o processo de percepção, seguindo os trabalhos iniciados pela Fenomenologia¹ e também método científico que estuda o fenômeno da consciência e seu ato². A Psicanálise, criada por Sigmund Freud (1856-1939), apresentou uma proposta diferente das outras escolas, criando uma teoria sobre o funcionamento psíquico para explicar o comportamento humano por meio do conceito “inconsciente”. No entanto, muitos estudiosos não concordavam com toda a teoria psicanalítica e deram origem a outras abordagens, por exemplo: Psicologia Analítica, Gestalt-terapia (Schultz, 2009).

Friedrich Salomon Perls, por sua vez, foi um psiquiatra interessado em estudos sobre a psique humana com foco na autoconsciência, que, em 1926, ao trabalhar como assistente no Hospital Geral de Soldados Lesionados em Frankfurt,

¹ Fenomenologia significa “o que se revela”. Ciência descritiva dos fenômenos como se apresentam à consciência (Wolman, 1973).

² Franz Brentano (1838-1917), filósofo alemão, precursor das escolas Psicologia da *Gestalt* e Psicologia Humanista, acreditava que o objeto de estudo da Psicologia era a atividade mental (psicologia do ato), e não o conteúdo mental. Sua proposta era estudar o ato da consciência, uma atividade mental (ato de perceber), e não o conteúdo (o percebido) (Schultz, 2009).

passou a ter contato com o neurologista Kurt Goldstein e com Adhémar Gelb, psicólogo da Gestalt e assistente de Wolfgang Kohler. Interessado pelos estudos da psicanálise, Perls não hesitou, entretanto, em participar com Goldstein de estudos sobre ideias da teoria da Gestalt com enfoque holístico (integração organismo-meio) para a compreensão do ser humano e suas patologias. No entanto, à época (1942), Perls ainda estava focado em elaborar uma releitura das ideias de Freud, e não em mostrar uma nova proposta de psicoterapia, como aconteceria em 1951, ao apresentar a Gestalt-terapia, uma abordagem psicoterapêutica com visão holística sobre a psique humana (Muller-Granzotto & Muller-Granzotto, 2016).

Essa visão holística foi influenciada pelo pensamento de Jan Smuts. Crítico do modelo positivista de ciência do século XIX, Smuts acreditava que a evolução do universo se dava como um todo composto, que a compreensão do ser humano deveria ser baseada na teoria de campo, em que fatores subjetivos e objetivos estariam presentes de forma integrada na experiência. A noção de mente elaborada por Smuts é descrita como um sistema complexo que teria se estruturado durante o processo evolutivo do universo, favorecendo o desenvolvimento da autoconsciência humana, nomeada por ele de *awareness*³. Perls adotou essa ideia e termo em sua proposta teórica sobre a psique holística (como citado em Lima, 2008).

Por volta do século XX, os trabalhos da Ciência da Psicologia estavam voltados para o comportamentalismo e quem ajudou na retomada das pesquisas

³ O termo *awareness* não será traduzido neste texto, pois entende-se que não há, na língua portuguesa, uma palavra que, sozinha, expresse claramente seu sentido total, o qual pode ser explicado como a consciência total de si (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997).

sobre a autoconsciência foi Gordon Allport, o qual tinha como referenciais a Psicologia da Gestalt, William Stern (1871-1938), William James (1842-1910) e William McDougall (1871-1938). James (1842-1910) organizou as primeiras ideias sobre *self*, termo utilizado pela literatura internacional para referir-se à autoconsciência, dividindo-o em três partes: seus constituintes; os sentimentos e emoções provocadas; as ações (como citado em Wolman, 1973).

De uma perspectiva filosófica, ainda na virada do século XX, outra abordagem importante para o estudo da autoconsciência foi a Fenomenologia de Edmund Husserl (1859-1938). Influenciado pelas ideias de Franz Brentano (1838-1917) sobre a intencionalidade dos atos da consciência (todo objeto é objeto para uma consciência), a Fenomenologia entende que o fenômeno é revelado com a percepção, sendo o conhecimento adquirido por meio dos sentidos. Husserl (1859-1938) propõe uma metodologia própria para as Ciências Humanas, mostrando em seus traçados a intenção de se deter na descrição da experiência, utilizando o que chama de “redução fenomenológica”⁴ (Wolman, 1973). Merleau-Ponty (1908-1961), por sua vez, revelou seu entendimento sobre autoconsciência ao escrever que o ser humano é constituído por formas em movimentos, indicando a indispensável presença corporal na organização desse conceito (Castro & Gomes, 2011).

Por volta de 1960, pesquisadores como Tolar e Reznikoff (1960, como citado por Silveira, Castro e Gomes, 2012a) usavam a expressão *psychological mindedness* para fazer referência a indivíduos que apresentavam disposição para

⁴ Redução fenomenológica é captar o fenômeno revelado na experiência vivida, sem juízos de valor (Wolman, 1973).

refletir sobre si mesmos. Pouco mais de uma década depois, Duval e Wicklund (1972) apresentaram a Teoria da Autoconsciência e, no ano seguinte, Applebaum (1973) usou termos como autoconsciência, reflexividade e introspecção para se referir aos estudos sobre *mindfulness*⁵ (como citado em Silveira, Castro e Gomes, 2012a).

Os trabalhos de Duval e Wicklund (1972) incentivaram a continuação das investigações sobre o que é a autoconsciência e a elaboração de sua conceituação. Definiram o constructo como um processo de autoavaliação, por meio do qual o *self* automaticamente analisa conteúdos atuais no fluxo da consciência, sendo que os padrões assimilados servirão como referencial de comparação. Os conteúdos são avaliados de acordo com esses padrões e, de posse dessa avaliação, o indivíduo se mantém em estados autoconscientes ou desviará o foco de sua atenção (Nascimento & Roazzi, 2013). De acordo com Zanon e Teixeira (2006), a Escala de Autoconsciência, de Fenigstein, Scheier e Buss (1975), foi um dos trabalhos que fortaleceram os estudos sobre autoconsciência, conceituando-a como um “traço de personalidade” possível de ser identificado, pois revela o comportamento de direcionar a atenção a si mesmo.

Recentemente, pesquisadores brasileiros têm se debruçado sobre o tema da consciência e do *self* (Santos & Gomes, 2010; Silveira, Castro & Gomes, 2012a; Zanon & Teixeira, 2006). De forma geral, os estudos sugerem que o *self* pode ser visto como um sistema em movimento e descentralizado, que apresenta diferentes

⁵ O termo *mindfulness* não será traduzido neste texto, pois não há, em português, uma palavra que, sozinha, expresse claramente seu sentido total. Em decorrência disso, vem sendo utilizada no Brasil as expressões consciência plena ou atenção plena para a ela se referir (Demarzo, 2015).

posições, as quais dialogam e buscam unidade, sendo, por isso, chamado de *self dialógico* (Santos & Gomes, 2010).

Castro e Gomes (2011) propõem a relação entre a cinestesia e a autoconsciência reflexiva. Em seu estudo, Zanon e Teixeira (2006) explicam que a autoconsciência é peça importante para o bem-estar psicológico. A autoconsciência vem sendo relacionada a conversa interna e reflexividade, sendo mensurada com a utilização de escalas e estudos que indicam sua relação com o funcionamento cerebral (Silveira, Souza & Gomes, 2010).

Estudo para avaliar a Escala de Autoconsciência constatou que a autoconsciência não se apresenta da mesma forma o tempo todo nem para todas as pessoas, podendo, em algum momento, produzir reflexões positivas ou negativas no sujeito (Trapnell & Campbell, 1999). Com base nessas informações, estes teóricos diferenciaram a autoconsciência em ruminativa e reflexiva (Apêndice B). A autoconsciência ruminativa é a autorreflexão sobre si mesmo, que não produz autoconhecimento e desenvolvimento ao ser humano. Já a autoconsciência reflexiva refere-se à capacidade de autorreflexão sobre si mesmo que produz *insights* e leva à ampliação do autoconhecimento (Silveira, Souza & Gomes, 2010).

O estudo de Silveira, Souza e Gomes (2010) apresenta o conceito de *mindfulness* como um estilo de autoconsciência, um estado presente com foco na experiência e sem reflexividade. Discussões indicam que o conceito de *mindfulness*, apesar de tratar-se de autoconsciência, se apresenta de forma diferente de outros referenciais utilizados pela literatura científica. *Mindfulness*, também conhecida no Brasil como “atenção plena” e “consciência plena”, não se

refere a uma autorreflexão, apesar de se tratar de autoconsciência. O conceito diz respeito à capacidade de o indivíduo permanecer no tempo presente de forma total, porém, sem refletir sobre si mesmo, apenas se permitindo estar no presente, de forma autoconsciente e com o foco na experiência nele vivenciada. Por isso, não se trata de autoconsciência reflexiva, pois esta requer uma análise sobre algum objeto eleito pela mente (Silveira, Castro & Gomes, 2012b).

Os estudos sobre autoconsciência como um traço de personalidade desenvolvido ao longo da história evolutiva da espécie humana argumentam que sua finalidade é facilitar a adaptação do ser humano ao meio, entendendo-a como a capacidade de autorreflexão a partir da atenção centrada em si mesmo (Silveira, Castro & Gomes, 2010). Um estudo sobre autoconsciência como sinônimo de atenção dirigida com o foco em si mesmo, com o uso da Escala de Autoconsciência Revisada (Scheier & Carver, 1985) e aplicada em adolescentes foi desenvolvido por Gomes e Teixeira (1996) e apontou que o modelo original pode ser aplicado a este público, observando-se, entretanto, as diferenças entre os sexos.

***Mindfulness* e meditação**

Estratégias são desenvolvidas como forma de tratamento para problemas psicológicos e fisiológicos em seres humanos e a meditação faz parte desse vasto campo de pesquisa, que a sugere como uma ferramenta eficaz para o tratamento de vários distúrbios psicológicos e físicos. A prática da meditação *mindfulness* é milenar e tem origem no Oriente, com as filosofias e religiões, chegando ao Ocidente na década de 1960. Para a filosofia budista, por exemplo, por meio da *mindfulness* e a partir do ato de vigilância, a pessoa desenvolve a habilidade de

voltar a atenção e a consciência para vivenciar e estar no aqui e agora, atingindo um dos princípios do budismo (Menezes & Dell'Aglio, 2009a).

A meditação *mindfulness* tem sido designada como uma prática metacognitiva, pois várias pesquisas apontam benefícios que ajudam no controle da atenção e de outros processos cognitivos que envolvem processamento de informação, inteligência, ampliação da autoconsciência, diminuição da ruminação, sendo sugerida como estratégia para lidar com afetos negativos, regular o estado emocional e melhorar relacionamentos interpessoais (Bishop *et al.*, 2004; Menezes & Bizarro, 2015; Menezes, Dell'Aglio & Bizarro, 2012).

Meditar significa estar com a atenção plenamente voltada à consciência em relação ao momento presente, a partir da utilização de alguma técnica que produz relaxamento dos músculos e da mente (Menezes & Dell'Aglio, 2009a, 2009b). Existem diferentes formas de meditação, como a concentrativa e a *mindfulness*, que a pessoa desenvolve sentada e silenciosamente, podendo as duas serem utilizadas em uma mesma sessão. A prática concentrativa envolve o treino da atenção para um foco determinado, por exemplo, a respiração, um som etc. A prática *mindfulness* é a consciência da experiência presente do momento e aceitação dessa experiência sem qualquer julgamento ou tipo de elaboração em relação a ela. Deve-se deixar em observação qualquer tipo de estímulo, interno ou externo, que venha à consciência e simplesmente aceitá-lo, sem raciocínio, autorreflexão ou ruminação. Entretanto, para alcançar essa condição, é preciso muito treino (Bishop *et al.*, 2004; Menezes & Dell'Aglio, 2009a).

O pioneiro no uso da meditação no serviço de saúde mental foi o pesquisador americano Kabat-Zinn, com um programa conhecido como *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), no âmbito da *University of Massachussetts*, para promover a diminuição do estresse (Kabat-Zinn, 1982, 1990; 2017). *Mindfulness* vem sendo entendida como um fenômeno que abrange dois componentes principais: a autorregulação da atenção e a abertura para a aceitação da experiência do momento presente. No entanto, os estudiosos ainda não encontraram um consenso sobre sua definição operacional e conceitual, o que, todavia, não impede que ela seja aplicada na promoção da saúde humana (Bishop *et al.*, 2004; Gregório & Gouveia, 2011; Hirayama *et al.*, 2014; Menezes, Fioretin & Bizarro, 2012; Silveira, Castro & Gomes, 2012b).

Na compreensão sobre *mindfulness*, enquanto uns apontam a consciência e a atenção como elementos fundamentais (Brown & Ryan, 2003), outros argumentam que ela se constitui em um conjunto de habilidades que podem ser aprendidas para aumentar a saúde do indivíduo ou a capacidade de controlar a atenção e mantê-la no momento presente, sem julgamento sobre os estímulos (Bishop *et al.*, 2004). Apesar da variedade conceitual e de técnicas de meditação, os componentes “atenção concentrada” e “não julgamento” diante da experiência do momento presente, isto é, a “aceitação”, permanecem na maioria dos conceitos. A discussão se mantém pela necessidade de se identificar quais são os componentes de *mindfulness* e seus processos cognitivos envolvidos na produção da autorregulação do organismo (Gregório & Gouveia, 2011).

Uma série de instrumentos de uso internacional vem sendo criada a partir do aumento da utilização dessa forma de meditação e da busca de conhecimentos

sobre o constructo. Entre os já criados, tem-se a *Philadelphia Mindfulness Scale* adaptada e publicada para brasileiros (Silveira, Castro & Gomes, 2012b); *Mindfulness Attention Awareness Scale* (Brown & Ryan, 2003), validada no Brasil por Barros (2015) e *Five Facets Mindfulness Questionnaire* (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006), que foi adaptada para o português (Barros et al. 2014); *Freiburg Mindfulness Inventory*, instrumento alemão criado com a participação de especialistas na prática *mindfulness* budista, traduzido para inglês, francês e chinês (Gregório & Gouveia, 2011; Silveira, Castro & Gomes, 2012b) e adaptado por Hirayama *et al.* (2014) para o contexto brasileiro.

A *Mindfulness Attention Awareness Scale* trabalha com o conceito de *mindfulness* enfatizando os aspectos da atenção à experiênci do momento. Seus criadores (Brown & Ryan, 2003) acreditam que o controle da atenção é fundamental para a compreensão de *mindfulness*. Trata-se de um instrumento com 15 itens, sendo de caráter unifatorial. Os autores excluíram paciência, aceitação e confiança em sua elaboração e sofrem críticas por tal decisão (Silveira, Castro & Gomes, 2012a). Por sua vez, o *Freiburg Mindfulness Inventory*, organizado por Walach *et al.* (2006), é um inventário unidimensional com 30 itens para praticantes da meditação e uma segunda parte (14 itens) destinada a não praticantes. Recebe críticas por não deixar claro o conceito operacional de *mindfulness* utilizado. Elaborada por Cardaciotto *et al.* (2008), a *Philadelphia Mindfulness Scale* apresenta autoconsciência *mindfulness* como um processo psicológico que pode ser medido, possuindo dois componentes: atenção sustentada para o momento presente e atitude de abertura. Em suas considerações sobre o instrumento, seus criadores preferiram utilizar o termo *awareness* (consciência), em vez de atenção,

entendendo que este abarcaria todos os estímulos (internos e externos), sem seu julgamento. Há, ainda, outros instrumentos, como *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (Baer, Smith & Allen, 2004) e *Toronto Mindfulness Scale* (Lau et al., 2006), que entendem *mindfulness* como habilidades que se inter-relacionam (Silveira, Castro & Gomes, 2012a). Já a *Five Facets Mindfulness Questionnaire* criada por Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006 e validada no Brasil por Barros et al. 2014, buscou contemplar as características operacionais de *mindfulness* (atenção, aceitação, abertura, não julgamento, curiosidade) (Barros et al. 2014).

A ciência cognitiva possibilitou a retomada dos estudos sobre o funcionamento da mente e sobre a autoconsciência. O trabalho interdisciplinar entre a neurociência, a psicologia, a filosofia, a linguística, a ciência da computação, por exemplo, colabora com o desenvolvimento de novas teorias sobre a mente, possibilitando maior entendimento sobre os processos cognitivos (ou mentais) e comportamentais do ser humano (Cescon, 2009).

Justificativa do estudo

A partir da revisão dos estudos publicados na área, é possível supor uma associação entre o uso de internet e estilos de autoconsciência. Por conseguinte, a técnica de meditação *mindfulness* pode ter uma função reguladora ou um efeito amenizador positivo para o comportamento de uso de internet que possa apresentar risco para o desenvolvimento futuro de dependência. Uma utilização e acesso saudável à internet implica que o indivíduo tenha consciência de seus funcionamentos problemáticos de execução, e assim consiga impedir o uso

patológico de internet, mantendo o controle em suas atividades. Diante disso, o foco desse estudo recaiu sobre universitários que fazem uso moderado de internet, pois se entende que essa categoria pode apresentar risco para o desenvolvimento da dependência.

Problema de pesquisa

Nesse sentido, as seguintes questões compõem o problema de pesquisa nesta tese: qual a relação entre os estilos de autoconsciência e uso de internet em universitários? Quais os aspectos mais relevantes da experiência de participar de um programa de meditação *mindfulness* para universitários que fazem uso de internet? Quais as analogias conceituais entre a Meditação *Mindfulness* e a Gestalt-terapia?

OBJETIVOS

Objetivo geral

Verificar a associação entre o uso de internet e estilos de autoconsciência e desenvolver a adaptação de um programa baseado em meditação *mindfulness* para universitários que fazem uso moderado de internet.

Objetivos específicos

- a) Verificar a correlação entre o nível de uso de internet e estilos de autoconsciência ruminativa e reflexiva;
- b) Descrever a percepção de jovens universitários com padrão de uso moderado de internet sobre sua participação em um programa de meditação *mindfulness* direcionado à prevenção do uso descontrolado de internet;
- c) Identificar possibilidades de interlocução teórico-práticos entre a técnica Meditação *Mindfulness* e a abordagem psicológica Gestalt-terapia.

CAPÍTULO I – ARTIGO I: Associação entre autoconsciência ruminativa e uso de internet em universitários

Resumo

A dependência do uso de internet tem sido associada tanto a fatores ambientais quanto a dificuldades do indivíduo em avaliar a si e a regular o próprio comportamento. A presente pesquisa teve por objetivo verificar a correlação entre o nível de uso de internet e estilos de autoconsciência ruminativa e reflexiva. Participaram do estudo quantitativo 450 universitários, entre 18 e 25 anos de idade, que responderam ao Teste de Dependência de Internet e ao Questionário de Ruminação e Reflexão. A análise estatística mostrou uma associação significativa positiva entre o nível de uso de internet e a autoconsciência ruminativa. Discutem-se implicações da associação do estilo ruminativo à mal-adaptação psicológica e sua possível interferência no nível de uso de internet.

Palavras-chave: uso de internet; autoconsciência ruminativa; dependência.

Abstract

The dependence of internet use has been associated with both environmental factors and the individual's difficulties in evaluating themselves and regulating their behavior. The present research had the objective of verifying the correlation between the level of internet use and styles of ruminative and reflexive self - awareness. A total of 450 university students aged between 18 and 25 years, who answered the Internet Dependency Test and the Rumination and Reflection Questionnaire, participated in the quantitative study. Statistical analysis showed a significant positive association between the level of internet use and ruminative self-awareness. The implications of the association of the ruminative style to the psychological maladaptation and its possible interference in the level of internet use are discussed.

Keywords: internet use; ruminative self-consciousness; dependency.

Resumen

La dependencia del uso de Internet ha sido asociada tanto a factores ambientales como a las dificultades del individuo en evaluar a sí mismo y regular el propio comportamiento. La presente investigación tuvo por objetivo verificar la correlación entre el nivel de uso de internet y estilos de autoconciencia ruminal y reflexiva. Participaron del estudio cuantitativo 450 universitarios, entre 18 y 25 años de edad, que respondieron al Test de Dependencia de Internet y al Cuestionario de Rumación y Reflexión. El análisis estadístico mostró una asociación significativa positiva entre el nivel de uso de Internet y la autoconciencia ruminal. Se discuten implicaciones de la asociación del estilo ruminal a la mal adaptación psicológica y su posible interferencia en el nivel de uso de internet.

Palabras clave: uso de internet; autoconciencia rumiativa; dependencia

Introdução

Na última década, a utilização de internet no Brasil aumentou consideravelmente entre a população mais jovem. Em 2011, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2014) indicaram que, enquanto a população de 10 anos ou mais cresceu cerca de 9,7%, o número de usuários de internet dessa faixa de idade subiu aproximadamente 143,8% e o dos que usavam a telefonia móvel aumentou quase 107,2% (considerado o período entre 2005 e 2011). No mesmo ano, a utilização de internet foi maior entre os jovens de 15 a 17 anos (74,1%) e de 18 a 19 anos (71,8%) (Portal Brasil, 2013). Em 2014, registrou-se que 58,5% de domicílios particulares tinham acesso a internet, e 14,9% das pessoas acessavam pelo computador, 22,3% por *tablet*, 76,7% usavam a banda larga fixa, e 61,6% acessavam pela banda larga móvel. Além disso, 91,1% das pessoas ocupadas (empregadas ou estudantes) que participaram da pesquisa possuíam telefone celular e 77,3% das pessoas eram estudantes e possuíam telefone celular (IBGE, 2014). A internet, hoje, é parceira permanente na realidade de vida desses jovens, acessada, principalmente, por meio de *smartphones*. Realidade esta que, em muitas situações, parece ser também evitada através da própria internet, questão paradoxal que tem sido abordada em estudos sobre o comportamento humano (Soares & Câmara, 2015; Lin, Chiang, & Jiang, 2015).

Muitas vezes, a internet, que beneficia o jovem facilitando as conexões interpessoais e o acesso a informações, funciona também como um canal que isola e favorece a manifestação de patologias, algumas latentes (Benítez, Cortés, & Hernández, 2016). A utilização das tecnologias de informação e de internet atinge essa população, com impacto tanto positivo (Nicolaci-da-Costa, 2014), quanto negativo, em vários aspectos de seu desenvolvimento psicológico, cognitivo, emocional e comportamental (Schmidek, et al., 2018; Zhu, Zhamg, & Tian, 2015). Os vários prejuízos identificados pelo mau uso da rede podem impedir que os jovens mantenham um ciclo de amizades permanente na vida real; levar ao distanciamento,

inclusive de familiares; dificultar o diálogo e modificar a rotina, pelo fato de eles permanecerem conectados com um mundo virtual, a maior parte do tempo (Miguel, 2016; Tao et al., 2010). Esses indivíduos geralmente apresentam dificuldade de comunicação, baixa auto-estima e sentimentos de solidão. Sua vida no trabalho e/ou no meio acadêmico é prejudicada, pois não conseguem manter as atividades diárias (Davis, 2001; Lemos, Silva, & Silva, 2016; Oliveira, 2017). Tais comportamentos exemplificam as mudanças desafiadoras que vêm se apresentando frente aos diversos fenômenos tecnológicos, principalmente com relação às novas tecnologias de informação (Cappelozza & Moraes, 2014; Király, Griffiths, & Demetrovics, 2015). O uso cada vez mais crescente da tecnologia, especialmente da internet, tem um impacto negativo e diretamente relacionado a transtornos psicológicos graves, como a dependência (Zhu, Zhang, & Tian, 2015).

A dependência de internet é compreendida como uma inabilidade sobre o autocontrole do uso, que causa prejuízos à própria pessoa (Zhu, Zhang, & Tian, 2015), mas ainda não é formalmente assumida, pela comunidade científica, como um transtorno (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016). Alguns autores, no entanto, propuseram subtipos de dependência de internet de acordo com a finalidade de seu uso: dependência de sexo virtual, dependência de relacionamento virtual, dependência de uso de internet, dependência de informação e dependência de computador (Young & Abreu, 2011). Portanto, a dependência pode ser classificada em “Dependência de Internet Generalizada” e “Dependência de Internet Específica”. O primeiro subtipo está relacionado a comportamentos de uso abusivo de internet, sem um foco específico, quando a pessoa passa horas de seu dia conectada, dividindo sua atenção entre as várias opções de navegação que a rede oferece. Já o segundo subtipo de dependência, refere-se a comportamentos de uso abusivo voltado para focos específicos, como jogos eletrônicos ou sexo virtual, por exemplo (Davis, 2001; Young & Abreu, 2011).

Além disso, os critérios mais utilizados para a avaliação do fenômeno da dependência são muito variados, incluindo preocupação excessiva com internet; necessidade de aumentar o tempo *online*; tentativa de diminuir o uso da rede e não conseguir; presença de irritabilidade ou depressão e alteração de humor, indicativos de síndrome de abstinência; permanecer mais conectado do que o programado; usar a internet como uma forma de escape da vida real, bem como colocar trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo e mentir aos outros a respeito da quantidade de tempo *online* (Atoum & Al-Hattab, 2015; Benítez, Cortés, & Hernández, 2016). A avaliação torna-se mais complicada pelo fato de outros transtornos serem identificados juntamente com comportamentos de dependência de internet (Ferreira, Relva, & Fernandes, 2018; Moromizato et al., 2017).

A *American Psychiatric Association* inseriu, como um apêndice, na quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico para Transtornos Mentais (DSM-V), critérios sobre o uso patológico da internet (Li, O'Brien, Snyder, & Howard, 2016). Contudo, a definição precisa e o diagnóstico da dependência de internet ainda é tarefa complexa, pois a inabilidade em controlar o uso vem sempre acompanhada de outras morbidades, como transtorno de personalidade, transtorno de humor, transtorno do controle do impulso, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de substâncias, transtorno de déficit de atenção com hiperatividade, etc. (Li, O'Brien, Snyder, & Howard, 2016). Essa característica dificulta a identificação do que é causa e do que é consequência da dependência. Cria dúvidas quanto ao fornecimento de um diagnóstico individual para o fenômeno ou se pode ser um co-participante de outras patologias (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Li, O'Brien, Snyder, & Howard, 2016).

Em seus estudos sobre comportamentos aditivos, Griffiths (2005) sugere que seis ingredientes estarão presentes nos comportamentos de dependência. São eles: a saliência, a alteração de humor, a tolerância, a abstinência, o conflito e a recaída. A saliência revela

pensamentos sobre o desejo, os sentimentos e as preocupações sobre a atividade, que é colocada em primeiro plano na vida do indivíduo, comprometendo relações interpessoais.

O segundo ingrediente, ou a busca de alteração de humor, baseia-se na crença de que o objeto ou a atividade estimulante ajudará a regular o humor, sendo usados como uma estratégia de enfrentamento ou fuga de sensações ruins. A tolerância, por sua vez, revela a necessidade de aumentar a frequência de uso para obter a sensação prazerosa antes alcançada com frequências menores (Griffiths, 2005).

A abstinência, terceiro componente do comportamento de dependência (Griffiths, 2005), é percebida quando a pessoa sente desconfortos ou sofrimentos por ficar um tempo maior do que o de costume sem a atividade de uso, podendo ser notados sintomas físicos ou psicológicos como consequência. O quarto ingrediente, conflito, pode representar uma vivência pessoal ou interpessoal. Ou o indivíduo não consegue mais controlar o comportamento de uso, mesmo percebendo a necessidade de fazê-lo (conflito pessoal), ou apresenta problemas de relacionamento com outros, pois prioriza a atividade de uso (conflito interpessoal) (Griffiths, 2005).

Finalmente, a recaída é observada em todos os comportamentos aditivos, isto é, a pessoa pode parar por algum tempo, porém não sustenta esse controle e volta a apresentar o comportamento habitual. Conforme Griffiths (2005), a fim de compreender a dependência e construir estratégias de intervenção clínica mais adequadas, os comportamentos aditivos precisam ser estudados de forma global, envolvendo aspectos biopsicossociais, que incluem desde diferenças individuais, como constituição genética, personalidade, motivação e tempo de uso a aspectos socioculturais.

O estudo que originou o Teste de Dependência de Internet (TDI) (do original *Internet Addiction Test*), elaborado por Kimberly Young (1998) e validado no Brasil por Conti et al. (2012), sugere que o usuário poderá ter problemas ocasionais ou frequentes, caso não utilize a

internet de maneira correta. Construído com base em critérios diagnósticos de comportamentos dependentes de jogos e substâncias, cuja principal característica é a falta de controle de impulsos, o TDI pode ser utilizado como ferramenta auxiliar na investigação clínica (Conti et al., 2012).

A falta de padronização no diagnóstico da dependência levou Tao et al. (2010) a realizarem um estudo com a finalidade de identificar tais padrões em uma população de pacientes chineses com dependência de internet. Os resultados realçaram sete critérios sintomáticos: preocupação com a internet; sintomas de abstinência (irritação, humor disfórico, ansiedade após alguns dias sem utilizar); aumento no emprego da internet para proporcionar satisfação; falha no autocontrole sobre o uso; adoção continuada do mesmo padrão comportamental apesar da consciência dos prejuízos sobre a saúde psicológica e física; desinteresse por atividades anteriormente executadas; uso da internet como fuga. Quanto ao critério clínico funcional, os autores observaram perdas de relacionamentos significativos e diminuição da capacidade de socialização, acadêmica e laboral. Por fim, alertaram que indivíduos que usam excessivamente a internet correm mais risco de desenvolver a dependência.

A revisão de van Rooij e Prause (2014) destacou características comuns entre os modelos de Griffiths (2005), Young (1998) e Tao et al. (2010): falta de controle sobre o uso; conflitos psicológicos, sociais ou no trabalho como consequência do mau uso; e preocupação. Apesar das similaridades, os pesquisadores (van Rooij & Prause, 2014) evidenciaram a falta de consistência no diagnóstico da dependência de internet e recomendaram o estudo da interação entre diferenças individuais e ambientais como meio de identificar fatores de influência no comportamento de uso descontrolado, que pode facilitar o adoecimento. Outra revisão sobre o mesmo tema (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016) reafirmou a falta de consistência entre as características descritas sobre o quadro de dependência de internet e sugeriu a ampliação das

pesquisas para ajudar na compreensão, elaboração de intervenções e tratamentos eficazes para os casos identificados.

Mas, a comunicação parece ser um componente importante para se entender o desenvolvimento da dependência de internet. Pesquisa desenvolvida com jovens universitários (Kumazaki et al., 2011) destacou o prazer de se comunicar como fator de influência no aumento do uso de internet, assim como no de *smartphones*, que viabilizam a comunicação interpessoal por meio de aplicativos. Esses últimos são percebidos como facilitadores, mas não como causadores da dependência de internet (Lin et al., 2015). Os dados das pesquisas (Kumazaki et al., 2011; Lin et al., 2015) denotam um aumento da comunicação social através do uso da internet, mas, paradoxalmente, correlacionado positivamente a sintomas de ansiedade, isolamento e fuga. Já o exame de Snyder, Li, Brien e Howard (2015) descreve a interferência do uso da internet em relações familiares, apontando que embora conexões *online* ocorressem entre os jovens e as suas famílias, as conexões presenciais não se davam de forma favorável.

As manifestações de ansiedade, isolamento e fuga da realidade podem vir acompanhadas por sintomas depressivos em pessoas com problemas de uso descontrolado de internet. Ainda que resultados sobre a relação da dependência de *internet* e depressão não sejam consistentes, pesquisas (Bhat & Kawa, 2015; Estévez, Jáuregui, Sánchez-Marcos, López-González, & Griffiths, 2017) encontraram uma correlação positiva entre dependência de internet e depressão, ficando os homens em primeiro lugar nesse resultado. Sustentando esses dados, um trabalho indiano (Surwase, Adikane, Bagdey, & Narlawar, 2017) com 287 universitários da cidade de Nanded, que utilizou o *Socio Demographic Information, Young's Internet Addiction Test* e o *General Health Questionnaire* (12 itens), demonstrou que 65,85% dos estudantes apresentaram dependência de internet associada a efeitos negativos sobre sua saúde mental. Os autores concluíram ser necessária a realização de intervenções para

desenvolvimento do uso consciente de internet, pois o uso descontrolado é um problema de saúde pública.

Outra pesquisa (Marahatta, Adhikari, Aryal, & Regmi, 2015) envolvendo estudantes como participantes verificou a associação entre a dependência de internet e atividades realizadas *online*. Dados qualitativos identificaram atividades de conteúdo sexual, jogos *online*, relacionamento interpessoal e passar mais tempo no ciberespaço, em diferentes países, apesar das diferenças sociais, culturais e econômicas. Observaram-se dados quantitativos semelhantes sobre o tempo gasto na internet, entre países que apresentam proximidades socioculturais e socioeconômicas, como Nepal e Índia (Marahatta, Adhikari, Aryal, & Regmi, 2015). Aspectos sociais foram destacados como preditores da dependência de internet em jovens na análise de Terres-Trindade e Mosmann (2016), na qual conflitos familiares e controle excessivo de uso de internet figuraram como reforçadores da dependência por levarem esses jovens à fuga da realidade. Biolcati, Mancini e Trombini (2017) reportaram correlação significativa entre dependência de internet, dependência de álcool/drogas e experiências dissociativas em uma amostra de 441 universitários, alegando que a procura por um estado alterado de consciência pode estar presente nos fenômenos psicológicos. Os resultados assinalaram que adultos jovens podiam apresentar o comportamento de fuga da realidade e o uso descontrolado de internet. Isso implica supor que o internauta poderia não perceber os gatilhos que o levavam a usar a rede como forma de obter prazer e de escapar da vida real e sinalizavam riscos desencadeadores da dependência (Biolcati, Mancini, & Trombini, 2017). Nessas condições, a cognição pode ser um componente tonificador ou de manutenção para o desenvolvimento do vício, principalmente no caso de cognições mal adaptadas. Isto é, a internet pode funcionar como um veículo para o desenvolvimento de seu uso patológico, por conta de um componente cognitivo, como um estilo de autoconsciência mal adaptado (Davis, 2001). O modelo cognitivo comportamental sugerido por Davis (2001) relaciona a dependência de internet à problemas psicossociais como

dificuldades em relacionamentos interpessoais e acarretam o desenvolvimento de cognições mal adaptadas.

Conforme o modelo cognitivo comportamental de Davis (2001) para explicar a dependência de internet e a sua manutenção, um tipo de consciência mal adaptada, que envolve memória e atenção e pode conduzir o indivíduo a usar a rede por mais tempo e vezes, é a autoconsciência ruminativa. Nesse estilo de autoconsciência, o internauta envolve-se em um ciclo repetitivo de pensamentos, produto das recordações a respeito do uso que fez da rede, bem como de autoavaliações negativas sobre si. A internet, nesse contexto, pode funcionar como mecanismo de evitação de contato consigo e com o meio em que está inserido e também como fonte de prazer, à medida que respostas para o mal-estar sentido podem ser encontradas no ciberespaço (Davis, 2001).

A autoconsciência ruminativa, ou mais sucintamente ruminação (Trapnell & Campbell, 1999; Zanon & Teixeira, 2006), compõe, juntamente com a reflexão, a autoconsciência privada. Ruminação é a auto-atenção motivada para a descoberta de injustiças, perdas e prejuízos relacionados a si mesmo, que apresenta correlação positiva com neuroticismo e transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade. Já a reflexividade seria uma auto-atenção motivada para o autoconhecimento, que se correlaciona com abertura para a experiência. Tanto ruminação quanto reflexividade representam traços de personalidade (Trapnell & Campbell, 1999). A autoconsciência reflexiva pode ser definida, ainda, como a avaliação que promove uma ampliação do conhecimento de si mesmo e a autoconsciência ruminativa, como a tendência de manter o foco de atenção em características suas que não produzem crescimento ou autoconhecimento de si mesmo, pelo contrário, produz condições desfavoráveis a isso (DaSilveira, DeCastro, & Gomes, 2012; Zanon & Hutz, 2009). De fato, o construto ruminação pode ajudar na previsão de sintomas e transtornos depressivos, mas não auxilia a prever a duração da depressão (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Ele pode influenciar

negativamente a solução de problemas e as relações sociais e ajudar a prever comportamentos de abuso de substâncias, ansiedade, desordens de alimentação e auto-mutilação (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Trata-se de um construto intrincado e complexo, que pode não se relacionar apenas com o tempo passado, mas também, com o tempo futuro, quando implica a preocupação, podendo envolver ainda a metacognição e a elaboração de crenças, nesse caso, como um processo consciente (Nolen-Hoeksema et al., 2008; Smith & Alloy, 2009).

Em contraponto, um estudo de Meyer et al. (2015) para verificar os aspectos fenomenológicos de pesquisas empíricas psiquiátricas sobre a ruminação cognitiva alertou para o fato de que o construto vem sendo investigado como elemento objetivo e passível de mensuração, apesar de as definições de ruminação cognitiva apresentarem ingredientes fenomenológicos. E concluiu que uma definição mais completa da ruminação cognitiva deve considerar também elementos como pensamentos repetitivos relacionados a afetos ou à tomada de decisão.

No mesmo sentido, outras variáveis como estados emotivos e gênero (especialmente feminino) também vêm sendo consideradas importantes para o avanço do conhecimento sobre o pensamento ruminativo, já que investigações indicam que mulheres apresentam maior tendência à ruminação do que homens (Johnson & Whisman, 2013; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Simonson, Mezulis, & Davis, 2011). O gênero tem figurado como fator de maior peso para a compreensão da ruminação em mulheres do que o sexo biológico (Simonson et al., 2011), pois as mulheres aprendem, em seu papel de gênero, a terem maior foco em afetos e relações interpessoais, ficando mais propícias à depressão. A presença da ruminação corrobora com a permanência de pensamentos e afetos negativos, favorecendo o desenvolvimento da depressão (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Além disso, a ruminação vem sendo associada a depressão, ansiedade, fobia social, transtorno de pânico, preocupação, raiva, *stress* e problemas comportamentais (Smith & Alloy, 2009).

Com relação ao uso descontrolado de internet, dois estudos apresentaram evidências importantes sobre o papel da ruminação nesse comportamento. Şenormanci, Konkan, Güçlü, e Şenormanci (2013) compararam metacognição, depressão e estilos de respostas ruminativas em homens dependentes de internet com um grupo controle saudável. Para os pesquisadores, quando essa dependência está acompanhada de depressão e do estilo ruminativo de autoconsciência, os dependentes de internet sentem necessidade de monitorar e de controlar seus pensamentos, o que reforça a depressão. A internet pode estar sendo usada justamente para auxiliar nesse controle, ao desviar os pensamentos e as preocupações para outros focos. A mesma relação entre ruminação e depressão é reportada no estudo de Davila et al. (2012) sobre as relações estabelecidas por jovens, em sua maioria mulheres, em redes sociais. Nesse estudo a depressão é associada à relacionamentos com afetos negativos, estabelecidos pela internet. A pesquisa revelou que os convívios entre os jovens não se vinculavam à quantidade, mas sim, à qualidade das interações, nesses casos, associadas a sintomas depressivos. Os participantes que tiveram maior pontuação em ruminação depressiva tinham interações negativas em redes sociais e indicadores de depressão, apontando que pessoas com esse estilo de autoconsciência podem tender à depressão e a vínculos que envolvem afetos negativos. Embora devam ser interpretados com cuidado, de acordo com os próprios pesquisadores, os resultados do estudo sugerem que as relações virtuais negativas estabelecidas podem afetar o bem-estar dos jovens.

Em resumo, as evidências sobre o comportamento de uso de internet e os estilos de autoconsciência indicam uma associação entre o uso descontrolado de internet e o estilo ruminativo de autoconsciência, uma vez que depressão, ansiedade, isolamento, problemas de relacionamento interpessoal e dificuldade em cumprir tarefas são características comuns às duas condições. O estudo de Şenormanci et al. (2013) concluiu, inclusive, que a presença do estilo de autoconsciência ruminativa em morbidades como a depressão e a ansiedade favorece o desenvolvimento da dependência de internet. Contudo, não foram encontradas publicações que

tivessem investigado tal relação na população brasileira, tampouco que focalizassem a relação entre comportamento de uso da internet e os diferentes estilos de autoconsciência.

Nesse sentido, o objetivo da presente pesquisa foi verificar a correlação entre o nível de uso de internet e estilos de autoconsciência ruminativa e reflexiva. Para o alcance desse objetivo, buscou-se identificar o comportamento de uso de internet e os estilos de autoconsciência ruminativa e reflexiva de universitários, bem como verificar a existência de correlação entre o nível do uso de internet e os estilos de autoconsciência ruminativa e reflexiva da amostra investigada. Partiu-se da hipótese de que um maior nível de uso de internet se correlaciona positivamente ao estilo ruminativo de autoconsciência, mas não se relaciona ao estilo reflexivo de autoconsciência.

Método

Participantes

Este estudo contou com uma amostra de 450 adultos jovens, entre 18 e 25 anos de idade ($M = 20,82$; $DP = 2,01$), sendo 225 mulheres (50% da amostra), de 21 diferentes cursos de graduação em áreas das ciências humanas ($N=115$), biomédicas ($N=80$) e exatas ($N=255$), com solteiros ($N=398$), profissão estudante ($N=366$), e sem relato de transtorno mental e físico prévio ($N=426$), sem uso de medicação ($N=430$). Os participantes foram selecionados por conveniência, em Instituições de Ensino Superior (IES) privada e pública, localizadas em uma capital da região sudeste do Brasil.

Instrumentos

Ficha de cadastro – perguntas sobre curso de graduação, idade, gênero, estado civil, profissão, residência, diagnóstico de algum transtorno (mental e/ou físico) e uso de medicações.

Teste de Dependência de Internet (TDI) – criado por Kimberly Young (1998) e validado no Brasil por Conti et al. (2012). É composto por 20 itens, que devem ser respondidos em uma escala tipo Likert de cinco pontos variando entre 0 (*Nunca*) e 5 (*Sempre*). A somatória simples

de cada resposta fornece a pontuação final, com maiores escores indicando maior nível de dependência. Quanto mais alta a pontuação, maior o nível de dependência. Pontuações entre 0-30 indicam que a pessoa não apresenta descontrole sobre a utilização da internet; pontuações entre 31-49 indicam nível leve, pontuações entre 50-79 indicam que poderá ter problemas ocasionais ou frequentes e pontuações entre 80-100 indicam que a utilização da internet está causando dependência de internet. Seu tempo de aplicação gira em torno de 45 minutos (Young & Abreu, 2011).

Questionário de Ruminação e Reflexão – Criado por Trapnell e Campbell (1999) e traduzido e validado no Brasil por Zanon e Teixeira (2006). É composto por 24 itens, que devem ser respondidos em uma escala tipo Likert que varia de 1 (*Discordo totalmente*) a 5 (*Concordo totalmente*). Avalia as duas dimensões da autoconsciência, com os itens de 1 a 12 referindo-se ao estilo ruminativo e de 13 em diante referindo-se ao estilo reflexivo.

Procedimentos de coleta e análise de dados

Após contato e autorização das coordenações das IES, selecionadas por conveniência, estudantes de diversos cursos de graduação foram convidados a participar do estudo. Os interessados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo. A aplicação do instrumento ocorreu, coletivamente, nas salas de aula, e o preenchimento individual durou, em média, 20 minutos. Os dados foram tabulados no software Excel e analisados no JASP 0.8, tendo sido realizadas análises descritivas, Teste t para amostras independentes, Análise de variância e Regressões Lineares Múltiplas.

Resultados

Inicialmente, buscou-se verificar o nível do uso de internet observado na amostra. Para tanto, foi realizada uma análise descritiva, que indicou uma média amostral de uso de internet de 31,77 (DP = 14,88), variando entre 04 e 75 pontos. Este resultado indica que na amostra não

foi observada a incidência de participantes com dependência de internet, caracterizada a partir do escore 80 do instrumento.

Para verificar a distribuição dos participantes nos diferentes níveis sugeridos pelos autores da escala, a variável foi dividida em três grupos: 1) grupo 1 com escores entre 0 e 30 - não apresenta descontrole; 2) grupo 2, com escores entre 31 e 49 - nível leve; 3) grupo 3, com escores entre 50 e 79 - problemas ocasionais ou frequentes. Como pode ser observado na Tabela 1, análises descritivas indicaram que a maior parte da amostra é formada por participantes que não apresentam descontrole (Grupo 1).

Tabela 1
Escore no Teste de Dependência de Internet

Grupo	N (%)	Teste de Dependência de Internet			
		M	DP	Mín	Máx
Grupo 1	155 (52%)	20,12	6,38	4	30
Grupo 2	103 (34%)	38,50	5,37	31	49
Grupo 3	42 (14%)	58,26	6,14	51	75

A diferença entre os grupos é considerada significativa, de acordo com uma ANOVA, $F(2,297) = 741,70$; $p < 0,001$, com os três grupos diferindo entre si de acordo com o teste post hoc de Scheffé. Não foi verificada diferença significativa na quantidade de homens e mulheres em cada grupo, de acordo com um teste de qui-quadrado, $X^2(2) = 2,39$, $p = 0,30$.

Os resultados do teste t de Student comparando gêneros feminino e masculino quanto ao uso de internet e ao estilo de autoconsciência apontaram que mulheres apresentaram um escore médio maior no estilo ruminante ($M = 44,22$; $DP = 7,40$) do que os homens ($M = 41,09$; $DP = 8,12$), sendo essa diferença significativa [$t(448) = 4,27$; $p < 0,001$]. Adicionalmente, foi observado um tamanho do efeito pequeno ($d = 0,22$; IC 95% 0,216 – 0,589) (Durlak, 2009). Não foram observadas diferenças significativas entre os gêneros quanto ao uso descontrolado de internet [Homens: $M = 31,70$; $DP = 13,74$; Mulheres: $M = 33,72$; $DP = 15,57$; $t(448) = 1,45$; $p = 0,147$; $d = 0,14$; IC 95% -0,048 – 0,322] e quanto ao tipo de autoconsciência reflexiva

[Homens: $M = 39,25$; $DP = 8,28$; Mulheres: $M = 39,44$; $DP = 7,68$; $t(448) = 0,25$; $p = 0,800$; $d = 0,02$; IC 95% $-0,161 - 0,209$].

No que diz respeito aos estilos ruminativo e reflexivo, uma análise de variância observou uma diferença significativa apenas no estilo ruminativo na distribuição entre os diferentes grupos de uso de internet, $F(2,297) = 19,99$, $p < 0,001$ (ver Tabela 2). O teste *post hoc* de Scheffé indicou que o grupo 1 apresenta resultado significativamente diferente dos grupos 2 e 3, que não diferem entre si no estilo de ruminação. O estilo reflexivo não apresentou diferença de acordo com o grupo, $F(2,297) = 1,32$, $p = 0,27$.

Tabela 2

Escores de ruminação e reflexão de acordo com o grupo do nível de uso de internet

Grupo	Estilo ruminativo		Estilo reflexivo	
	M	DP	M	DP
Grupo 1	39,21 _a	7,52	38,06 _a	7,85
Grupo 2	43,87 _b	7,95	38,13 _a	7,70
Grupo 3	46,19 _b	6,71	40,19 _a	7,62

Nota: nas médias, subscritos diferentes indicam diferença significativa no teste *post hoc* de Scheffé.

Os resultados da regressão linear múltipla com método Enter, para cada gênero, considerando o uso descontrolado de internet como variável dependente, indicaram que, para participantes do gênero masculino, a autoconsciência ruminante explicou direta e significativamente o uso descontrolado de internet ($\beta = 0,27$; $t = 4,13$; $p < 0,001$), em um modelo que explica 8% da variância [$R^2_{ajust} = 0,08$; $F(2, 224) = 9,46$; $p < 0,001$], onde a autoconsciência reflexiva não apresentou associação com o construto ($\beta = 0,03$; $t = 0,46$; $p = 0,64$). Para as participantes do gênero feminino, o mesmo padrão foi observado, com a autoconsciência ruminante sendo a única preditora significativa do uso descontrolado de internet ($\beta = 0,42$; $t = 6,67$; $p < 0,001$), em um modelo que explica 16% da variância [$R^2_{ajust} = 0,16$; $F(2, 224) = 22,63$; $p < 0,001$], com a autoconsciência reflexiva não apresentando associação ($\beta = -0,03$; $t = 0,51$; $p = 0,61$).

Discussão

O presente estudo envolveu participantes que apresentaram em seus resultados do TDI, escores entre 04 e 74 pontos, isto é, não se enquadram no grupo considerado dependente (Conti et al., 2012). Nesse sentido, a correlação positiva significativa entre o nível do uso de internet e o estilo de autoconsciência ruminativa, que confirma a hipótese inicial deste estudo, pode ser explicada pelo fato de o estilo de autoconsciência ruminativa ser corrente, mesmo não acompanhado de sintomas como depressão, ansiedade, pânico, fobias, insônia, transtorno do déficit de atenção, por exemplo (Smith & Alloy, 2009; Zanon & Hutz, 2009). Além disso, a indicação de Meyer et al., 2015 sobre a necessidade de se levantar dados subjetivos para uma caracterização fenomenológica mais precisa da ruminação encontra eco em situações como a do presente estudo, no qual o principal achado sugeriu que a ruminação não é um estilo de autoconsciência relacionado, necessariamente, à mal-adaptação psicológica. Ou seja, ainda que escores mais altos de ruminação tenham se associado a escores mais altos no TDI, não houve um alto registro de queixas ou morbidades relatadas pelos participantes no item respectivo da Ficha de Cadastro. No entanto, os dados podem indicar uma tendência para o desenvolvimento de uma mal-adaptação psicológica, funcionando como gatilho para a composição de morbidades. Ainda que de forma alternativa ao modelo de Davis (2001), que relaciona o estilo de autoconsciência ruminativa à presença de sintomas como depressão e ansiedade, os altos escores de ruminação associados aos escores acima da média no TDI precisam ser observados com cuidado. É preciso considerar que a correlação positiva entre ruminação e um maior nível de uso de internet sugere a possibilidade desses jovens apresentarem uma pré-disposição para o desenvolvimento da dependência de internet, uma vez que outros estudos demonstraram que o uso da rede pode funcionar como um facilitador para o desenvolvimento de patologias latentes (Davila et al., 2012; Davis, 2001; Nolen-Hoeksema et al., 2008; Şenormanci et al., 2013).

A ausência de correlação negativa entre autoconsciência reflexiva e um maior uso de internet pode ser explicada com base na definição de autoconsciência reflexiva (Trapnell & Campbell, 1999) como um traço de personalidade associado à capacidade de se adquirir conhecimento sobre si mesmo. É possível entender que o estilo reflexivo de autoconsciência viabiliza as estratégias metacognitivas de um indivíduo e, por consequência, facilita e afina sua capacidade de avaliação de situações de risco ou daquelas que podem levar à mal-adaptação psicológica, como é o caso do uso moderado de internet, que pode levar à dependência. A autoconsciência reflexiva permite aos indivíduos gerar *insights* e não permanecerem autofocados em características negativas, pois esse estilo de autoconsciência é caracterizado também por uma abertura à experiência (DaSilveira, DeCastro, & Gomes, 2012; Zanon & Hutz, 2009). Com base nessa definição, através do estilo de autoconsciência reflexiva, é possível que a motivação presente para a abertura à experiência e para as possibilidades de acesso às novas informações, que geram novas descobertas e autoconhecimento, pode ser um facilitador para o aumento de uso de internet sem, entretanto, atingir um grau de descontrole.

O outro achado significativo relacionado à diferença dos escores em autoconsciência ruminativa entre os gêneros, com as mulheres pontuando mais alto do que os homens, corrobora os resultados de estudos anteriores (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Simonson et al., 2011). Já os dados sobre a prevalência da dependência de internet em mulheres são contraditórios: alguns estudos apontaram esse gênero como o mais atingido (Johnson & Whisman, 2013; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Simonson et al., 2011), mas outros dois não encontraram essa diferença entre gêneros (Bhat & Kawa, 2015; Carochinho & Lopes, 2016). Por outro lado, a pesquisa de Carochinho e Lopes (2016) sobre o uso descontrolado de internet indicou o gênero masculino como grupo de risco. Reforçando tal resultado, Bhat e Kawa (2015) demonstraram que homens estavam mais propícios a desenvolverem a dependência, enquanto as mulheres associavam-se às redes sociais onde estabeleciam relacionamentos com a presença de afetos

negativos, ficando propícias ao desenvolvimento da depressão (Davila et al., 2012). Aspectos socioculturais como o papel de gênero feminino foi eleito por Simonson et al. (2011), como um elemento importante para a compreensão do fenômeno. Igualmente, estudos como os de Marahatta et al. (2015), que alertaram para o tempo de uso da internet relacionado à aspectos socioculturais entre países, e Terres-Trindade e Mosmann (2016), que descreveram conflitos interpessoais entre familiares e controle excessivo de uso de internet como combustíveis para o desenvolvimento da dependência, apontam a influência do contexto sociocultural sobre o comportamento desses jovens. Como destaca Davis (2001) e Griffiths (2005), em seus trabalhos sobre comportamentos aditivos, os aspectos biopsicossociais sobre o fenômeno devem ser estudados, pois a dependência é uma ocorrência multifacetada.

A presente pesquisa não identificou diferenças de gênero em relação a um maior ou menor nível de uso de internet entre os participantes, o que sugere que o estilo ruminativo de autoconsciência seja um preditor mais consistente da dependência de internet. A autoconsciência ruminativa está associada a comportamentos de fuga da realidade (Biolcati et al., 2017); a pensamentos repetitivos sobre o uso de internet, que reforçam a repetição do ciclo de dependência (Davis, 2001); e ao gênero feminino em função da sua prevalência em distúrbios depressivos, possivelmente devido ao seu comportamento voltado para relações interpessoais com a presença de afetos negativos (Simonson et al., 2011). Realmente, a depressão é uma das morbidades comumente presentes na dependência de internet e no estilo de autoconsciência ruminativa, podendo ser um sintoma importante e que se associa em investigações sobre os dois fenômenos. Revalidando as conclusões de Simonson et al. (2011), é importante aprofundar a investigação sobre a influência social do papel de gênero feminino e sua relação com a autoconsciência ruminativa, que aparece como importante elemento que dispõe o indivíduo ao desenvolvimento de patologias.

Considerações finais

Os resultados confirmaram a hipótese levantada sobre uma correlação positiva entre um maior nível de uso de internet e a autoconsciência ruminativa. Tal confirmação alerta para o aumento de risco de desenvolvimento da dependência de internet na população pesquisada, uma vez que o estilo ruminativo de autoconsciência pode dificultar a percepção de gatilhos desencadeadores dessa dependência ou, ainda, o avanço na busca de resolução de conflitos e de problemas relacionados a ela. Apesar de não estar clara a causa da dependência de internet, são evidentes a complexidade e a seriedade das consequências provocadas por seu uso inadequado. E a presença do estilo ruminativo em jovens que não apresentam morbidades comumente associadas a esse perfil de autoconsciência pode ser um fator importante para o esclarecimento do desenvolvimento da dependência de internet, bem como para um melhor entendimento dos estilos de autoconsciência.

A relação significativa entre um maior nível de uso de internet e a autoconsciência ruminativa sem a correspondência inversa sugere um fenômeno multifacetado, no qual os vários aspectos que envolvem o ser humano precisam ser considerados. Assim, revela-se indispensável, ampliar e aprofundar conhecimentos sobre a influência sociocultural, especificamente, sobre o papel de gênero como um componente importante para a compreensão da autoconsciência ruminativa e conseqüentemente para a dependência de internet. Para concluir, é importante enfatizar a relevância desses resultados no Brasil para a prática clínica e seu potencial de aplicação em intervenções psicológicas sobre a autoconsciência ruminativa, para amenizar possíveis prejuízos decorrentes associados a esse constructo, no desenvolvimento humano. Limitações são identificadas no âmbito desse estudo, pois não foram usados outros instrumentos para acurar a presença ou não de morbidades nos participantes da pesquisa. Mais estudos sobre o assunto são recomendados.

Referências

- Atoum, A. Y. & Al-Hattab, L. H. W. (2015). Internet Addiction and its Relation to Psychosocial Adaptation among Jordanian High Basic Stage Students. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 3(1), 96-104. doi: 10.15640/jpbs.v3n1a10
- Benítez, L., Cortés, E., & Hernández, C. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móviles en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 24-30. Recuperado de psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/.../26/98
- Bhat, S. A. & Kawa, M. H. (2015). A Study of Internet Addiction and Depression among University Students. *International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 3(4), 105-108. doi: 10.19070/2332-3000-1500020
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2017). Brief report: The influence of dissociative experiences and alcohol/drugs dependence on Internet addiction. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 5(1). Recuperado de <http://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/1500>
- Cappelozza, A. & Moraes, G. (2014). Os países diferem entre si no acesso a internet? *Revista Eletrônica de Negócios Internacionais*, V. 9, nº1, p. 61-80. Recuperado de <http://internext.espm.br/index.php/internext/article/view/179/177>
- Carochinho, J.-A. & Lopes, M. I. (2016). A dependência à internet nos jovens de uma escola de cariz militar. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7(1-2), 489-507. Recuperado de <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/download/2428/pdf>
- Conti, M. A., Jardim, A. P., Hearst, N., Cordás, T. A., Tavares, H., & Abreu, C. N. (2012). Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(3), 106-110. doi: 10.1590/S0101-60832012000300007

- DaSilveira, A.C., DeCastro, T.G., & Gomes, W. B. (2012). Escala de autorreflexão e insight: nova medida da autoconsciência em adultos brasileiros. *PSICO*. Porto Alegre, PUCRS, v. 43, n. 2, pp. 155-162.
- Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and Quality of Social Networking Among Young Adults: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Corumination. *Psychology of Popular Media Culture, 1*(2), 72–86. doi: 10.1037/a0027512
- Davis, R. A. (2001) A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187-95. doi: 10. 1016/S0747-5632(00)00041-8
- Durlak, J. A. (2009). How to select, calculate, and interpret effect sizes. *Journal of Pediatric Psychology, 34*(9), 917-928. doi: 10.1093/jpepsy/jsp004
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H. & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(4), 534–544. doi: 10.1556/2006.6.2017.086
- Ferreira, L. A.; Relva, I. C. & Fernandes, O. M. (2018). Adição à internet: relação com a sintomatologia psicopatológica. *PsychTech & Health Journal, 1*(2), 24-37. doi: 10.26580/PTHJ.art7.2018
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. doi: 10.1080/14659890500114359
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE]. (2014). *Acesso à internet e posse de telefone móvel celular para uso pessoal*. Recuperado de http://www.ibge.gov.br/estadosat/temas.php?sigla=es&tema=pnad_internet_celular_2014.

- Johnson, D. P. & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 55*(4), 367–374.
doi:10.1016/j.paid.2013.03.019
- Király, O., Griffiths, M. D. & Demetrovics, Z. (2015). Internet Gaming Disorder and the DSM-5: Conceptualization, *Debates and Controversies. Curr Addiction Rep, 2*: 254-262. doi: 10.1007/s40429-015-0066-7
- Kumazaki, A., Matsuo, Y., Sakamoto, A., Akiyama, K., Adachi, N., Naito, M., Kurie, I.; Sakamoto, K.; Takahira, N. & Yonezawa, N. (2011). The Effects of Internet Use on Internet Psychological Health, and Interpersonal Dependency, Relationships. *Journal of Socio-Informatics, 4*(1). doi: 10.14836/jsi4.1_17
- Kuss, D. J. & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry, 6*(1), 143-176.
doi: <http://dx.doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Lemos, I. L.; Silva, R. F. N. & Silva, M. C. M. D. M. S. (2016). Uso inadequado de internet no ambiente de trabalho: uma revisão sistemática. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia, 9*(1), 125-140. DOI INEXISTENTE
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., Howard, M. O. (2016). Diagnostic Criteria for Problematic Internet Use among U.S. University Students: A Mixed Methods Evaluation. *PLoS ONE, 11*(1), e0145981. doi:10.1371/journal.pone.0145981
- Lin, T., Chiang, Y., & Jiang, Q. (2015). Sociable people beware? Investigating smartphone versus nonsmartphone dependency symptoms among young Singaporeans. *Social Behavior and Personality, 43*(7), 1209–1216. doi: [10.2224/sbp.2015.43.7.1209](https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.7.1209)
- Marahatta, S. B., Adhikari, B., Aryal, N., & Regmi, R. (2015). Internet Addiction and Associated Factors among Health Sciences Students in Nepal. *Journal of Community Medicine & Health Education, 5*(4), 362. doi: 10.4172/2161-0711.1000362

- Meyer, L. F., Taborda, J. G. V., Costa, F. A., Soares, A. L. A. G, Mecler, K., & Valença, A. M. (2015). Phenomenological aspects of the cognitive rumination construct. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 37(1), 20-26. doi: 10.1590/2237-6089-2014-0025
- Moromizato, M. S.; Ferreira, D. B. B.; Souza, L.S. M.; Leite, R. F.; Macedo, F. N. & Pimentel, D. (2017). O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 41(4), 497-504. doi: 10.1590/1981-52712015v41n41RB20160118
- Miguel, P. B. (2016). Asumiendo las consecuencias negativas de la adicción al juego. *Cuadernos de Trabajo Social*, 29(2), 335-344. doi: 10.5209/CUTS.48858
- Nicolaci-da-Costa, A. M. (2014). Economia Criativa, a Web 2.0 e o Vírus da Exposição de Talentos. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 34(4), 955-970. doi: 10.1590/1982-3703001302013
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47. doi: 10.1111/1471-6402.00005
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Oliveira, E. S. G. (2017). Adolescência, internet e tempo: desafios para a educação. *Educar em Revista*, (64), 283-298. doi: 10.1590/0104-4060.47048
- Portal Brasil. (2013, Maio 16). Número de usuários de internet e de pessoas com celular cresceu mais de 100% no Brasil. Recuperado de <http://www.brasil.gov.br/infraestrutura/2013/05/numero-de-usuarios-de-internet-e-de-pessoas-com-celular-cresceu-mais-de-100-no-brasil>
- Schmidek, H. C. M. V.; Gomes, J. C.; Santos, P. L.; Carvalho, A. M. P.; Pedrão, L. J. & Corradi-Webster, C. M. (2018). Dependência de internet e transtorno de déficit de

- atenção com hiperatividade (TDHA): revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(2), 126-34. doi: 10.1590/0047 - 2085000000195
- Şenormanci, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., & Şenormanci, G. (2013). Ruminative Response Styles and Metacognitions in Internet Addicts. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2(3), 167-172. Recuperado de <https://www.ejmanager.com/mnstemps/77/77-1390243983.pdf>
- Simonson, J., Mezulis, A., & Davis, K. (2011). Socialized to ruminate? Gender role mediates the sex difference in rumination for interpersonal events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(9), 937-959. doi: 10.1521/jscp.2011.30.9.937
- Smith, J. M. & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128. doi:10.1016/j.cpr.2008.10.003
- Snyder, S. M., Li, W., O'Brien, J. E., & Howard, M. O. (2015). The Effect of U.S. University Students' Problematic Internet Use on Family Relationships: A Mixed-Methods Investigation. *PLoS ONE*, 10(12), e0144005. doi: 10.1371/journal.pone.0144005
- Soares, S. S. D. & Câmara, G. C. V. (2015). Tecnologia e subjetividade: impactos do uso do celular no cotidiano de adolescentes. *Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC de Minas*. 1(2), 204-223. DOI INEXISTENTE
- Surwase, K., Adikane, H., Bagdey, P., & Narlawar, U. (2017). A Cross Sectional Study on the Prevalence of Internet Addiction and Its Association with Mental Health Among College Going Students in Nanded City. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, 5(2B), 385-390. doi: 10.21276/sjams.2017.5.2.17
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. doi: 10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x

- Terres-Trindade, M. & Mosmann, C. P. (2016). Conflitos Familiares e Práticas Educativas Parentais como Preditores de Dependência de Internet. *Psico-USF*, 21(3), 623-633. doi: [10.1590/1413-82712016210315](https://doi.org/10.1590/1413-82712016210315)
- Trapnell, P. D. & Campbell, J. D. (1999). Private Self-Consciousness and the Five-Factor Modelo f Personality: Distinguishing Rumination Fron Reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304. doi: [10.1037/0022-3514.76.2.284](https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284)
- van Rooij, A. J. & Prause, N. (2014). A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203–213. doi: [10.1556/JBA.3.2014.4.1](https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.1)
- Young, K. S. & Abreu, C. N. (2011). Avaliação clínica de clientes dependentes de internet. In Artmed Editor. *Dependência de internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento* (pp. 344). Porto Alegre: Artmed.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 1(3):237-244. doi: [10.1089/cpb.1998.1.237](https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237)
- Zanon, C. & Hutz, C. S. (2009). Propriedades psicométricas da Escala Fatorial de Neuroticismo e do Questionário de Ruminação e Reflexão. *Avaliação Psicológica*, 8(2), 279-281. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v8n2/v8n2a13.pdf>
- Zanon, C. & Teixeira, M. A. P. (2006). Adaptação do Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) para estudantes universitários brasileiros. *Interação em Psicologia*, 10(1), 75-82. doi: [10.5380/psi.v10i1.5771](https://doi.org/10.5380/psi.v10i1.5771)
- Zhu, Y., Zhang, H., & Tian, M. (2015). Molecular and Funtional Imaging of Internet Addiction. *BioMed Research International*, Article ID 378675. doi: [10.1155/2015/378675](https://doi.org/10.1155/2015/378675)

CAPÍTULO II – ARTIGO II: Meditação *Mindfulness* e uso de internet na percepção de jovens universitários

Resumo

Mindfulness vem sendo reconhecida como uma habilidade metacognitiva importante para a autorregulação do indivíduo. No campo da intervenção, há evidências de sua eficácia como técnica auxiliar em tratamentos para estresse, dor crônica, depressão, ansiedade e comportamentos de dependência em pacientes clínicos. Nesse sentido, a presente pesquisa teve por objetivo geral descrever a percepção de jovens universitários com padrão de uso moderado de internet sobre sua participação em um programa de meditação *mindfulness* direcionado à prevenção do uso descontrolado de internet. Trata-se de estudo qualitativo, seguindo os critérios de análise da fenomenologia-semiótica. Os participantes foram estudantes universitários (N=3), de ambos os sexos, selecionados por conveniência, com idade cronológica entre 18 a 25 anos. Os resultados revelaram quatro temas centrais na descrição fenomenológica: (1) percepções aguçadas, (2) consciência corporificada, (3) fluxo do pensamento e tempo presente e (4) controle. Esses temas foram sintetizados no eixo estruturante reflexivo “aceitação dos aspectos negativos e positivos de si” (redução fenomenológica). Na interpretação fenomenológica, discute-se a função desse eixo estruturante em um sistema saudável de uso controlado da internet, bem como as possibilidades da meditação *mindfulness* como técnica preventiva para seu o uso descontrolado.

Palavras-chave: meditação *mindfulness*; uso de internet; atenção plena; universitários.

Abstract

Mindfulness has been recognized as an important metacognitive skill for self-regulation of the individual. In the field of intervention, there is evidence of its effectiveness as an auxiliary technique in treatments for stress, chronic pain, depression, anxiety and dependence behaviors in clinical patients. In this sense, the present research had the general objective to describe the perception of university students with a moderate use pattern of internet about their participation in a mindfulness meditation program directed to the prevention of the uncontrolled use of the internet. It is a qualitative study, following the criteria of analysis of phenomenology-semiotics. The participants were university students (N = 3), of both sexes, selected for convenience, with chronological age between 18 and 25 years. The results revealed four central themes in the phenomenological description: (1) sharp perceptions, (2) embodied consciousness, (3) flow of thought and present tense, and (4) control. These themes were synthesized in the reflective structuring axis "acceptance of negative and positive aspects of self" (phenomenological reduction). In the phenomenological interpretation, the function of this structuring axis in a healthy system of controlled use of the internet is discussed, as well as the possibilities of mindfulness meditation as a preventive technique for its uncontrolled use.

Keywords: mindfulness meditation; internet use; mindfulness; College students.

Mindfulness vem sendo reconhecida como uma habilidade metacognitiva, cujos dois principais componentes são a autorregulação da atenção e a abertura para a aceitação da experiência do momento presente (Kabat-Zinn, 1990; 2017; Hirayama *et al.*, 2014; Keng, Smoski & Robison, 2011). No Brasil, *mindfulness* tem sido definida como consciência plena ou atenção plena, um constructo complexo e formado por componentes como atenção, não julgamento, aceitação e observação da experiência do momento presente (Demarzo, 2015). Esses componentes constituem a base de um programa nomeado *Mindfulness-Based Stress Reduction Program* – (MBSR), desenvolvido no fim da década de 1970 nos Estados Unidos, visando a promover o aumento do nível de autoconsciência *mindfulness* e da atenção focada e, conseqüentemente, diminuir o estresse (Kabat-Zinn, 1990; 2017). Na perspectiva de tal programa, *mindfulness* é definida como a capacidade de perceber-se no momento presente, isto é, um modo de prestar atenção, bem como a “consciência que surge ao prestar atenção dessa maneira” (Kabat-Zinn, 1990; 2017, p. 54).

Considerando que a atenção plena é uma condição natural pertencente a todo ser humano (Bishop *et al.*, 2004; Kabat-Zinn, 1990; 2017), a proposta do MBSR treina a mente para ampliar o nível dessa atenção, permitindo ao indivíduo o contato com sua realidade da forma como ela se apresenta, sem distorção causada pela interferência de pensamentos ilusórios sobre os fatos (Kabat-Zinn, 2003). Por meio desse processo, é possível promover saúde, que, conforme Kabat-Zinn (1990; 2017, p. 242), “implica integração, interconexão de todas as partes de um sistema ou organismo; algo que é completo”.

No Brasil, uma variante do MBSR, a *Mindfulness-Based Health Promotion* (MBHP) foi desenvolvida pelo grupo de pesquisadores do Centro Mente Aberta no Brasil e da Universidade de Zaragoza, na Espanha (Demarzo, Cebolla & García-Campayo, 2015). Esse protocolo foi aplicado em mulheres obesas atendidas na atenção primária. Resultados positivos apontaram maior capacidade de lidar com o estresse, melhores estratégias para lidar com o sofrimento e

melhora na autoconfiança (Salvo *et al.*, 2018). O mesmo protocolo foi utilizado com policiais das cidades de São Paulo e Porto Alegre, em um estudo clínico controlado que indicou seus efeitos positivos sobre ansiedade, depressão, autopercepção, estresse e *burnout* (Trombka *et al.*, 2018).

Ainda que as pesquisas estejam cada vez mais robustas, é preciso muito cuidado metodológico para garantir a confiabilidade das informações produzidas sobre os benefícios que as *Mindfulness-Based Intervention* (MBI – Intervenção Baseada em *Mindfulness*) que utilizam práticas meditativas podem promover (Garland & Howard, 2018; Souza *et al.*, 2015). Estudos de revisão sistemática (Chiesa & Serrett, 2011; Demarzo *et al.*, 2015; Toivonen; Zernicke & Carlson, 2017; Williams, 2010) analisaram os benefícios das MBI para pacientes com dor crônica e sintomas de depressão, mostrando resultados positivos. Entretanto, as evidências sobre os benefícios em alguns perfis de pacientes são muito limitadas, possivelmente devido mais a deficiências metodológicas no delineamento das pesquisas do que à efetividade da técnica de *mindfulness*. Conforme Toivonen, Zernicke e Carlson (2017) e Zgierska *et al.* (2009) é preciso desenvolver trabalhos com maior número de diferentes perfis de participantes, a fim de precisar quais indivíduos podem se beneficiar com a *mindfulness*.

Os resultados da revisão sistemática sobre MBI realizados com pessoas com dores crônicas como fibromialgia, síndrome do intestino irritável, epilepsias e doenças cardiovasculares, apontaram que tais intervenções são benéficas para casos de adoecimento mental (Toivonen, Zernicke & Carlson, 2017; Menezes & Bizarro, 2015). Esses achados corroboram aqueles apontados por Demarzo *et al.* (2015) e reforçam as evidências da eficácia das estratégias baseadas em *mindfulness* para tratamentos de saúde que envolvem aspectos psicológicos. O estudo de Chiesa e Serrett (2011) também identificou benefícios relacionados a aspectos psicológicos em pacientes com dor crônica, a partir da aceitação e tolerância à dor,

mostrando que o paciente aprende uma nova forma de lidar com as experiências de sofrimento que fazem parte da vida.

No contexto universitário e diante dos desafios enfrentados pelos alunos em uma fase de mudanças significativas em sua vida, as MBI podem ser estratégias funcionais para aqueles que apresentam dificuldades em lidar com o estresse (Wadsworth, Clanton, Dyke, Brock & Rudisill, 2017). Os adultos jovens que iniciam uma nova fase em sua vida ao ingressar no curso superior vêm sendo identificados como um grupo de risco para o desenvolvimento de adoecimentos, em função das dificuldades em lidar com situações difíceis (Kirchner, 2015). Nesta fase, muitos universitários apresentam alta ansiedade, depressão e fazem uso de substâncias químicas (Santos, Souto, Silveira, Perrone & Dias, 2015).

Em uma amostra predominantemente feminina, um estudo para verificar a eficácia de um protocolo mais curto (quatro sessões com base no MBSR) em universitários sem características clínicas severas mostrou resultados positivos (Demarzo *et al.*, 2017). Os pesquisadores também testaram quais as técnicas mais relevantes, uma vez que Cebolla *et al.* (2017) apontam que as práticas com o foco da atenção no corpo, por exemplo, são o mecanismo mediador para o alcance dos benefícios de bem-estar, diminuição de ansiedade e depressão. Desta forma, o protocolo de Demarzo *et al.* (2017) incluiu as técnicas com foco no corpo do próprio meditador: caminhada e movimento com atenção plena, escaneamento corporal e respiração. Os resultados positivos alcançados na pesquisa sugerem que essas são as técnicas fundamentalmente necessárias. Também se observou que o protocolo para a população não clínica ou com baixos níveis de sintomas pode ser mais curto (Demarzo *et al.*, 2017).

Outro estudo com estudantes universitários utilizou um programa de intervenção com *mindfulness* de seis semanas para promover a redução de estresse (Carpena & Menezes, 2018). Os achados sugerem que, na fase de resistência do estresse, a intervenção pode auxiliar os

estudantes a melhorar seu desempenho acadêmico, prevenindo para que não cheguem à fase de exaustão e ao desenvolvimento de adoecimentos psicossomáticos. Os pesquisadores sugerem que um modelo mais curto de intervenção utilizando *mindfulness* também é capaz de produzir benefícios em relação à diminuição de estresse em universitários e favorecer seu engajamento nos programas, contornando uma grande dificuldade dessa população que é a falta de tempo, em função das obrigações acadêmicas (Carpena & Menezes, 2018).

Portanto, os treinamentos com *mindfulness* podem ser utilizados como auxiliares em tratamentos clínicos, impactando positivamente a saúde dos universitários (Pierdomenico, Kadziolka & Miller, 2017; Witkiewitz *et al.*, 2014) através do manejo do processo atencional, crucial na autorregulação do organismo (Gotink *et al.*, 2015; Hölzel *et al.*, 2011). O treinamento com foco na atenção também pode diminuir atitudes de risco e enfrentamentos disfuncionais presentes em comportamentos de dependência entre universitários (Messer, Horan, Turner & Webwe, 2016; Pidgeon & Pickett, 2017). De fato, as MBI já vêm sendo utilizadas como técnicas auxiliares para tratamento destes casos. A revisão sistemática apresentada por Souza *et al.* (2015) sobre os efeitos das intervenções de *mindfulness* com práticas meditativas sobre o tratamento do tabagismo, por exemplo, indica resultados positivos. Essas intervenções ajudam a controlar o desejo de uso e melhoram o afeto negativo, que são os principais e mais preocupantes componentes influenciadores da recaída.

Outros estudos utilizando MBI como auxílio a tratamentos de dependência de substâncias (Bowen & Enkema, 2014; Garland & Howard, 2018; Kamboj *et al.*, 2017 Souza *et al.*, 2015) sugerem, de forma geral, que elas podem ajudar os universitários a aprender a lidar com sofrimento, em vez de evitá-lo. Witkiewitz *et al.* (2014) concluíram que o tratamento com *mindfulness* com o objetivo de prevenir recaídas ajuda a pessoa a identificar situações de risco, a partir do aumento de seu nível de consciência, e a ter a possibilidade de fazer escolhas diante

de situações às quais, antes, reagia automaticamente. Isso significa que a MBI pode diminuir os gatilhos que reforçam o ciclo do vício (Barros *et al.*, 2018; Witkiewitz *et al.*, 2014).

A aceitação, o não julgamento e a consciência são mecanismos importantes no tratamento da dependência, porque auxiliam a pessoa a não atuar de forma reativa e a não repetir padrões de comportamento que levem ao uso, rompendo com o ciclo de dependência (Barros *et al.*, 2018; Witkiewitz *et al.*, 2014). Os resultados apontados por Biolcati, Mancini e Trombini (2017) sugerem que estudantes universitários buscam, por meio do uso de substâncias, uso descontrolado de internet e experiências dissociativas, estados alterados de consciência para lidar com o sofrimento. Conforme os pesquisadores, esses jovens usam essas estratégias como fuga da realidade, sem perceber o aumento no risco de desenvolver patologias. Esses resultados corroboram achados já apontados em estudos anteriores sobre dependência de internet (Atoum & Hattab, 2015; Benítez, Cortés & Hernández, 2016; Tao *et al.*, 2010).

Considerando esse contexto, a autoconsciência pode ser uma variável importante para um uso controlado de internet entre universitários (Surwase, Adikane, Bagdey & Narlawar, 2017). Isto é, a relação entre a autoconsciência mal adaptada e a dependência sugere que os pensamentos repetitivos característicos do estilo de autoconsciência ruminativa reforçam o ciclo de dependência por meio do pensamento de uso (Davis, 2001). Do lado oposto, é possível supor que a técnica de meditação *mindfulness*, ao viabilizar um treinamento da atenção dos universitários com foco no próprio estilo de pensamento auxilie o indivíduo a perceber mais acuradamente situações de risco de uso descontrolado da internet. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi descrever a percepção de jovens universitários que fazem uso moderado de internet, com possibilidade de risco para uso descontrolado, sobre sua participação em um programa de meditação *mindfulness* adaptado especificamente para a prevenção de uso descontrolado de internet entre este público-alvo.

Método

O estudo constitui-se em pesquisa de campo de abordagem qualitativa (Dancey & Reidy, 2013; Gil, 2010), conforme os critérios da fenomenologia-semiótica (Castro & Gomes, 2011; Lanigan, 1997).

Participantes

Participaram do estudo três universitários (uma do sexo feminino), com idade entre 18 e 25 anos, sem relato de problemas de saúde mental grave (psicoses) ou neurológicos, sem experiência prévia em meditação, e que fazem uso moderado de internet, com possibilidade de risco para uso descontrolado (pontuação de 50 a 79 pontos no *Teste de Dependência de Internet*). Os participantes frequentam os cursos de duas instituições de ensino superior (IES) da Região Sudeste do país, sendo uma pública e outra privada.

Instrumentos e procedimentos de coleta de dados

1. *Teste de Dependência de Internet* (TDI). Teste desenvolvido por Kimberly Young (1998) e validado no Brasil por Conti et al. (2012) e utilizado no presente estudo para selecionar a amostra. É composto por 20 itens, que devem ser respondidos em uma escala tipo Likert de cinco pontos variando entre 0 (*Nunca*) e 5 (*Sempre*). A somatória simples de cada resposta fornece a pontuação final, com maiores escores indicando maior nível de dependência. Quanto mais alta a pontuação, maior o nível de dependência. Pontuações entre 0-30 indicam que a pessoa não apresenta descontrole sobre a utilização da internet; pontuações entre 31-49 indicam nível leve de descontrole no uso, pontuações entre 50-79 indicam que poderá ter problemas ocasionais ou frequentes para controlar o uso da internet e pontuações entre 80-100 indicam que a utilização da internet está causando dependência (Young & Abreu, 2011).

2. *Protocolo Baseado em Meditação Mindfulness* (PMM). Elaborado e conduzido pela primeira autora¹, a partir de informações previamente selecionadas e organizadas sobre

treinamento em meditação *mindfulness* (Demarzo, 2015). O treinamento seguiu o protocolo nomeado no Brasil de *Mindfulness-Based Health Promotion* (MBHP) (Salvo *et al.*, 2018; Trombka *et al.*, 2018), organizado com base no MBSR. O treinamento do MBHP é um processo progressivo, com duração de duas horas por sessão, realizada em um dia, ao longo de oito semanas. Cada sessão é composta por aplicação de técnicas de meditação. São utilizados: *body scan* (escaneamento corporal), meditação da respiração, meditação da respiração, sons e pensamentos, *mindfulness* do movimento, exercícios de atenção plena durante caminhada. Conversas sobre a experiência percebida e sobre o uso de internet e atividades para serem desenvolvidas em casa foram sugeridas. O tema uso de internet foi inserido pela pesquisadora em cada sessão do programa, nos momentos de conversas sobre as experiências percebidas e os participantes descreveram suas percepções após cada sessão de meditação *mindfulness*. O tempo de cada atividade varia de 10 a 45 minutos. A primeira sessão foi organizada para que os estudantes refletissem e entendessem o que é *mindfulness* e, para isso, utilizou-se uma atividade para explorar seus sentidos. Para o *body scan*, o jovem universitário foi orientado a manter a atenção plena em seu corpo, procurando identificar as sensações de cada parte, aceitando sem julgamento o que percebia. A varredura pode ser feita da cabeça para os pés ou vice-versa. As atividades para serem desenvolvidas em casa foram comunicadas no fim de cada sessão de treinamento, sendo atividades de atenção plena para serem desenvolvidas no dia a dia do participante (ao comer, estudar, andar na rua). Para a meditação da respiração (segunda sessão) e prática da respiração, sons e pensamentos (terceira sessão), os jovens universitários foram orientados pela pesquisadora a sentar-se de forma confortável na cadeira ou almofada, mantendo a coluna ereta; buscar centrar a atenção em sua respiração e identificar as sensações vivenciadas, aceitando a experiência presente; identificar e escolher um ponto em seu corpo (abdômen) para focar sua atenção na respiração (âncora) durante o processo de meditação (iniciando-se e encerrando-se por um sinal sonoro); aceitar todos os pensamentos, lembranças

ou raciocínios que viessem à mente, sem julgamento; voltar a atenção, de forma gentil, ao ponto escolhido (âncora) toda vez que se conscientizassem de que estavam prestando atenção a pensamentos, lembranças ou raciocínios. Os exercícios de atenção plena durante caminhada (quarta sessão) foram realizados na sala de treinamento, visando a trabalhar a atenção durante o movimento. Na prática *mindfulness* do movimento (quinta sessão), o participante era orientado pela pesquisadora a direcionar sua atenção para os movimentos corporais (mexer as mãos, os braços, o quadril, as pernas, os pés). Na sessão do retiro (sexta sessão), os estudantes participaram em silêncio de todas as práticas aprendidas nas sessões anteriores. As últimas sessões foram *mindfulness* da compaixão (sétima sessão) e uma voltada para refletir sobre a aplicação das práticas aprendidas ao restante de suas vidas (oitava sessão). Conversas entre os adultos jovens universitários aconteceram no fim de cada sessão do treinamento, para trocas de experiências e sobre as observações por eles anotadas e orientações sobre os exercícios a serem desenvolvidos em casa. No MBHP, além das sessões semanais presenciais, há atividades de preenchimento individual e em casa, de uma folha de anotações entregue aos universitários, entre as sessões. Essas anotações são percepções sobre a duração de tempo de uso de internet (registro de cada acesso e número de vezes por dia em que acessou a internet), envolvendo *i*) descrição de eventos prazerosos (qual o evento; o quanto você estava consciente do evento prazeroso enquanto ele estava acontecendo; como o seu corpo se sentiu durante essa experiência; quais emoções, sentimentos, sensações ou pensamentos acompanharam essa experiência; quais pensamentos estão em sua mente agora, enquanto descreve o ocorrido; quantas vezes usou a internet durante o dia); *ii*) descrição de eventos não prazerosos (qual o evento; o quanto você estava consciente do evento não prazeroso enquanto ele estava acontecendo; como o seu corpo se sentiu durante essa experiência; quais emoções, sentimentos, sensações ou pensamentos acompanharam essa experiência, quais pensamentos estão em sua mente agora, enquanto descreve o ocorrido, quantas vezes usou a internet durante o dia e por

quanto tempo permaneceu conectado); *iii*) comunicações (conversas) difíceis (qual o evento; o quanto você estava consciente do evento enquanto ele estava acontecendo, como o seu corpo se sentiu durante essa experiência, quais emoções, sentimentos, sensações ou pensamentos acompanharam essa experiência, quais pensamentos estão em sua mente agora, enquanto descreve o ocorrido, quantas vezes usou a internet durante o dia e quanto tempo permaneceu conectado); *iv*) *mindfulness* e uso de internet (prática escolhida, tempo de prática, quantas vezes usou a internet durante o dia e por quanto tempo, percepções sobre suas sensações, sentimentos, pensamentos, antes, durante e após o uso de internet). A seguir, apresenta-se um fluxograma do PMM (Figura 1).

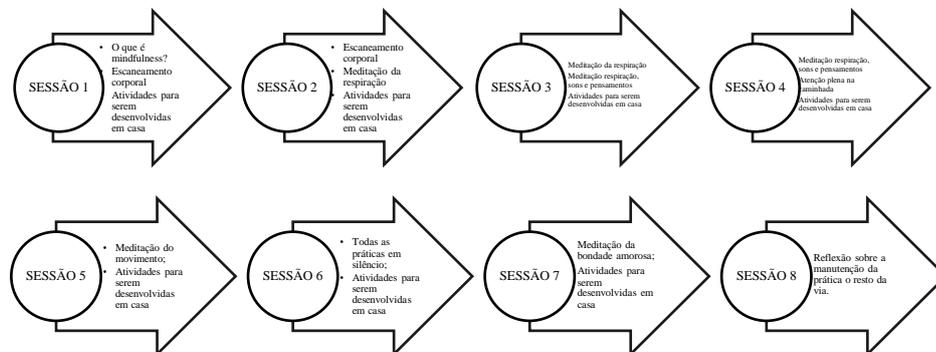


Figura 1: Fluxograma do Protocolo Baseado em Meditação *Mindfulness*.

O primeiro encontro para o desenvolvimento do protocolo foi realizado em consultório particular. As demais sessões ocorreram no mesmo local e horário, com intervalo de uma semana entre cada uma. O presente estudo seguiu as legislações que regulamentam as pesquisas com seres humanos, estabelecidas pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e regulações que a complementam, com parecer registrado sob o nº 1.982.505. Todos os três participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Análise dos dados

Os autorrelatos escritos obtidos através da folha de anotações (após cada sessão e em exercícios para casa solicitados ao final de cada sessão do PMM) foram analisados conforme os critérios da fenomenologia-semiótica, que segue três etapas sinérgicas de análise: a

descrição, a redução a partir das unidades de sentido e a interpretação crítica de dados. Essa sistemática parte da *epochè* fenomenológica, isto é, da suspensão de pré-concepções do pesquisador sobre o fenômeno investigado, em busca da elucidação da experiência vivida do participante (Castro & Gomes, 2011; Lanigan, 1997).

Inicialmente, elaborou-se um quadro contendo os autorrelatos dos participantes, separados em blocos e de acordo com cada sessão do PMM. Em seguida, foram demarcados extratos significativos (unidades de sentido), que representam a estrutura do fenômeno e são aspectos ou conexões captadas sob a suspensão de conhecimentos prévios da pesquisadora (*epochè*) sobre o objeto de estudo, com a intenção de captar a essência do fenômeno. A partir disso, um segundo quadro contendo as unidades de sentido que representam as percepções dos participantes como um todo foi elaborado, já em forma de tema, compondo a descrição fenomenológica (Castro & Gomes, 2011; Lanigan, 1997). A seguir, os temas descritos foram novamente reunidos em uma síntese que converge para a estrutura que organiza a percepção sobre o fenômeno, na redução fenomenológica. Por fim, o contexto temático da descrição do fenômeno foi circunscrito ao foco problemático apresentado na redução e discutido à luz dos pressupostos já conhecidos na área do fenômeno em estudo (interpretação fenomenológica).

Resultados

Descrição fenomenológica

A partir das unidades de sentidos reveladas nos autorrelatos dos universitários, a análise fenomenológica fez emergir quatro diferentes temas: (1) “Percepções aguçadas”; (2) “Consciência corporificada”; (3) “Fluxo do pensamento e tempo presente” e (4) “Controle”. As ilustrações de autorrelatos dos participantes são identificadas com (P), seguidas do número atribuído a cada um dos três participantes, da letra F (para feminino) ou M (masculino) e da idade.

Tema (1). “Percepções aguçadas” abrange relatos das diferentes experiências sensoriais vivenciadas sob o foco da atenção. Tais experiências são caracterizadas como um aguçamento das sensações, acompanhado de um esforço para melhorar essa capacidade perceptiva. Essas percepções não parecem conectadas entre si, e tampouco integradas a uma consciência do próprio corpo.

“Busco praticar a melhor percepção dos sabores.” (P01F19)

“...hoje as percepções foram mais aguçadas.” (P02M22)

Tema (2). “Consciência corporificada” recobre a tomada de consciência do contato com o próprio corpo, isto é, uma conscientização do participante em relação às partes e ao todo de seu corpo. Assim, mais que um aguçamento dos sentidos, há uma familiarização com o corpo, um convívio presente com este.

“Observei como as sensações conscientes me aproximam do meu corpo e evitam que me desequilibre.” (P02M22)

“Na prática do escaneamento corporal, meu corpo atingiu o ápice do relaxamento. Eu me vi mergulhado em pensamentos, mas sem nenhuma ansiedade. Eles estavam passando como verdadeiras nuvens no céu, mas sem nenhum impedimento.” (P03M20)

Tema (3) “Fluxo do pensamento e tempo presente” abrange autorrelatos relacionados à ampliação da autoconsciência durante os exercícios. Tal ampliação é percebida a partir da tomada de consciência da fluidez do pensamento, caracterizando-se como um desapego em relação aos próprios pensamentos, bem como por uma tomada de consciência dos próprios estados afetivos.

“Pouco me perdi nos pensamentos hoje. Curti mais a preguiça gostosa acompanhada de sentimentos: tranquilidade, paz, conforto físico e mental.” (P02M22)

“Na atividade das frases, eu fiquei bem feliz e tranquilo. Porque os pensamentos vêm e vão e não devemos nos apegar a eles.” (P03M20)

Tema (4) “Controle” abrange a tomada de consciência das formas controlada e descontrolada de uso de internet e a intenção de manejar tal uso, para encontrar o equilíbrio entre o excesso e a satisfação. Há uma percepção de um uso irrefletido ou automatizado como hábito.

“Ainda tenho muitos problemas com o uso da internet, como se fosse inevitável pausar/parar em alguns momentos, mesmo sendo extremamente necessário.” (P01F19)

“Pude perceber como ainda tenho dificuldade em sair do automático quanto ao uso do celular, internet.” (P02M22)

Redução fenomenológica

A descrição fenomenológica fez emergir o contexto temático do fenômeno que, por sua vez, foi reduzido no eixo estruturante “Aceitação dos aspectos negativos e positivos de si”. Tal eixo é compreendido como uma possibilidade resultante de um processo que se inicia com “Percepções aguçadas”, segue com a “Consciência corporificada”, amplia-se no “Fluxo do pensamento e tempo presente” e conclui-se em “Controle”. Ele se desenrola como um processo no qual o participante, por meio da experiência consciente, apodera-se de si e integra partes aparentemente desconexas em um todo, a partir da experiência vivida por seu próprio corpo e de suas sensações corporais, que são conectadas ao seu pensamento.

Um ponto de tensão pode ser identificado no fechamento desse processo cíclico no tema “Controle”, quando o universitário toma consciência de sua dificuldade de autorregular o uso de internet, mesmo consciente da sua intenção de controle. No entanto, essa tomada de consciência permite que tal experiência passe da pré-reflexão para a reflexão e, conseqüentemente, possibilita que o conflito torne-se conhecido, acionando estratégias para

resolver, eliminar ou ao menos manejar as emoções e comportamentos resultantes. A “Aceitação dos aspectos negativos e positivos de si” é, portanto, um processo que, para além da tomada de consciência de sensações prazerosas, levou a uma consciência de experiências dolorosas, sejam elas relacionadas a dores no corpo, sejam associadas a sofrimentos psíquicos, como medos ou a dificuldade de controle do próprio comportamento.

Discussão

Interpretação fenomenológica

O eixo central da percepção de universitários sobre sua experiência de participar de um programa de meditação mindfulness identificado na redução é discutido, a seguir, à luz dos estudos sobre comportamento de dependência (Griffiths, 2005; Davis, 2001) e meditação *mindfulness* (Demarzo *et al.*, 2015; Demarzo *et al.*, 2017; Gotink *et al.*, 2015; Hölzel *et al.*, 2011; Kabat-Zinn, 1990; 2017), para oferecer uma compreensão do fenômeno na interpretação fenomenológica.

O tema “Percepções aguçadas” pode ser explicado como uma consequência das informações assimiladas por meio da experiência percebida em relação ao momento presente, sob o foco da atenção. A presença da atenção como componente crucial nas MBI para o aperfeiçoamento da autoconsciência dos participantes favorece a conscientização em relação a comportamentos automáticos, os quais podem ser transformados, como explicam Kabat-Zinn (1990; 2017) e Kirchner (2015), esclarecendo a participação da atenção no processo de autorregulação do organismo.

A importância da atenção também é reforçada pelos achados de Piggeon e Pickett (2017), segundo os quais, em universitários, os escores mais altos de resiliência condizem com os de maior atenção e com estratégias mais adaptativas e menor sofrimento psicológico. É possível supor que, à medida que novas informações são assimiladas pelos sentidos, amplia-se o autoconhecimento, o que favorece o ajustamento e a adaptação ao meio.

A “Aceitação dos aspectos negativos e positivos de si” acontece em modo contínuo e evolutivo, ou seja, ao longo de experiências vividas no momento presente. Também transcorre à medida que os participantes identificam seus estados por meio de sensações corporais e tornam-se potentes em manter a mente focada no momento presente, o que, conseqüentemente, aumenta seu nível de autoconsciência (Demarzo *et al.*, 2015).

O tema “Consciência corporificada” pode ser explicado como resultado do estreitamento de contato do indivíduo com seu próprio corpo durante as práticas meditativas com base em *mindfulness*. As práticas de meditação *mindfulness* que envolvem a atenção focada no corpo do meditador são mediadoras para alcançar benefícios como a diminuição da ansiedade e da depressão, sendo que é este aspecto que todas as principais práticas do programa MBHP focalizam (Cebolla *et al.*, 2017; Demarzo *et al.*, 2017).

Pode-se sugerir que a “Consciência corporificada”, por meio da atenção focada no corpo, ajuda os estudantes a manter maior contato consigo, a perceber os pensamentos e a treinar sua mente para com eles não se envolver. Esse processo permite um aumento do conhecimento de seu corpo e o ajuda a perceber com mais clareza o meio em que está inserido, adaptando-se a ele de acordo com suas necessidades.

Com isso, pode-se entender que a temática “Fluxo do pensamento e tempo presente”, descrita neste trabalho como um processo contínuo e natural de pensamentos sem que com eles haja envolvimento, favorece a “Aceitação dos aspectos negativos e positivos de si” e o uso de internet controlado, precavendo universitários contra a construção de estratégias disfuncionais, como o uso descontrolado de internet, para evitar o sofrimento (Biolcati, Mancini & Trombini, 2017). Em relação a esse aspecto, Griffiths (2005) relata que, entre as características do comportamento de dependência, está o pensamento constante sobre a atividade ou objeto prazeroso, que também tem o objetivo de levar a uma fuga da realidade, constituindo armadilha para o alívio de sofrimentos. Compreende-se que o processo de “Aceitação dos aspectos

negativos e positivos de si”, destacado neste estudo, vai ao encontro dos achados de Kirchner (2015) que indicam que as MBI favorecem a tomada de consciência em relação a comportamentos desencadeadores de adoecimentos. Conforme Barros *et al.* (2018) e Witkiewitz *et al.* (2014), com maior nível de *mindfulness*, a pessoa aprende a não reagir automaticamente diante de situações difíceis e a não se envolver com pensamentos que podem ser gatilhos para desencadear um comportamento de dependência.

Sobre o tema “Controle”, é possível observar que os participantes percebem as suas dificuldades e capacidades no controle de uso de internet progressivamente, ao longo de um processo contínuo de “aceitação dos aspectos negativos e positivos de si”. A tomada de consciência sobre o uso de internet envolve tanto uma percepção em relação ao caráter excessivo ou automático em que ele acontece quanto em relação à dificuldade de romper esse padrão de uso. Essa consciência, por si só, abre a possibilidade da escolha ao universitário; porém, é alcançada somente com a prática da aceitação de todos os aspectos de si, mesmo os indesejáveis.

De fato, achados de estudos apontam que a MBI, por meio da autoconsciência, ajuda a evitar atitudes de risco, presentes em comportamentos de dependência em universitários (Griffiths, 2005). Isto é, esses estudantes podem, a partir de uma escolha consciente, em vez de reagir de forma automática aos gatilhos que levam ao uso descontrolado, romper com esse funcionamento inconsciente, o que leva à diminuição de riscos (Bowen & Enkema, 2014; Witkiewitz *et al.*, 2014). Assim como no comportamento da dependência de substâncias, no uso descontrolado de internet, é possível que ocorra a intensificação da incapacidade de lidar com gatilhos. Esses gatilhos podem ser pensamentos de uso e são estímulos que proporcionam a repetição de comportamentos. Desta forma, a tomada de consciência das possibilidades e limitações no uso da internet pode ter um efeito similar àquele encontrado no estudo sobre dependência de substâncias realizado por Witkiewitz *et al.* (2014), o qual indica que as atitudes

de “não reatividade”, “não julgamento” e “observação” aprendidas durante o programa baseado em *mindfulness* ajudam a diminuir a recaída em estudantes universitários. Esses mecanismos favorecem a esses indivíduos desenvolver comportamentos saudáveis e de evitação do uso de estratégias disfuncionais para a solução de problemas.

Com a “Aceitação dos aspectos negativos e positivos de si”, os estudantes podem refletir, compreender e construir estratégias de enfrentamento para a solução de seus problemas. Podem aprender, por meio da meditação *mindfulness*, a lidar com afetos negativos (Menezes & Bizarro, 2015), isto é, na medida que tomam consciência de partes de seu todo (sensações prazerosas e dolorosas) e aprendem a com elas se relacionar, em vez de evitá-las, podem aumentar suas chances de aprender a usar a internet de forma favorável ao seu desenvolvimento, ajustando-se ao seu meio ambiente. Logo, infere-se que essa atitude pode evitar o comportamento de fuga da realidade que se relaciona com a evitação do sofrimento, ambas características de comportamentos de dependência (Biolcati, Mancini & Trombini, 2017; Griffiths, 2005 e Davis, 2001).

Capena e Menezes (2018) e Messer *et al.* (2016) também destacam a diminuição de comportamentos de risco e enfrentamentos disfuncionais em universitários em sofrimentos psicológico por meio da intervenção baseada em *mindfulness*. Nesse sentido, ainda que no caso do presente estudo a amostra não seja caracterizada como clínica, ela também parece ter sido beneficiada com as intervenções baseadas em *mindfulness*. É possível que o MBHP tenha potencial para auxiliar estudantes universitários que não conseguem lidar com o sofrimento, tornando-se uma ferramenta preventiva.

Em síntese, a interpretação fenomenológica dos resultados aponta para a presença de um sistema (Figura 2) contínuo, processual e cíclico, que se retroalimenta para que a “Aceitação dos aspectos negativos e positivos de si” se realize e favoreça o uso controlado de internet. Esse sistema inicia com as “Percepções aguçadas”, segue, consecutiva e progressivamente, para uma

“Consciência corporificada” e para uma consciência do “Fluxo de pensamento e tempo presente” dos próprios pensamentos, chegando ao “Controle”, que configura uma consciência em relação ao uso que o próprio indivíduo faz de internet.

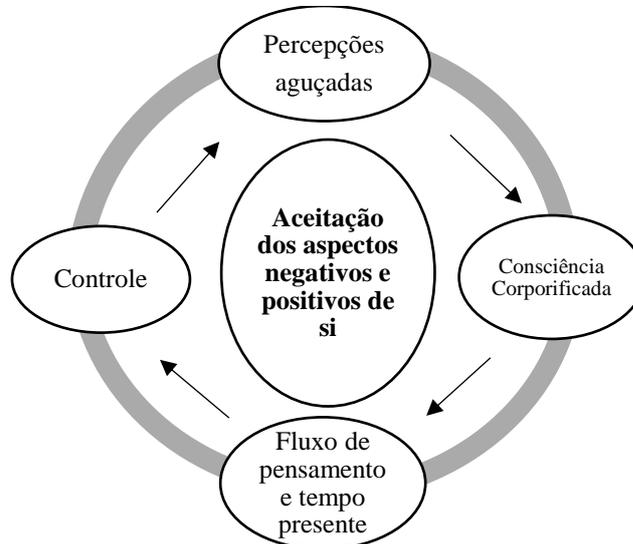


Figura 2: Sistema saudável para o uso controlado de internet

O sistema processual ilustra o funcionamento viável para o desenvolvimento saudável de adultos jovens universitários e uso de internet controlado, que condiz com o pensamento de Kabat-Zinn (1990; 2017, p. 237): “se não pudermos identificar o sistema corretamente em sua totalidade, nunca conseguiremos chegar a uma solução satisfatória, pois um campo vital sempre estará ausente: o campo do todo, do inteiro”. Composto por partes (temas) integradas que configuram o todo (“Aceitação dos aspectos negativos e positivos de si”), esse sistema pode ampliar a visão sobre os percursos para se chegar à resolução de problemas de uso descontrolado de internet.

Para estudos futuros, sugere-se que o Protocolo Baseado em Meditação *Mindfulness* (PMM) desenvolvido para esta pesquisa seja avaliado em estudo clínico com grupo controle e amostra representativa da população-alvo nela envolvida. Recomenda-se proceder à gravação das sessões, pois tal recurso pode dar acesso a detalhes importantes que nem sempre são inseridos pelos participantes nos autorrelatos escritos. Por fim, sugere-se desenvolver um

protocolo com número reduzido de sessões, para viabilizar um maior engajamento dos estudantes, uma vez que a rotina de estudos desse público dificulta a adesão a protocolos mais extensos.

Referências

- Atoum, A. Y., & Hattab, L. H. W. A. (2015). Internet addiction and its relation to psychosocial adaptation among jordanian high basic stage students. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 3(1), 96-104. Retrieved from http://jpbsnet.com/journals/jpbs/Vol_3_No_1_June_2015/10.pdf.
<http://dx.doi.org/10.15640/jpbs.v3n1a10>.
- Barros, V. V., Opaleye, E. S., Demarzo, M., Bowen, S., Curado, D. F., & Hachul, H. (2018). Dispositional mindfulness, anticipation and abstinence symptoms related to hypnotic dependence among insomniac women who seek treatment: a cross-sectional study. *PLoS ONE*, 13(3): e0194035. Retrieved from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0194035>.
<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0194035>.
- Benítez, L., Cortés, E., & Hernández, C. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móviles en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 24-30. Recuperado de <https://docplayer.es/40926440-El-aislamiento-social-como-consecuencia-del-uso-excesivo-de-internet-y-moviles-en-adolescentes.html>.
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2017). Brief report: the influence of dissociative experiences and alcohol/drugs dependence on internet addiction. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 5(1). Retrieved from <http://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/1500>.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bph077>.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>.
- Bowen, S., & Enkema, M. C. (2014). Relationship between dispositional mindfulness and substance use: findings from a clinical sampl. *Addict Behav*, 39(3), 532-537. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24290208>.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.10.026>.
- Carpena, M. X., & Menezes, C. B. (2018). Efeito da meditação focada no estresse e mindfulness disposicional em universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, e3441. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722018000100500&script=sci_abstract&tlng=pt.
<http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e3441>.
- Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2011). Movimento fenomenológico: controvérsias e perspectivas na pesquisa psicológica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(2), 233-240.

Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722011000200014&lng=en&nrm=iso.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722011000200014>.

- Cebolla, A., Galiana, L., Campos, D., Oliver, A., Soler, J., Demarzo, M., Baños, R. M., Feliu-Soler, A., & García-Campayo, J. (2017). How does mindfulness work? Exploring a theoretical model using samples of meditators and non-meditators. *Mindfulness*, 9(3), 860-870. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0826-7>.
<http://dx.doi.org/10.1007/s12671-017-0826-7>.
- Chiesa, A., & Serrett, A. (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: a systematic review of the evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(1), 83-93. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21265650>.
<http://dx.doi.org/10.1089/acm.2009.0546>.
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2013). *Estatística sem matemática para psicologia* (5a ed., L. Viali, trad. téc.). Porto Alegre: Penso.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput. Human. Behav.*, 17(2): 187-195. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563200000418>.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- Demarzo, M. (2015). Manual práctico mindfulness: curiosidade e aceitação/Marcelo Demarzo e Javier García Campayo: tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Athena.
- Demarzo, M. M. P., Cebolla, A., & Garcia-Campayo, J. (2015). The implementation of mindfulness in healthcare systems: a theoretical analysis. *Gen Hosp Psychiatry*, 37(2), 16671. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25660344>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2014.11.013>
- Demarzo, M. M. P., Montero-Marin, J., Cuijpers, P., Zabaleta-del-Olmo, E., Mahtani, K. R., Vellinga, A., Vicens, C., López-del-Hoyo, Y., & García-Campayo, J. (2015). The efficacy of mindfulness-based interventions in primary care: a meta-analytic review. *Ann. Fam. Med*, 13(6), 573-582. Retrieved from <http://www.annfammed.org/content/13/6/573.full>.
<http://dx.doi.org/10.1370/afm.1863>.
- Demarzo, M., Monteiro-Marin, J., Puebla-Guedea, M., Navarro-Gil, M., Herrera-Mercadal, P., Moreno-Gonzalez, S., Calvo-Carrión, S., Bafaluy-Franch, L., & Garcia-Campayo, J. (2017). Efficacy of 8- and 4-session mindfulness-based interventions in a non-clinical population: a controlled study. *Frontiers Psychology*, 8(8), 1343. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28848465>.
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01343>.
- Garland, E. L., & Howard, M. O. (2018). Mindfulness-based treatment of addiction: current state of the field and envisioning the next wave of research. *Addiction Science & Clinical Practice*, 13(1), 14. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29669599>.
<https://doi.org/10.1186/s13722-018-0115-3>.
- Gil, A. C. (2010). *Como elaborar projetos de pesquisa*. (5a ed.). São Paulo: Atlas.

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191-197. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14659890500114359>.
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. F. L., & Hunink, M. G. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLOSone*, *10*(4), e0124344. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25881019>.
<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>.
- Hirayama, M. S., Milani, D., Rodrigues, R. C. M., Barros, Nelson, F., & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, *19*(9), 3899-3914. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000903899.
<https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, *191*(1), 36-43. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/>.
<http://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 144-156. Retrieved from <https://institutpsychoneuro.com/wp-content/uploads/2015/09/Kabat-Zinn-2003.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença*. (ed. rev. & atual., M. Epstein, Trad.). São Paulo: Palas Athena. (Originalmente publicado em 1990)
- Kamboj, S. K., Irez, D., Serfaty, S., Thomas, E., Das, R. K., & Freeman, T. P. (2017). Ultra-brief mindfulness training reduces alcohol consumption in at-risk drinkers: a randomized double-blind active-controlled experiment. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, *20*(11), 936-947. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29016995>.
<http://dx.doi.org/10.1093/ijnp/pyx064>.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robison, C. J. (2011). Effects off mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 1041-1056. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21802619>.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
- Kirchner, M. J. (2015). Supporting student veteran transition to college and academic success. *Adult Learning*, *26*(3), 116-123. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1045159515583813?journalCode=alxa>.
<https://doi.org/10.1177/1045159515583813>.

- Lanigan, R. L. (1997). Capta versus data: método e evidência em comunicologia. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 10(1), 17-45. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79721997000100004&script=sci_abstract&tlng=pt.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79721997000100004>.
- Menezes C. B., & Bizarro, L. (2015). Effects of a brief meditation training on negative affect, trait anxiety and concentrated attention. *Paidéia*, 25(62), 393-401. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2015000300393.
<http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272562201513>.
- Messer, D., Horan, J. J., Turner, W., & Webwe, W. (2016). The effects of internet-delivered mindfulness training on stress, coping, and mindfulness in university students. *Aera Open*. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2332858415625188>.
<http://dx.doi.org/10.1177/2332858415625188>.
- Pierdomenico, E.-A., Kadziolka, M., & Miller, C. J. (2017). Mindfulness correlates with stress and coping in university students. *Canadian Journal of Higher Education Revue Canadienne d'Enseignement Supérieur*, 47(2), 121-134. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1154090>.
- Pidgeon, A. M., & Pickett, L. (2017). *Examining the differences between university students' levels of resilience on mindfulness, psychological distress and coping strategies*. Retrieved from http://epublications.bond.edu.au/fsd_papers/506.
- Rooij, A. J. V., & Prause, N. (2014). A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203-213. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4291825/>.
<http://dx.doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.1>.
- Salvo, V., Kristeller, J., Marin, J. M., Sanudo, A., Lourenço, B. H., Schweitzer, M. C., D’Almeida, V., Morillo, H., Gimeno, S. G. A., Garcia-Campayo, J., & Demarzo, M. (2018). Mindfulness as a complementary intervention in the treatment of overweight and obesity in primary health care: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 19(1), 277. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29751819>.
<https://doi.org/10.1186/s13063-018-2639-y>.
- Santos, A. S., Souto, D. C., Silveira, K. S. S., Perrone, C. M., & Dias, A. C. G. (2015). Atuação do psicólogo escolar e educacional no ensino superior: reflexões e práticas. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 19(3), 515-524. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pee/v19n3/2175-3539-pee-19-03-00515.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1590/Q2175-3539Q2015Q0193888>.
- Souza, I. C. de, Barros, V. V., Gomide, H. P., Miranda, T. C., Menezes, V. P., Kozasa, E. H., & Noto, A. R. (2015). Mindfulness-based interventions for the treatment of smoking: a systematic literature review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(3), 129-140. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25710798>.
<http://dx.doi.org/10.1089/acm.2013.0471>.

- Surwase, K., Adikane, H., Bagdey, P., & Narlawar, U. (2017). A cross sectional study on the prevalence of internet addiction and its association with mental health among college going students in Nanded City. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, 5(2B), 385-390. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/245030039_A_study_on_the_prevalence_of_Internet_addiction_and_its_association_with_psychopathology_in_Indian_adolescents. <http://dx.doi.org/10.21276/sjams.2017.5.2.17>.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction Research Report*, 105(3), 556-564. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20403001>. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>.
- Trombka, D., Demarzo, M., Bacas, D. C., Antonio, S. B., Cicuto, K., Salvo, V., Claudino, F. C. A., Ribeiro, L., Christopher, M., Garcia-Campayo, J., & Rocha, N. S. (2018). Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness training to reduce burnout and promote quality of life in police officers: the police study. *BMC Psychiatry*, 18(151). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20403001>. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1726-7>.
- Toivonen, K. I., Zernicke, K., & Carlson, L. E. (2017). Web-based mindfulness interventions for people with physical health conditions: systematic review. *J Med. Internet Res.*, 19(8), e303. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28860106>. <https://doi.org/10.2196/jmir.7487>.
- Wadsworth, D. D., Clanton, R., Dyke, F., Brock, S. J., & Rudisill, M. E. (2017). A framework for addressing mental health issues on campus through the implementation of coursework, outreach, and partnership building. *Human Kinetics Journals*, 6(4), 346-351. Retrieved from <https://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/kr.2017-0033>. <https://doi.org/10.1123/kr.2017-0033>.
- Williams, J. M. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*, 10(1), 1-7. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20141295>. <http://dx.doi.org/10.1037/a0018360>.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Harrop, E. N., Douglas, H., Enkema, M., & Sedgwick, C. (2014). Mindfulness-based treatment to prevent addictive behavior relapse: theoretical models and hypothesized mechanisms of change. *Subst. Use Misuse*, 49(5), 513-524. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24611847>. <http://dx.doi.org/10.3109/10826084.2014.891845>.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). *Dependência e internet: manual e guia de avaliação e tratamento* (M. A. V. Veronese, trad.). Porto Alegre: Artmed.
- Zgierska, A., Rabago, D., Chawla, N., Kushner, K., Koehler, R., & Marlatt, A. (2009). Mindfulness meditation for substance use disorders: a systematic review. *Subst. Abuse*, 30(4), 266-294. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19904664>. <http://dx.doi.org/10.1080/08897070903250019>.

Nota:¹ Instrutora Profissional de Meditação *Mindfulness* formada pela Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP.

CAPÍTULO III – ARTIGO III: Meditação *Mindfulness* e Gestalt-terapia: um encontro possível para a saúde humana

Mindfulness and Gestalt-therapy Meditation: A Possible Encounter for Human Health

Meditación Mindfulness y Gestalt-terapia: un encuentro posible para la salud humana

Resumo

A Meditação *Mindfulness* vem sendo associada ao aumento do bem-estar subjetivo, à redução da reatividade emocional e à regulação do comportamento. Por sua vez, a Gestalt-terapia, tradicionalmente, tem a autoconsciência e a experiência presente no aqui e agora compondo sua proposta teórico-prático. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi identificar possibilidades de interlocução teórico-práticos entre a técnica Meditação *Mindfulness* e a abordagem psicológica Gestalt-terapia. Buscou-se identificar, comparar e contrastar os termos que lhes são comuns e conceitos encontrados em seus respectivos arcabouços teórico-práticos. Apesar desses conceitos terem seus significados constituídos em suas diferentes teorias, foi possível identificar pontos de interlocução entre as propostas teórico-práticos. A autoconsciência integradora, a autoconsciência funcional e a autorregulação espontânea são os três eixos que demonstram a interlocução e que indicam um encontro entre a Meditação *Mindfulness* e a Gestalt-terapia.

Palavras-chave: Meditação *Mindfulness*; Gestalt-terapia; Prática clínica.

Abstract

Mindfulness Meditation has been associated with increased subjective well-being, reduced emotional reactivity, and behavioral regulation. In turn, Gestalt therapy traditionally has self-awareness and experience present in the here and now composing its theoretical-practical proposal. In this sense, the objective of this study was to identify possibilities of theoretical-practical interlocution between the Mindfulness Meditation technique and the Gestalt-therapy psychological approach. It was sought to identify, compare and contrast the terms that are common to them and concepts found in their respective theoretical-practical frameworks. Although these concepts have their meanings constituted in their different theories, it was possible to identify points of interlocution between the theoretical-practical proposals. Integrative self-consciousness, functional self-consciousness, and spontaneous self-regulation are the three axes that demonstrate interlocution and indicate an encounter between Mindfulness Meditation and Gestalt therapy.

Keywords: Mindfulness Meditation; Gestalt therapy; Clinical practice.

Resumen

La Meditación Mindfulness viene siendo asociada al aumento del bienestar subjetivo, a la reducción de la reactividad emocional y a la regulación del comportamiento. Por su parte, la Gestalt-terapia, tradicionalmente, tiene la autoconciencia y la experiencia presente en el aquí y ahora componiendo su propuesta teórico-prático. En este sentido, el objetivo de este estudio fue identificar posibilidades de interlocución teórico-práctica entre la técnica Meditación Mindfulness y el abordaje psicológico Gestalt-terapia. Se buscó identificar, comparar y contrastar los términos que les son comunes y conceptos encontrados en sus respectivos armazones teórico-práticos. A pesar de que estos conceptos tienen sus significados constituidos en sus diferentes teorías, fue posible identificar puntos de interlocución entre las propuestas teórico-práticas. La autoconciencia integradora, la autoconciencia funcional y la autorregulación espontánea son los tres ejes que demuestran la interlocución y que indican un encuentro entre la Meditación Mindfulness y la Gestalt-terapia.

Palabras clave: Meditación Mindfulness; terapia Gestalt; Práctica clínica.

Introdução

A popularidade dos estudos em Psicologia sobre *mindfulness* para diversas aplicações (bem-estar subjetivo, dor, ansiedade, depressão) pode ser medida pelo número crescente de publicações investigando o fenômeno e suas possibilidades de intervenção na prática clínica (Coimbra & Vasco, 2017; [Miró et al., 2011](#)). No Brasil, o termo “*mindfulness*” é substituído por “Consciência plena” e “Atenção plena” (Demarzo, 2015). Mas, como é um constructo complexo, neste estudo, optou-se por utilizar a palavra no original em inglês. Atualmente, *mindfulness* tem sido identificado como um componente importante em processos psicológicos, tais como memória de trabalho, regulação das emoções e manejo da dor. Entretanto, não se pode generalizar a efetividade das intervenções para todos os tipos de pacientes e demandas (Williams, 2010). Ainda assim, *mindfulness* é considerado um componente facilitador para o processo de adaptação psicológica, pois está associado positivamente à promoção da saúde psíquica (Keng, Smoski & Robisn, 2011).

Estudos apontam que o treinamento de *mindfulness* baseado no programa criado no final da década de 1970 por Kabat-Zinn pode trazer aumento do bem-estar subjetivo (Menezes, Dell’Aglia & Bizarro, 2012), redução da reatividade emocional e aumento da regulação do comportamento (Barnhofer *et al.*, 2009). Doutor em biologia molecular, Kabat-Zinn (1990; 2017) partiu de estudos da medicina, biologia e filosofia budista para organizar um protocolo de meditação baseado em *mindfulness* visando a redução do estresse, que denominou *Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR*. O objetivo do programa era levar os participantes a perceber seus pensamentos, sentimentos negativos e autoconsciência corporal, apenas como produções cognitivas, e não como fatos reais, sem trabalhar com mudanças de conteúdos e crenças. Originalmente, esse protocolo não tinha qualquer relação com a psicologia aplicada.

A associação entre os estudos sobre *mindfulness* e as práticas clínicas psicológicas iniciou no âmbito da Terapia Cognitivo-Comportamental (MacKenzie & Kocovski, 2016; Barnhofer *et al.*, 2009; Barnes & Lynn, 2010). Buscando auxiliar no tratamento da depressão, Segal, Williams e Teasdale (2002) foram os primeiros estudiosos desta abordagem a desenvolver um programa de meditação baseado em *mindfulness* a partir do programa pioneiro organizado por Kabat-Zinn. Denominado *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, tal programa voltou-se a pacientes que já haviam apresentado um quadro de depressão maior, objetivando diminuir o ciclo de recaída dessas pessoas, que é iniciado comumente com um aumento na frequência de pensamentos negativos.

Os resultados do *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* foram positivos, em consequência de sua atuação, pois agem em pontos como respostas a pensamentos e atitudes

negativos e mudanças de humor, que promove nos pacientes diferentes formas de se relacionar com esses comportamentos. No entanto, existem ressalvas que devem ser observadas sobre a aplicabilidade e eficácia do programa, a saber, a necessidade de se observar o estado dos pacientes que tiveram depressão no passado, e que devem estar estáveis ao iniciar o trabalho, e o fato de que aqueles que possuem diagnóstico com maior nível de depressão precisarão de duas ou três participações no programa para o alcance de resultados favoráveis. Para pacientes que passaram por alguma situação muito grave na vida, o programa não apresentou resultados favoráveis (Segal, Williams & Teasdale, 2002).

A aproximação entre a Terapia Cognitivo-Comportamental e o *mindfulness* tem promovido discussões teóricas sobre o significado dos termos “aqui e agora” e “atenção plena”, bem como sobre a inserção nas práticas de tal abordagem psicológica (Childs, 2011). O debate coloca em evidência também a questão do psicólogo na experiência, para o desenvolvimento de sua intervenção clínica (Childs, 2011). Isto é, o psicólogo deve desenvolver em si, primeiramente, essa prática, para posteriormente trabalhar com ela (Childs, 2011).

Nesse sentido, a Gestalt-terapia enquanto teoria e prática clínica que tem estudado extensamente a experiência presente, alicerçada na fenomenologia como base filosófica e método científico (Ribeiro, 2006, 2007; Boris, Melo & Moreira, 2017; Yontef, 2002; Pinto, 2006), pode oferecer uma perspectiva privilegiada ao debate. Tradicionalmente, a Gestalt-terapia estuda a autoconsciência, com seu foco na experiência presente e na consciência que emerge no aqui e agora. Na prática clínica, a Gestalt-terapia propõe-se a promover a autorregulação do organismo por meio da concentração na experiência presente do momento. Busca-se favorecer o processo de *awareness*, termo traduzido pela língua portuguesa como uma consciência total de si (Ribeiro, 2006; 2007). Criador da Gestalt-terapia, Friedrich Salomon Perls (1893-1972), também conhecido como Fritz Perls, extraiu seus pressupostos da filosofia e da prática budista, propondo, ainda, a atenção direcionada para a experiência presente (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997)

O objetivo deste estudo foi identificar possibilidades de interlocução teórico-práticos entre a técnica da Meditação *mindfulness* e a abordagem psicológica Gestalt-terapia. Buscou-se identificar, comparar e contrastar termos comuns e conceitos encontrados no arcabouço teórico-prático de ambas, utilizando-se, principalmente, das obras “Gestalt-terapia”, de Perls, Hefferline e Goodman (1951; 1997), e “Viver a catástrofe total”, de Jon Kabat-Zinn (1990; 2017), tanto o original publicado em inglês (1990), quanto na tradução para a língua portuguesa (2017). Apesar de cada uma dessas propostas possuírem seu próprio embasamento científico, entende-se que o encontro das duas pode contribuir para o cuidado da saúde humana. A

organização do artigo está assim estabelecida: na primeira e segunda partes, apresenta-se a *awareness* como o eixo central, respectivamente, na perspectiva da Gestalt-terapia e da Meditação *mindfulness*. As três partes seguintes, apresenta-se os eixos temáticos organizados a partir da interlocução de seus respectivos arcabouços teóricos: (1) autoconsciência integradora, (2) autoconsciência funcional e (3) autorregulação espontânea.

Gestalt-terapia

Fritz Perls foi um psiquiatra interessado em estudos sobre a psique humana com foco na autoconsciência. Nomeou sua proposta teórica como Gestalt-terapia, isto é, uma abordagem holística e processual sobre o sistema *awareness* (Yontef & Schulz, 2016; Muller-Granzotto & Muller-Granzotto, 2016; Ribeiro, 2013; Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997). A proposta de Perls era favorecer a capacidade de autorregulação do organismo por meio de experimentos, sobre a consciência, envolvendo a atenção focada e a concentração (Lima, 2008; Yontef & Schulz, 2016). Sua proposta foi influenciada pelo conhecimento da ioga, pois envolviam o ser humano em sua totalidade (integração mente e corpo), convidando-o para entrar em contato consigo e vivenciar tudo que vier à sua consciência naquele momento, com atenção e concentração, pois “[...] é a integração sensório-motora, a aceitação do impulso e o contato atento com o material ambiental novo que resulta numa obra de valor” (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997, p. 59).

Para Perls, pela concentração, mantém-se o foco no sintoma; e isso favorece o contato consigo e propõe ao indivíduo aceitar sua experiência da forma que se apresenta à sua consciência. Pela atenção focada e concentração corporal, para cuja prática Perls instrui durante todo o seu trabalho, é possível resgatar a *awareness*, promovendo o estreitamento de contato com o funcionamento natural do organismo (Ribeiro, 2013; Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997). Experimento foi o nome dado às experiências propostas durante o processo psicoterapêutico utilizadas na Gestalt-terapia (Perls, Hefferline e Goodman, 1997). As propostas da Gestalt-terapia envolvem a atenção e concentração do indivíduo em sua experiência atual, incluindo a sensação, a motricidade e a linguagem, com a finalidade de aumentar o nível de autoconsciência sobre si a partir de sua experiência, e auxiliar o indivíduo a tomar consciência da inibição e favorecer sua resolução (Muller-Granzotto & Muller-Granzotto, 2016). Perls na época, chamou essa proposta de “terapia da concentração” (Muller-Granzotto e Muller-Granzotto, 2016, pag. 141).

A concentração é o mais efetivo “meio pelo qual” o distúrbio neurótico e paranoide pode ser curado [*sic*]. O “ganho final” é negativo: a destruição de um distúrbio. A concentração é também um “ganho final” em si mesma. É a única atitude positiva que está vinculada à sensação de saúde e bem-estar. É o sintoma por excelência de um holismo saudável (Perls, 1942; 2002, p. 370).

A partir de 1951, Perls, com a participação de Goodman e Hefferline, reorganizou o conceito de *awareness*, descrevendo-o como um sistema composto pelo contato, sentir, excitação e formação de *gestalten*. *Awareness* é, pois, a integração, a unificação do indivíduo (Ribeiro, 2006; Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997; Muller-Granzotto & Muller-Granzotto, 2016). Para a Gestalt-terapia, a *awareness* acontece à medida que se desenrola o contato, o qual não apenas está relacionado ao aspecto físico, ou seja, à interação organismo-meio, sendo, também, um conceito abstrato (Ribeiro, 2006).

Nesta proposta teórica, contato é o que proporciona crescimento e desenvolvimento ao indivíduo (Ribeiro, 2006, 2007) é criação, é o “vir a ser” que emana em um processo dinâmico de assimilação do que é diferente, do novo. O que é familiar ou o que não interessa para o organismo não é necessário naquele momento, por isso, não é contato e não é assimilável. O contato é empreendedor, porque sempre estará proativo ao novo, já que somente dessa forma torna-se subsistência (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997; Ribeiro, 2006, 2007; Silva, Baptista & Alvim, 2015; Yontef & Schulz, 2016). A interrupção do processo fluido do contato impede o processo fluido de excitação do organismo, ou seja, a abertura para o novo, que é fundamental para a *awareness*, podendo acarretar psicopatologias (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997; Ribeiro, 2007; Silva, Baptista & Alvim, 2015).

No processo psicoterápico da Gestalt-terapia, convida-se o indivíduo a vivenciar sua censura, sua resistência, concentrando-se em sua dor, sofrimento ou no que surgir no momento, aumentando a *awareness* (Ribeiro, 2013). O processo de *awareness* é espontaneidade, “[...] mas é um processo de descobrir-e-inventar à medida que prosseguimos, engajados e aceitando o que vem” (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997, p. 182). Dessa forma, entende-se que a pessoa pode alcançar *insights* e encontrar meios para a resolução de problemas. O *insight* envolve uma nova estruturação cognitiva que se organiza a partir do processo perceptivo, à medida que novas informações são assimiladas durante o contato estabelecido entre o organismo-meio (Farfán & Mogrovejo, 2015).

A proposta da Gestalt-terapia está focada na experiência atual (aqui e agora), pois a *awareness* não é um pensar sobre o problema ou sobre o conteúdo, mas a própria experiência

de integração e fechamento do ciclo de contato ou resolução de uma *gestalt* inacabada, que se constitui em um não fechamento do processo de contato (Ribeiro, 1994, 2006). Quando isso acontece, é sinal de que uma necessidade prioritária do organismo não foi resolvida, o que promoverá um desequilíbrio no seu processo homeostático, podendo, a partir de ajustamentos disfuncionais, ocasionar o desenvolvimento de psicopatologias (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997).

Perls entendeu a psicopatologia como uma *awareness* interrompida, pois o organismo não consegue identificar sua necessidade prioritária (figura prioritária eleita pelo organismo), em seu contexto presente. A psicopatologia é compreendida como um todo, precisando ser levado em conta toda a interação vivida e dinâmica estabelecida pelo ser humano no contexto atual em que ele está inserido. Portanto, para a Gestalt-terapia, doença é considerada uma forma de adaptação do organismo, que o indivíduo encontrou para se manter vivo, e por isso, entende-se como uma representação saudável do ser humano (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997; Perls, 2002).

Dessa forma, a Gestalt-terapia inclui o ambiente para a geração da mudança e resolução de *gestalts* inacabadas, por meio do estreitamento do contato consigo (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997). Nesse processo, sublinha-se que nenhuma mudança no indivíduo pode ser compreendida ou promovida caso não se observem seus aspectos sociais, culturais, biofísicos e históricos, de forma unitária. Isso porque o ser humano é inteligível em sua fronteira de contato, que aqui não significa um espaço físico, e, sim, uma baliza permeável que une organismo e meio no seu contexto atual. Essa estratégia foi nomeada “método contextual”, na época em que Perls, Hefferline e Goodman estavam unidos para a organização da Gestalt-terapia (Parlett, 1991; Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997).

O processo de entrar em contato consigo e concentrar-se na experiência é o que viabiliza o processo de autorregulação do organismo, um funcionamento natural que capacita o ser humano a encontrar o equilíbrio diante de situações estressoras. O problema é que, durante o desenvolvimento humano, passa-se por experiências em que necessidades prioritárias eleitas pelo organismo são impedidas de realização. Esse fato influencia a energia vital do organismo, contendo-a. Nessa condição, instala-se a neurose (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997; Figueiredo & Castro, 2015; Silva, Batista & Alvin, 2015; Fogarty, Bhar, Theiler & O’She, 2016). Fatores estressores podem desencadear rompimentos no ciclo de contato e promover a necessidade de ajustamento do organismo, o qual, constituído naturalmente pelo sistema homeostático, irá se ajustar ao meio, de forma a se adaptar ao novo contexto. No entanto, ao mesmo tempo em que os fatores estressores podem funcionar como promotores de

desenvolvimento saudável do ser, também podem impedir que isso ocorra, tornando-se patológicos, interferindo no sistema *awareness* (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997).

O aumento do nível de autoconsciência, conforme considera a Gestalt-terapia, favorecerá o indivíduo a lidar de forma proativa com situações estressoras, pois poderá perceber estratégias de atuação e resolução de problemas (Kolmannskog, 2017; Figueiredo & Castro, 2015). Esta abordagem entende, ainda, que o ser humano histórico e social não deve ser interpretado a partir de conhecimentos já estruturados e fixos pela ciência ortodoxa. A partir disso, propõe que se tenha um olhar fluido sobre o indivíduo, e não que ele seja aprisionado em nomenclaturas estruturadas e pré-concebidas. Entendendo o indivíduo como um ser que, em seu fluxo de vida, interage e se transforma continuamente, se estiver em um contexto em que isso seja favorecido, a psicopatologia passa a ser entendida como forma de expressão advinda de uma tentativa de ajustamento criativo em busca de autorregulação (Karwowski, 2015).

Assim como a Gestalt-terapia, a medicina integrativa aceita a visão unificada do ser humano e entende que, para pensar e promover saúde, assim como para curar doenças, é necessário entender o funcionamento da mente e do corpo como um processo único e integrado (Telesi Júnior, 2016). Estratégias de intervenção vem sendo desenvolvidas com base nesse novo paradigma para tratamento de problemas psicológicos e fisiológicos em seres humanos. A Meditação *Mindfulness* faz parte desse vasto campo de pesquisa, que a sugere como uma técnica auxiliar eficaz para se lidar com vários distúrbios psicossomáticos. Esta técnica se encontra entre fenômenos que atualmente são alvos de pesquisas, constituindo um dos percursos propostos que englobam a visão sustentada pela medicina integrativa, na qual o ser humano é indivisível e só pode ser compreendido em sua totalidade (Kabat-Zinn, 1990; 2017).

Meditação *mindfulness*

Apesar da existência de várias técnicas, os componentes “atenção concentrada”, “não julgamento” diante da experiência do momento presente, e “aceitação” são constantes na maioria dos conceitos para meditação *mindfulness* (Gregório & Gouveia, 2011). Esta tem sido designada, ainda, como uma prática metacognitiva, pois pesquisas apontam benefícios que ajudam no controle da atenção e outros processos cognitivos que envolvem o processamento de informação, inteligência, ampliação da autoconsciência, diminuição da ruminação, sendo apontada como estratégia de enfrentamento para lidar com afetos negativos, regulação do estado emocional e melhora em relacionamentos interpessoais (Bishop *et al.*, 2004; Menezes, Dell’Aglío & Bizarro, 2012; Menezes & Bizarro, 2015).

Meditar significa estar com a atenção plena no momento presente, dele tendo-se consciência (Menezes & Dell'Aglio, 2009a, 2009b). A prática da meditação *mindfulness* é a consciência da experiência presente do momento e aceitação dessa experiência sem qualquer julgamento ou tipo de elaboração em relação a ela. Deve-se deixar em observação qualquer tipo de estímulo interno ou externo que venha à consciência e simplesmente aceitá-lo, sem qualquer raciocínio, autorreflexão ou ruminância (Bishop, *et al.*, 2004; Menezes & Dell'Aglio, 2009a).

A prática de Meditação *Mindfulness* desenvolvida no *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) é constituída de oito semanas, sendo realizada em grupo, um dia por semana, com duas horas de duração por sessão. Aborda esclarecimentos sobre as causas do estresse e consequências para a saúde do indivíduo; informações sobre a anatomia do estresse; exercícios de atenção (meditação sentada e em movimento e *body scan*) desenvolvidos durante as sessões e também como atividade a ser realizada em casa; discussões sobre as sensações dos participantes durante o processo de meditação, bem como sobre a importância da meditação e prática no dia a dia e pelo resto da vida, com a finalidade de promover saúde física e mental à população de modo geral, reduzindo seu estresse (Kabat-Zinn, 1982; 1990; 2017; Viana & Souza, 2011).

Em síntese, as atividades do programa caracterizam-se pela atenção, aceitação, não julgamento e abertura para a experiência no momento presente, possibilitando aumentar o nível de *mindfulness* e o autoconhecimento, promovendo saúde física e psicológica. Nesse processo, os indivíduos aprendem a “sair do piloto automático”, percebendo pensamentos, emoções, sentimentos e ações antes não conscientes e, por isso mesmo, repetidos. Consequentemente, aprendem a entrar em contato consciente com sua singularidade humana para gerenciar sua vida com mais consciência (Kabat-Zinn, 2017).

Com o processo de ampliação do nível de *mindfulness*, passa-se a perceber as próprias intenções e a agir de acordo com elas, e não mais reagir de forma automática às circunstâncias. O programa favorece o contato das pessoas consigo, ajudando-as a perceber o funcionamento de seu corpo e de sua mente. Assim, aprendem a confiar mais em si mesmas, guiando-se por suas experiências. Relatos de Kabat-Zinn (1990; 2017) mostram que, ao utilizarem a MBSR, as pessoas passaram a identificar suas reais necessidades e supri-las. Diminuíram a divagação mental, aumentaram a percepção de sensações e emoções e aprenderam a perceber pensamentos apenas como produções mentais, e não como fatos reais.

Tal técnica ensina a aceitar qualquer experiência da vida, com suas dores e sofrimentos, alegrias e prazeres, sem nada mudar, com abertura e aceitação, e não com julgamento. Só assim, segundo Kabat-Zinn (1990; 2017), é possível entrar em contato com o “ser” que somos e

aprender como é possível uma nova forma de se relacionar com o que emerge durante a experiência presente. O estreitamento do contato do indivíduo consigo e com suas experiências permite perceber possibilidades de com elas se relacionar de formas diferenciadas, as quais podem promover o desenvolvimento humano saudável (Kabat-Zinn, 1990; 2017).

O conceito de *mindfulness* utilizado por Kabat-Zinn (1990; 2017, p. 26) refere-se à “[...] consciência que surge ao prestar atenção intencionalmente no momento presente, sem julgamento”. Tal condição permite a descoberta de formas diferenciadas de relacionamento com fatores estressantes que constituem a existência humana. Nesse sentido, segundo ele, *mindfulness* é um estilo de autoconsciência que amplia possibilidades de percepção sobre o que quer que surja na mente humana.

O programa de oito semanas é totalmente embasado nesse estilo de autoconsciência. O trabalho por meio das técnicas de meditação ensina a pessoa a entrar em contato consigo mesma, com abertura e aceitação, para que possa descobrir aprendizagens ao longo do processo e crescer com a experiência atual. É pelo contato consigo mesmo e pela abertura investigativa sobre o que emerge na consciência no momento presente, durante a experiência, que todo o trabalho prossegue. A MBSR envolve a tomada de contato, em vez da evitação. Só assim é possível resgatar a integridade do ser como um todo indivisível, facilitando as conexões fisiológicas indispensáveis para o processo de autorregulação do organismo (Kabat-Zinn, 1990; 2017).

As atitudes que compõem a prática de *mindfulness* são “[...] não julgamento, paciência, mente de principiante, confiança, não lutar, aceitar e soltar” (Kabat-Zin, 1990; 2017, p. 78). Cada uma dessas atitudes influencia o alcance das outras durante a prática. Nessa dinâmica, o não julgar é uma atitude que se desenvolve à medida que se aprende que a mente é julgadora, seja por medos reprimidos, seja por preconceitos desenvolvidos ao longo da vida. O importante é perceber esse funcionamento julgador e abrir-se à experiência de perceber a mente julgando, sem necessidade de mudá-la.

A paciência, por sua vez, contribui para o aprendizado de que tudo tem um ritmo próprio e para a percepção das diferenças entre como é viver *mindfulness* e viver no “piloto automático”. Vivendo no “piloto automático”, não se percebe qual o ritmo necessário do organismo para que ele possa equilibrar-se, mas, com paciência, é possível fazê-lo. Paciência é ser aberto à experiência presente. A mente de principiante proporciona o contato com os fenômenos emergentes no momento presente. Caracteriza-se por experienciar o momento como se fosse a primeira vez, sem conhecimento prévio, sem opiniões pré-formadas.

A confiança, por seu lado, é a atitude de aceitar as informações que o próprio organismo revela sobre si mesmo, encontrando a autocompreensão. A não ação é fundamental para o alcance de *mindfulness*, porque qualquer tentativa de mudança interfere no processo de *awareness* (Kabat-Zinn, 1990; 2017). Portanto, é preciso esforçar-se para aceitar toda experiência sem nada mudar, apenas vivenciando com abertura, aceitação e não julgamento. É pelo não fazer que o organismo alcança o estado de equilíbrio natural e saudável. Isso constitui um paradoxo, pois o não fazer produz a transformação. Essa ideia não se relaciona a passividade; pelo contrário, é manter-se não reativo e isso requer esforço e intencionalidade. A não ação envolve o ato de observar seus pensamentos como produções mentais, e não como fatos reais, e perceber as próprias sensações sem modificá-las. Ao fazer isso, aprende-se a responder adequadamente às necessidades do organismo, pois “[...] saber o que você está fazendo no momento em que está fazendo é a essência da prática de *mindfulness*” (Kabat-Zinn, 1990; 2017, p. 74).

A Meditação *Mindfulness* requer envolvimento integral de todo o “ser” e compromisso com a intenção de estar no aqui e agora durante todo o processo. A proposta de trabalho com *mindfulness* envolve utilizar a atenção focada e observar o que é revelado à consciência. A aceitação ensina a perceber os fenômenos como eles se revelam, com toda a sua originalidade. Kabat-Zinn (1990; 2017) descreve seu conceito de cura relacionado a essa atitude. Segundo ele, a cura só acontecerá a partir do momento em que a aceitação estiver presente, pois ela liberta, abre passagem para a fluidez da tomada de contato e desobstrui o processo de tomada de consciência. O desapego é permitir a vida fluir, continuar. É aceitar que tudo é passageiro e processual. A atitude de aceitação favorece o desenvolvimento do “ser” humano e sua forma de “ser”, já que facilita sua conexão e inteireza (Kabat-Zinn, 1990; 2017).

É pela conscientização que o processo de transformação acontece. Todo o programa é constituído por técnicas que enfatizam a *mindfulness* como engrenagem para a cura. Utiliza-se a respiração como instrumento para manter a atenção concentrada, pois é considerada a âncora corporificada, por ajudar a manter a pessoa no aqui e agora. Assim, observar a respiração na região do abdômen e manter a atenção focada ao respirar faz parte do processo de treinamento da mente em manter-se no presente.

A utilização da atenção focada se estende para todas as outras técnicas, como o escaneamento corporal, a caminhada *mindfulness* ou o movimento *mindfulness*. Por exemplo, durante o escaneamento corporal, convida-se a focar a atenção em cada região do corpo e com ela manter o contato durante a experiência. Assim também se orientam as demais técnicas de Meditação *Mindfulness* mencionadas (Kabat-Zinn, 1990; 2017).

A atenção tem papel crucial no processo de autorregulação do organismo, sendo um componente indispensável para o conhecimento do estado corporal por meio de informações nele presentes e que podem ser a todo o tempo acessadas pelo foco atencional (Hölzel *et al.*, 2011). Com a atenção, é possível criar, internamente, uma relação favorável à situação vivenciada, facilitando a apresentação de novas respostas em relação a ela – por exemplo, efeitos positivos sobre a pressão arterial e funcionamento cardiovascular são observados em treinamentos com a atenção (Gotink *et al.*, 2015). Em via contrária, a desatenção promove uma falta de conexão que desregula o organismo. A atenção, portanto, é um componente indispensável para a promoção da saúde, já que tem a função de manter a conexão consciente dos *feedbacks* informados pelo organismo, os quais servem de alerta para o ajustamento e adaptação ao meio, promovendo o processo autorregulatório (Richards, Campenni & Muse-Burke, 2010).

A percepção sobre a experiência vivenciada pode alterar positivamente a relação do organismo com o fator estressor, levando-o à adaptação e autorregulação. Esta é definida como “[...] processo por meio do qual um sistema se mantém estável e em funcionamento, preservando sua adaptabilidade a circunstâncias novas” (Kabat-Zinn, 1990; 2017, p. 337). Esse processo envolve um fluxo de energia que participa da dinâmica e constante transformação do organismo (alostase) ao interagir com o meio ambiente (Kabat-Zinn, 1990; 2017).

A Meditação *mindfulness* é apontada como uma técnica que favorece o equilíbrio, o bem-estar e a autorregulação do organismo como um todo diante de fatores estressantes que provocam o seu desequilíbrio. Com o treinamento mental, promove-se a diminuição do processamento de informação, favorecendo a reorganização perceptiva e, por consequência, o bem-estar físico e psicológico, pois a autorregulação envolve processos cognitivos e emocionais. Tais benefícios são alcançados com a ajuda do relaxamento, outro mecanismo que compõe a meditação e diminui as ativações periférica e central (ativação autônoma), relacionadas ao bem-estar físico e psicológico (Kabat-Zinn, 1990; 2017). *Mindfulness* refere-se ao desenvolvimento de uma mente menos condicionada, do não engajamento em processos de elaboração ou reações automáticas a estímulos (Menezes, Dell’Aglia & Bizarro, 2012). Vem sendo entendida como um fenômeno que abrange dois componentes principais: a autorregulação da atenção e a abertura para a aceitação da experiência do momento presente. No entanto, os estudiosos ainda não entraram em um consenso em relação à sua definição operacional e conceitual, o que não impede sua aplicação na promoção da saúde do ser humano (Bishop *et al.*, 2004; Gregório & Gouveia, 2011; Menezes, Fioretin & Bizarro, 2012; Hirayama *et al.*, 2014).

O processo metacognitivo pode não funcionar na promoção do bem-estar em situações envolvendo patologias mais graves, o que sugere a necessidade de uma aprendizagem implícita, que vai além do saber, pois o indivíduo precisa sentir e experienciar os pensamentos, deixando-os fluir em sua consciência, sem qualquer julgamento ou engajamento, processo nomeado como *insight* metacognitivo (Teasdale, 1999). Estudos que investigam os resultados obtidos com a *mindfulness* e a autorregulação das emoções em meditadores de longo prazo apontam sua interferência em afetos negativos, provocando sua diminuição. No entanto, poucos trabalhos avaliam a autorregulação emocional em meditadores com pouca experiência. Esse dado instigou o desenvolvimento de uma pesquisa envolvendo pessoas com este perfil e trouxe a compreensão de que essa técnica também pode reduzir o afeto positivo neste grupo, pelo fato de os indivíduos entrarem em contato com o sofrimento (Lalot, Delplanque & Sander, 2014).

Estudo de revisão que também aponta benefícios dessa técnica sobre a melhora da saúde em pacientes da atenção primária com maior nível de autoconsciência, autorregulação emocional, diminuição da preocupação e ruminação foi desenvolvido por Demarzo *et al.* (2015). O estudo de Hölzel *et al.* (2011), por sua vez, analisou pessoas que passaram pelo treinamento de redução de *stress* com base em *mindfulness* e identificou uma maior quantidade de massa cinzenta nas regiões do hipocampo esquerdo e córtex cingulado posterior. A pesquisa sugere que a intervenção está associada a processos de aprendizagem e memória, bem como regulação da emoção.

A autorregulação é definida por Doron e Parot (2001) como um estado alcançado pelo organismo sem interferência externa. Não acontece de forma automática e se dá pelo funcionamento de um sistema orgânico integrado ou por um sistema cognitivo que promove uma organização integrada. Derybery e Rothbart, citados por Castro (2004, p. 51), definem autorregulação como o “[...] processamento ao mais alto nível operacional da modulação e controle dos estados reativos dos sistemas somático, endócrino, autonômico e nervoso central”. Nos seres humanos, a autorregulação é mantida pelo sistema nervoso autônomo, que controla as glândulas, a musculatura lisa das vísceras e dos vasos sanguíneos, a respiração, o funcionamento do coração, a digestão, a temperatura, o hipotálamo (que controla o comportamento sexual e alimentar) e órgãos que funcionam sem o monitoramento consciente (Torrado & Ouakinin, 2015).

Estudo de Atanes *et al.* (2015) encontrou correlação positiva entre atenção plena autorreferida, *stress* percebido e bem-estar subjetivo em profissionais de saúde da atenção primária (SUS/São Paulo) com queixas de estresse e sintomas de *Burnout*, levando-se em consideração o tempo de trabalho. Com isso, foi sugerido o desenvolvimento de trabalhos com

mindfulness para aumentar o nível de conscientização desses profissionais, como forma de prevenção de adoecimentos. Um estudo de revisão sistemática foi desenvolvido por Gotink *et al.* (2015), para avaliar os efeitos do *Mindfulness Based Stress Reduction* e *Mindfulness Based Cognitive Therapy* sobre grupos heterogêneos e relataram resultados sobre benefícios gerados para a saúde mental de pacientes com depressão, ansiedade e *stress*, associados ao aumento da qualidade de vida das pessoas. A partir disso, apontaram resultados favoráveis do uso desses programas como técnica auxiliar no tratamento de câncer, depressão e prevenção de doenças em adultos saudáveis.

Os pesquisadores reforçam a importância da motivação e confiança dos participantes do programa de intervenção em relação à técnica utilizada, para que sejam alcançados seus benefícios. Uma pesquisa com base em dados monitorados sobre a saúde da população norte-americana em 2012, a qual envolveu práticas de medicina complementar, apontou a meditação como a prática mais usada. Quanto ao perfil, os praticantes caracterizavam-se por serem do sexo feminino, meia idade, nível universitário e com sintomas de doenças crônicas (Cramer *et al.* 2016).

A partir do que foi exposto, entende-se que é possível construir uma interlocução entre as propostas teóricas da abordagem clínica Gestalt-terapia e da técnica de Meditação *Mindfulness*. Tais diálogos serão apresentados a seguir, a partir de três eixos principais: autoconsciência integradora, autoconsciência funcional e autorregulação espontânea.

Autoconsciência integradora

Em Gestalt-terapia, o “[...] *self* é o sistema de contatos no campo organismo/ambiente; e esses contatos são a experiência estruturada da situação presente real” (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997, p. 173). A visão de Kabat-Zinn (1990; 2017, p. 71) em relação a um sistema que se modifica de acordo com as necessidades identificadas pelo organismo quando este está em contato com o meio, funcionando de modo a ajustar-se interna (homeostase) e externamente (adaptação ao meio), favorecendo seu crescimento, é expressa em seu argumento de que, “quando estamos mais em contato com o corpo, por prestar atenção a ele de modo sistemático, temos muito mais sintonia com suas mensagens e estamos mais aptos a dar respostas adequadas”. O processo contínuo de estabelecer contatos requer o enfrentamento de obstáculos catastróficos da vida para se alcançar a integração do ser ali presente, como descreve Kabat-Zinn (1990; 2017, p. 52):

precisamos estar dispostos a enfrentar a catástrofe total da própria vida, nas circunstâncias agradáveis e nas desagradáveis, quando as coisas aconteciam do modo desejado ou indesejado, quando sentiam que as coisas estavam sob controle e quando não estavam [*sic*] –, usando as próprias experiências, pensamentos e sentimentos como matéria-prima para resgatar a própria inteireza.

Para a Gestalt-terapia, se diz que tal enfrentamento relaciona-se a uma aceitação da experiência conforme ela se apresenta no momento presente, sem intervir na tentativa de alterá-la, conforme expresso neste trecho: “esta é a experiência da observação concentrada de alguma coisa, na qual adotamos uma atitude de confrontar e examinar a coisa, mas nos abstermos de intervir nela ou ajustá-la de qualquer modo (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997, p. 181). Em concordância com tal postulado, Kabat-Zinn (1990; 2017, p. 414) assim esclarece:

nas ocasiões em que voltamos a atenção a sintomas de qualquer tipo, em vez de discutir os sintomas como um problema e focar em como eliminá-los, o fazemos com o intuito de entrar em contato com a experiência real dos próprios sintomas, naqueles momentos em que mais dominam a mente e o corpo.

Essas informações descritas dialogam com a visão holística do psiquismo humano que Fritz Perls inseriu na abordagem Gestalt-terapia ao descrever o conceito de *self* como um sistema integrador de contatos que favorece o ajustamento do organismo ao meio, sendo este um processo contínuo. Através desse sistema é possível enfrentar os obstáculos da vida da forma que se apresentar à consciência (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997). Na proposta elaborada por Kabat-Zinn (1990; 2017) sobre a Meditação *Mindfulness*, o contato é o elemento indispensável para o encontro consciente com a singularidade humana; é o que irá capacitar o indivíduo para o gerenciamento de sua existência, pois possibilita aumentar o nível de autoconsciência mental e corporal, percebendo seu funcionamento e aprendendo a confiar em si e em suas próprias experiências.

Mirando tal objetivo, o programa MBSR propõe que o participante, pelo estabelecimento de contato consigo mesmo, possa crescer e se desenvolver com a experiência do momento presente. Ambas propostas trabalham com o estabelecimento de contato consigo, atenção focada e experiência presente, de acordo com seu próprio arcabouço teórico-prático, propondo ao indivíduo entrar em contato com o que emerge em sua consciência no aqui e agora, sem julgamento, com abertura à experiência, aumentando, com essa atitude, o nível de autoconsciência. Apesar desses conceitos terem suas descrições especificamente elaboradas

pela composição teórica onde estão inseridos, nota-se a viabilidade da interlocução. Assim como na Gestalt-terapia, a Meditação *mindfulness* entende que o resgate do ser como um todo indivisível envolve a tomada de consciência total, viabilizada pelo contato, processo indispensável para o alcance da autorregulação do organismo (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997; Kata-Zinn, 1990; 2017).

Autoconsciência funcional

Autoconsciência é entendida como ser o que se é no momento presente. Esse significado, ao que se observa pela análise dos trechos destacados a seguir, é compartilhado por Kabat-Zinn (1990; 2017, p. 41): “[...] *mindfulness* é a consciência de momento a momento sem julgamento [...]”; “o momento presente é o momento perfeito para se abrir a essa dimensão do seu ser, para incorporar a dimensão total do que já é na consciência” (p. 95). Para a Gestalt-terapia (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997, p. 209), abordagem em que a autoconsciência significa desvendar-se a partir de manifestações corporais e mentais, tal como identificado neste trecho: “[...] a realidade é uma passagem do passado para o futuro: isto é o que existe, e é disso que o *self* tem consciência, é isso que descobre e inventa”;

as emoções são meios de cognição. Longe de serem obstáculos ao pensamento, são produções únicas do estado do campo organismo/ambiente e não têm substituto; são a maneira pela qual nos tornamos conscientes da adequação de nossas preocupações; a maneira de como o mundo é para nós (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997, p. 213).

Com esse entendimento, Perls, Hefferline e Goodman (1951; 1997, p. 44) assim a apresentam: “[...] consciência parece ser um tipo especial de *awareness*, uma função-contato em que há dificuldades e demoras de ajustamento”. Ainda argumentam os mesmos autores que

[...] podemos observar imediatamente que a consciência é funcional. Porque, caso a interação na fronteira de contato seja relativamente simples, há pouca *awareness*, reflexão, ajustamento motor ou deliberação, mas onde a interação é difícil e complicada, há uma consciência intensificada (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997, p. 69).

Asseveram estes autores que “[...] ainda poderíamos conceber a regra de que ‘o que é mais vulnerável e valioso é defendido primeiro’, como um cisco no olho sensível é a dor mais intensa e exige atenção; é a ‘sabedoria do corpo’” (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997, p. 88). Para Perls, a consciência se desenvolveu ao longo da evolução da espécie humana com

a função de ajudar o organismo a se adaptar às circunstâncias desfavoráveis do meio em determinado momento (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997). Refletindo-se sobre os trechos apresentados, a autoconsciência tem a função de informar a necessidade prioritária do organismo, a fim de que se resolva o problema que lhe causa o desequilíbrio. Dialogando com a essa proposta, entende-se que a técnica de meditação *mindfulness* também contribui para essa adaptação, pois favorece o aumento do nível de autoconsciência, autoconhecimento e desenvolvimento humano (Kabat-Zinn, 1990; 2017).

Assim, pode-se entender que os criadores de ambas as propostas apontam que é pela autoconscientização que o processo de desenvolvimento saudável acontece. Na Meditação *mindfulness*, a respiração é uma técnica utilizada para manter a atenção concentrada e auxiliar a pessoa a estar no aqui e agora, em contato consigo durante a experiência presente. Na Gestalt-terapia, o indivíduo é convidado a vivenciar seu sofrimento sem resistência, buscando-se aumentar a *awareness*, favorecendo a função de preservação e ajustamento da espécie através do estabelecimento de contato. O tema autoconsciência funcional reflete o encontro entre as duas teorias, reflete uma abertura para um trabalho em conjunto, onde a abordagem psicológica Gestalt-terapia e a técnica Meditação *Mindfulness* podem fortalecer a função da autoconsciência como componente indispensável para um desenvolvimento saudável do ser humano.

Autorregulação espontânea

Awareness é compreendida pela Gestalt-terapia como um processo de autorregulação espontâneo do organismo, viabilizado pelo estabelecimento de contatos com o meio no momento presente (Ribeiro, 1994, 2006). Trechos extraídos da obra de Perls, Hefferline e Goodman (1951; 1997, p. 84) indicam a construção desse pensamento: “a consciência espontânea da necessidade dominante e sua organização das funções de contato é a forma psicológica da autorregulação orgânica [...]”; “[...] a espontaneidade não é diretiva nem autodiretiva, nem nada está arrastando, embora seja essencialmente descompromissada, mas é um processo de descobrir-e-inventar à medida que prosseguimos, engajados e aceitando o que vem” (p. 182).

Conversando com tal significado, identificam-se em Kabat-Zinn (1990; 2017, pp. 337-340) algumas argumentações, entre as quais destacam-se: “a autorregulação é o processo por meio do qual um sistema se mantém estável e em funcionamento [...]. Contudo, quando o sistema perde o equilíbrio, restaurar a saúde exige mais atenção, a fim de reestabelecer essa conexão”. Sobre esse processo de *awareness*, o mesmo pensador explica que a aceitação do que

vem à consciência é fundamental para a promoção do equilíbrio saudável e natural do organismo e, portanto, para o alcance da cura. Assevera ele que “[...] *awareness* [do indivíduo] está numa espécie de modo intermediário, nem ativo, nem passivo, mas que aceita as condições, se dedica ao trabalho e cresce no sentido da solução (p. 59), ressaltando que, “[...] na verdade, minha definição operacional de cura é esta: aceitar as coisas como elas são” (p. 84).

Na Meditação *mindfulness* a aceitação da experiência presente é fundamental para um processo de autorregulação saudável e natural do organismo, e em Gestalt-terapia, qualquer interferência no processo de estabelecimento de contato pode ocasionar o desenvolvimento de psicopatologias, pois o contato é elemento participante no processo de *awareness*, que é o sistema autorregulador do organismo, sendo composto pela atitude de aceitação e pela atenção.

Concentrar-se na experiência é o que garante o processo de autorregulação do organismo (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; 1997). Interloquções sobre a importância da atenção que compõe o processo de *awareness* também são extraídas da obra de Kabat-Zinn (1990; 2017, p. 54), demonstrando a comunicação entre as ideias dos autores e das duas propostas. A “*mindfulness* consiste essencialmente em uma maneira específica de prestar atenção, e na consciência que surge ao se prestar atenção dessa maneira [...]”. Esclarece Kabat-Zinn (1990; 2017), que “[...] por estranho que pareça, conhecer intencionalmente nossos sentimentos nas horas de sofrimento emocional é algo que contém em si as sementes da cura” (p. 470). Feitos esses destaques, é possível apontar que Perls, Hefferline e Goodman (1951; 1997) e Kabat-Zinn (1990; 2017) enfatizam a importância da *awareness*, que é um processo de autorregulação espontânea, para a própria experiência de integração, de autorregulação e de cura do organismo.

Considerações finais

O estudo buscou apresentar as possíveis interloquções teórico-práticos entre a técnica Meditação *mindfulness* e a abordagem psicológica Gestalt-terapia. Os conceitos experiência, presente, contato, atenção, consciência, aceitação e autorregulação são encontrados nas principais obras dos autores precursores de ambas, e depois de identificados, comparados e contrastados, estabeleceu-se a interlocação entre eles. Apesar desses conceitos terem seus significados constituídos em suas diferentes teorias, foi possível refletir sobre a contribuição das propostas teórico-práticos para a saúde do ser humano. A autoconsciência integradora, a autoconsciência funcional e a autorregulação espontânea são eixos que demonstram a interlocação e que indicam um encontro entre a Meditação *Mindfulness* e a Gestalt-terapia. Sugere-se que a abordagem psicológica clínica Gestalt-terapia em trabalho conjunto com a

técnica Meditação *Mindfulness*, poderá intensificar os resultados positivos dessa técnica auxiliar, para a promoção da saúde.

Referências

- Atanes, A. M., Andreoni, S., Hirayama, M. S., Montero-Marin, J., Barros, V. V., Ronzani, T. M., Kozasa, E. H., Soler, J., Cebolla, A., Garcia-Campayo, J., & Demarzo, M. M. P. (2015). Mindfulness, perceived stress, and professionals. BMC subjective well-being: a correlational study in primary care health *Complementary and Alternative Medicine*, 2(15), p. 303. Recuperado em fevereiro de 2018, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26329810>.
- Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: a preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 366-373. Recuperado em fevereiro de 2018, de <http://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.019>.
- Barnes, S. M., & Lynn, S. J. (2010). Mindfulness skills and depressive symptoms: a longitudinal study. *Imagination, Cognition and Personality*, 30(1), 77-91. Recuperado em julho de 2018, de <https://www.researchgate.net/publication/270410994>.
- Boris, G. D. J. B., Melo, A. K., & Moreira, V. (2017). Influence of phenomenology and existentialism on Gestalt therapy. *Estudos de Psicologia*, 34(4), 476-486. Recuperado em fevereiro de 2018, de <https://dx.doi.org/10.1590/1982-02752017000400004>.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230. Recuperado em janeiro de 2016, de <http://www.jimhopper.com/pdfs/bishop2004.pdf>.
- Castro, M. I. P. (2004). Do prazer à dependência. *Revista toxicodependências*, 10(3), 49-56. Recuperado em fevereiro de 2016, de http://www.sicad.pt/BK/RevistaToxicodependencias/Lists/SICAD_Artigos/Attachments/158/2004_03_TXT4.pdf.
- Childs, D. (2011). Mindfulness and clinical psychology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 288-298. Recuperado em agosto de 2016, de <https://doi.org/10.1348/147608310X530048>.
- Cramer, H., Hall, H., Leach, M., Frawley, J., Zhang, Y., Leung, B., Adams, J., & Lauche, R. (2016). Prevalence, patterns, and predictors of meditation use among US adults: a nationally representative survey (scientific reports n. 6-36760). Disponível em <https://www.nature.com/articles/srep36760>.

- Coimbra, D. A., & Vasco, A. B. (2017). Mindfulness e Psychological Mindedness enquanto posturas terapêuticas: relação com o processo de mudança em psicoterapia. *Análise Psicológica*, XXXV(2), 145-155. Recuperado em julho de 2018, de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v35n2/v35n2a03.pdf>.
- Doron, R., & Parot, F. (2001). *Dicionário de psicologia*. São Paulo: Ática.
- Farfán, E. F. P., & Mogrovejo, J. A. S. (2015). Wolfgang Köhler (1887-1967): algunas cuestiones teóricas de su obra para la discusión en la historia de la psicología. *Rev. Psicol. (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo)*, 5(1), 123-134. Recuperado em maio de 2018, de <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2015/10/5.-Wofgang-Kohler-y-el-insight.pdf>.
- Figueiredo, J., & Castro, E. E. (2015). Ajustamento criativo e estresse na hipertensão arterial sistêmica. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, XXI(1), 37-46. Recuperado em maio 2018, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v21n1/v21n1a05.pdf>.
- Fogarty, M., Bhar, S., Theiler, S., & O'She, L. (2016). What do Gestalt therapists do in the clinic? The expert consensus. *British Gestalt Journal*, 25(1), 32-41. Recuperado em maio 2018, de <https://static1.squarespace.com/static/55556b3ae4b0c2b7c9db1195/t/5760427420c647bde2559800/1465926262571/Delphi.pdf>.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. F. L., & Hunink, M. G. M. (2015). Standardised *mindfulness*-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLOSone*, 1-17. Recuperado em maio de 2018, de <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0124344>.
- Gregório, S., & Gouveia, J. P. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica: Avaliação Psicológica em Contexto Clínico*, 54, 259-280. Recuperado em janeiro de 2016, de <http://hdl.handle.net/10316.2/5590>.
- Hirayama, M. S., Milani, D., Rodrigues, R. C. M., Barros, Nelson, F., & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9), 3899-3914. Recuperado em janeiro de 2016, de <http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n9/1413-8123-csc-19-09-3899.pdf>.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36-43. Recuperado em julho de 2016, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/>.

- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of *mindfulness* meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. Recuperado em julho de 2016, de <http://www2.southeastern.edu/Academics/Faculty/mrossano/gradseminar/evo%20of%20ritual/pain%20reduction2.pdf>.
- Kabat-Zinn, J. (2017). Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. (M. Epstein, Trad.). São Paulo: Palas Athenas. (Originalmente publicado em 1990)
- Karwowski, S. L. (2015). Por um entendimento do que se chama psicopatologia fenomenológica. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, XXI(1), 62-73. Recuperado em maio de 2018, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v21n1/v21n1a07.pdf>.
- Keng, S-L., Smoski, M. J., & Robisn, C. J. (2011). Effects off mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. Recuperado em julho de 2016, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3679190/>.
- Kolmannskog, M. (2017). Are we becoming bullies? A case study of stress, communication, and Gestalt interventions among humanitarian workers. *British Gestalt Journal*, 26(1), 42-49. Recuperado em maio de 2018, de <http://www.vikramkolmannskog.no/en/resources/Stress-and-communication-among-humanitarians.pdf>.
- Lalot, F., Delplanque, S., & Sander, D. (2014). Mindful regulation of positive emotions: a comparison with reappraisal and expressive suppression. *Frontiers in Psychology Emotion Science*, 24 march. Disponível em <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.00243/abstract>.
- Lima, P. V. A. (2008). O holismo em Jan Smuts e a Gestalt-terapia. *Revista da Abordagem Gestáltica*, XIV(1), 3-8. Recuperado em maio de 2018, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v14n1/v14n1a02.pdf>.
- Mackenzie, M. B., & Kocovski, N. L. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: trends and developments. *Psychol. Res. Behav. Manag.*, 9, 125-132. Recuperado em julho de 2018, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4876939/pdf/prbm-9-125.pdf>.
- Menezes, C. B., & Dell’Aglío, D. D. (2009a). Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 29(2), 276-289. Recuperado em janeiro de 2016, de <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n2/v29n2a06.pdf>.

- Menezes, C. B., & Dell’Aglío, D. D. (2009b). Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia em Estudo*, 14(3), 565-573. Recuperado em janeiro de 2016, de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n3/v14n3a18>.
- Menezes, C. B., Dell’Aglío, D. D., & Bizarro, L. (2012). Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. *Interação Psicologia*, 15(2), 239-248. Recuperado em fevereiro de 2016, de <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/psicologia/article/view/20249/18316>.
- Menezes, C. B., & Bizarro, L. (2015). Effects of a brief meditation training on negative affect, trait anxiety and concentrated attention. *Paidéia*, 25(62), 393-401. Recuperado em janeiro de 2016, de <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v25n62/1982-4327-paideia-25-62-0393.pdf>.
- Menezes, C. B., Fioretin, B., & Bizarro, L. (2012). Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 16(2), 307-315. Recuperado em janeiro de 2016, de <http://www.scielo.br/pdf/pee/v16n2/a14v16n2.pdf>.
- Miró, M. T., Perestelo-Perez, L., Perez, J., Rivero, A., Gonzalez, M., Fuente, D. L., & Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1-14. Recuperado em julho de 2018, de <https://search.proquest.com/openview/ed75188d3459baafcfc0929925f4d55c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1596351>.
- Muller-Granzotto, M. J., & Muller-Granzotto, R. L. (2016). *Fenomenologia e Gestalt-terapia* (3. ed.). São Paulo: Summus.
- Parlett, M. (1991). Reflections on field theory. *The British Gestalt Journal*, 1, 68-91. Recuperado em maio de 2018, de <http://itgt.com.br/wp-content/uploads/2014/08/Reflections-on-Field-Theory-Parlett.pdf>.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia* (2. ed.). São Paulo: Summus. (Originalmente publicado em 1951)
- Perls, F. S. (2002). Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud. (G. D. J. B. Boris, Trad.) São Paulo: Summus. (Originalmente publicado em 1942)
- Pinto, Ê. B. (2006). A gestalt-terapia de curta duração: uma psicoterapia fenomenológico existencial. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, XII(1), 151-157. Disponível em <http://www.redalyc.org/html/3577/357735503015/>.
- Ribeiro, J. P. (1994). Gestalt-terapia: o processo grupal: uma abordagem fenomenológica da teoria do campo e holística/Jorge Ponciano Ribeiro. - São Paulo: Summus.

- Ribeiro, J.P. (2006). Vade-mécum de gestalt-terapia: conceitos básicos/Jorge Ponciano Ribeiro. - São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (2007). O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica/Jorge Ponciano Ribeiro. – 4. Ed. Ver. – São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J.P. (2013). Psicoterapia: teorias e técnicas psicoterápicas/Jorge Ponciano Ribeiro. 2ª ed. rev. e atual. - São Paulo: Summus.
- Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J. L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: the mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264. Recuperado em maio de 2018, de <https://sccn612final.wikispaces.com/file/view/Self-care+and+well-being+in+mental+health+professionals+The+mediating+effects+of+self-awareness+and+mindfulness.pdf>.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Silva, T. C. D., Batista, C. S., & Alvin, M. B. (2015). O contato na situação contemporânea: um olhar da clínica da Gestalt-terapia. *Revista da Abordagem Gestáltica – Phenomenological Studies*, XXI(2), 193-201. Recuperado em fevereiro de 2018, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672015000200008&lng=pt&tlng=pt.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155. Recuperado em maio de 2018, de <http://docshare01.docshare.tips/files/29172/291727349.pdf>.
- Telesi Júnior, E. T. (2016). Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. *Estudos Avançados*, 30(86), 99-112. Recuperado em julho 2016, de <http://www.scielo.br/pdf/ea/v30n86/0103-4014-ea-30-86-00099.pdf>.
- Torrado, M., & Ouakinin, S. (2015). Maturação orbitofrontal, marcadores somáticos e vulnerabilidade precoce: para uma hipótese compreensiva de “miopia emocional” na toxicod dependência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 31(1), 97-104. Recuperado em fevereiro de 2016, de <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v31n1/0102-3772-ptp-31-01-0097.pdf>.
- Viana, C. R., & Sousa, C. de. (2011). Qualidade de vida no trabalho: a complementaridade do *mindfulness*. Disponível em http://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/4820/1/RamosViana_C_DeSousa_C_InterfacesPsicologia2011.pdf.

- Williams, J. M. G. (2010). *Mindfulness* and psychological process. *Emotion*, 10(1), 1-7. Recuperado em julho de 2018, de <http://dx.doi.org/10.1037/a0018360>.
- Yontef, G. (2002). The relational attitude in gestalt therapy theory and practice. *International Gestalt Journal*, 25(1), 15-34. Recuperado em maio de 2018, de https://www.igt.psc.br/Artigos/relational_attitude_in_gestalt_terapy.pdf.
- Yontef, G., & Schulz, F. (2016). Dialogue and experimete. *British Gestalt Journal*, 25(1), 9-21. Recuperado em junho de 2018, de <http://www.gestalttherapy.org/wp-content/uploads/2016/06/Bgj251pressArticle.pdf>.

CONCLUSÃO GERAL

O Capítulo I, Artigo I: “Associação entre autoconsciência ruminativa e uso de internet em universitários”, apresentou os resultados de um estudo quantitativo que constatou a correlação significativa positiva entre um maior nível de uso de internet e o estilo ruminativo de autoconsciência, mas não se relacionou ao estilo reflexivo de autoconsciência. O estudo demonstrou que a presença da autoconsciência ruminativa como preditora da dependência de internet, na população pesquisada, é fator relevante para a compreensão dessa dependência (Figura 3).

Outro elemento que pode contribuir para a compreensão do fenômeno investigado é a ausência de morbidades nos participantes, mesmo com a presença da autoconsciência ruminativa que é comumente caracterizada pela presença de transtornos psicológicos (Davis, 2001). Na dependência de internet, é difícil identificar o que surgiu primeiro, se o seu uso descontrolado ou o transtorno psicológico (Li, O'Brien, Snyder & Howard, 2016). A identificação dessa autoconsciência nos universitários sem a presença de morbidades pode ser, portanto, um indicador de risco relacionado ao desenvolvimento do uso descontrolado de internet. Tal estilo de autoconsciência explicaria a dificuldade do estudante perceber seus comportamentos de fuga da realidade para evitar sofrimento, ou mesmo perceber o início de alguma morbidade, pois esse estilo de autoconsciência prejudica a resolução de problemas e não gera conhecimentos (Davis, 2001). Outro aspecto importante refere-se ao fato que investigações futuras sobre autoconsciência ruminativa e sua possível relação com papéis de gênero feminino poderão contribuir para ampliar o conhecimento sobre este estilo de autoconsciência e sobre o uso descontrolado de internet, ao considerar os aspectos social e cultural neles presentes.

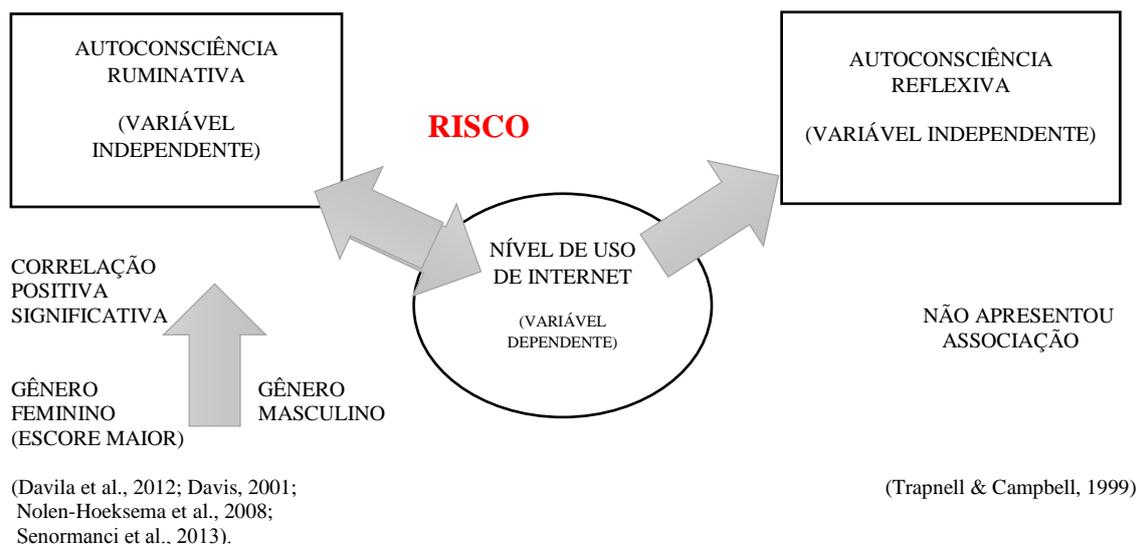


Figura 3: Universitários com pré-disposição para o desenvolvimento da dependência de internet.

O estudo qualitativo apresentado no Capítulo II, Artigo II: “Percepção de universitários sobre sua participação em um programa de meditação *mindfulness* para prevenção do uso descontrolado de internet”, descreveu como a meditação *mindfulness*, enquanto técnica de manejo de uso da internet, foi percebida por um grupo de adultos jovens de 18 a 25 anos de idade, caracterizados pelo uso moderado de internet. Na análise, foram identificados quatro eixos temáticos, a saber: (1) “Percepções aguçadas”; (2) “Consciência corporificada”; (3) “Fluxo de pensamento e tempo presente” e (4) “Controle”. Tais temas apontaram elementos que, uma vez presentes, podem se tornar estratégias funcionais para os universitários aprenderem a lidar com sofrimentos, diminuindo o comportamento de fuga da realidade, potencialmente definido como de risco por interferir negativamente no desenvolvimento humano (Biolcati, Mancini & Trombini, 2017; Griffiths, 2005), destacando o contexto de dependência de internet. A partir dos temas que emergiram, o eixo estruturante “Aceitação dos aspectos negativos e positivos de si”, foi entendido como parte importante do processo de construção necessário para o uso controlado e consciente de internet.

No Capítulo III, Artigo III, o estudo “Meditação *mindfulness* e Gestalt-terapia: um encontro possível para a saúde humana” apresentou interlocuções entre a proposta de Kabat-Zinn (1990; 2017) e a abordagem da psicologia clínica. Os conceitos experiência, presente, contato, atenção, consciência, aceitação e autorregulação nas principais obras dos autores precursores de ambas as perspectivas, foram identificados, comparados e contrastados, em uma proposta dialógica de análise crítica. Apesar desses conceitos terem seus significados constituídos em suas diferentes teorias, foi possível construir uma interlocução das propostas teórico-práticos no contexto da saúde do ser humano. A autoconsciência integradora, a autoconsciência funcional e a autorregulação espontânea são os três eixos que demonstram a interlocução e que indicam um encontro entre a Meditação *Mindfulness* e a Gestalt-terapia. Sugere-se que a abordagem psicológica clínica Gestalt-terapia em trabalho conjunto com a técnica Meditação *Mindfulness*, poderá intensificar os resultados positivos dessa técnica auxiliar para a promoção da saúde.

O percurso metodológico, representado pela análise dos resultados das pesquisas, possibilitou o alcance do objetivo geral “verificar a associação entre o uso de internet e estilos de autoconsciência e desenvolver a adaptação de um programa baseado em meditação *mindfulness* para universitários que fazem uso moderado de internet”, proposto por esta tese. Assim, a presença da autoconsciência ruminativa como preditora do uso descontrolado de internet dificulta a percepção de comportamentos disfuncionais em estudantes universitários, tais como fuga da realidade e evitação de sofrimento. Entende-se que isso pode ser evitado com o desenvolvimento de um sistema consciente e saudável de uso de internet, como demonstrado nos resultados do Artigo II e ilustrado pela Figura 2, página 79. Os resultados dessa tese permitem sugerir que o encontro entre a Meditação *mindfulness*

e a Gestalt-terapia pode ajudar no processo de autorregulação do organismo (*awareness*) e contribuir para a saúde do ser humano.

Diante das conclusões apresentadas em cada artigo que compõe a tese, entende-se, a partir de uma perspectiva sistêmica (Perls, Hefferline & Goodman, 1951;1997; Kabat-Zinn, 1990; 2017), que o uso descontrolado de internet poderá ser evitado ou tratado, à medida que houver o olhar sobre o “todo”, e não apenas sobre “partes” isoladas do ser humano. Essas ideias vão ao encontro da proposta da Meditação *mindfulness* de Kabat-Zinn (1990; 2017) e da proposta da psicologia clínica Gestalt-terapia, pois ambas apontam o olhar sistêmico como caminho crucial para o desenvolvimento humano em todos os seus aspectos.

Considerações finais

Foram identificadas duas principais limitações nesse estudo: as sessões não terem sido filmadas e gravadas, perdendo-se muitos relatos verbais dos participantes ao longo do programa que poderiam ser aproveitados para uma análise mais ampla dos dados; a falta de averiguação prévia através de um estudo piloto de critérios como a demanda e a aceitabilidade dos participantes da pesquisa para o programa de intervenção. A opção por não filmar as sessões deveu-se ao fato de que poderiam interferir positivamente na atenção dirigida a si, pelos participantes, ou seja, aumentar o nível de autoconsciência exercido durante o processo da meditação (Hirayama *et al.* 2014). Da mesma forma, mesmo com uma baixa demanda da população envolvida, os resultados deste estudo foram assertivos, uma vez que, permitiram a identificação de um sistema de uso controlado de internet.

Entretanto, observaram-se pontos positivos em relação à metodologia utilizada como: a utilização da folha de anotações depois das sessões, pois as percepções

eram prontamente descritas imediatamente após a intervenção, proporcionando maior fidedignidade às percepções autoconscientes descritas; redução de possíveis vieses que poderiam surgir entre as intervenções e autorrelatos; utilização de instrumento com perguntas abertas, possibilitando registros sobre as possíveis e variadas percepções dos participantes que surgiram com a intervenção; captação de dados de primeira pessoa que possibilitou acesso a informações subjetivas; a viabilidade de aplicação do programa nessa população e benefícios identificados nos participantes da pesquisa e sobre o fenômeno investigado.

O impacto positivo sugerido por esta tese sobre a clínica psicológica se relaciona a atitude do profissional psicólogo ao receber um indivíduo que apresente risco ou características de descontrole de uso de internet, bem como à possível interlocução entre o aporte teórico-prático da Meditação *Mindfulness* e da Gestalt-terapia. Em relação à prática clínica, entende-se que avaliar os estilos de autoconsciência do indivíduo e observar a presença e prevalência da ruminação, com ou sem morbidades presentes, pode ser um elemento importante para a condução do tratamento psicológico.

Espera-se que os resultados apresentados favoreçam o prolongamento de discussões sobre o tema, pois as variáveis envolvidas no fenômeno da dependência de internet são complexas, requerendo a ampliação do conhecimento por meio de novos estudos. A presente pesquisa é apenas mais um passo à frente na construção do conhecimento da ciência psicológica que permite fazer frente a comportamentos de dependências.

REFERÊNCIAS

- Abreu, C. N., Karam, R. G., Góes, D. S., & Spritzer, D. T. (2008). Dependência de internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(2), 156-167. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462008000200014.
<https://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462008000200014>.
- Albertin, A. L., & Albertin, R. M. M. (2012). Dimensões do uso de tecnologia da informação: um instrumento de diagnóstico e análise. *Rap Rio de Janeiro*, 46(1), 125-151. Recuperado de <http://www.spell.org.br/documentos/ver/6961/dimensoes-do-uso-de-tecnologia-da-informacao--um-instrumento-de-diagnostico-e-analise/i/en>. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-76122012000100007>.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15358875>
<http://dx.doi.org/10.1177/1073191104268029>.
- Barros, V. V.; Kozasa, E. H.; Souza, I. C. W. & Rouzani, T. M. (2015). Validity evidence of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 28, n. 1, p. 87-95.
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the brazilian version of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 317-327.
<https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009>
- Berner, G. J., & Santander, T, J. (2012). Abuso y dependência de internet: la epidemia y su controversia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria*, 50(3), 181-190. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272012000300008.
<http://dx.doi.org/10.1093/clipsy/bph077>.
- Bessa, V. C., Nery, M. B., & Terci, D. C. (2003). Sociedade do conhecimento. *São Paulo em Perspectiva*, 17(3-4), 3-16. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-88392003000300002&script=sci_abstract&tlng=pt.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-88392003000300002>.
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2017). Brief report: the influence of dissociative experiences and alcohol/drugs dependence on internet addiction. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 5(1), 1-13. Retrieved from <http://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/1500>.
<http://dx.doi.org/10.6092/2282-1619/2017.5.1500>.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3),

230. Retrieved from <http://www.jimhopper.com/pdfs/bishop2004.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1093/clipsy/bph077>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. Retrieved from
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cappelozza, A., & Moraes, G. (2014). Os países diferem entre si no acesso a internet? *Revista Eletrônica de Negócios Internacionais, 9*(1), 61-80. Recuperado de <http://internext.espm.br/index.php/internext/article/view/179/177>.
- Carbonell, X., Fúster, H. C. A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo, 33*(2), 82-89. Recuperado de www.cop.es/papeles.
- Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-223. Retrieved from
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18187399>
<http://dx.doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winker, A. (2012). Internet addiction: a brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews, 8*(4), 292-298. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480687/pdf/CPSR-8-292.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.2174/157340012803520513>.
- Castro, T. G., & Gomes, W. (2011). Autoconsciência e ambiguidade perceptual cinestésica: experimento fenomenológico. *Psicologia em Estudo, Maringá, 16*(2), 279-287. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v16n2/a11v16n2>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722011000200011>.
- Cescon, E. (2009). O método interdisciplinar de investigação da consciência consciente de si. *Ciências & Cognição, 14*(1), 14-25. Recuperado de <http://www.cienciasecognicao.org>.
- Chakrabort, K., Basu, D., & Kumar, K. G. V. (2010). Internet addiction: consensus, controversies and the way ahead. *East Asian Arch Psychiatry, 20*(3), 123-132. Retrieved from http://easap.asia/journal_file/1003_V20N3_p123.pdf.
- Cipriano, L., & Nicolaci-da-Costa, A. M. (2009). Celulares pagos por empregadores: “benefício” ou “malefício”? *Psicologia: Ciência e Profissão, 29*(1), 146-159. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n1/v29n1a12.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932009000100012>.
- Conti, M. A., Jardim, A. P., Hearst, N., Cordás, T. A., Tavares, H., & Abreu, C. N. (2012). Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do *Internet Addiction Test (IAT)*. *Revista de Psiquiatria Clínica, 39*(3): 106-110. Recuperado de

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-0832012000300007.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832012000300007>.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput. Human. Behav.*, 17(2): 187-195. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563200000418>.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).

Demarzo, M. (2015). Manual prático mindfulness: curiosidade e aceitação/Marcelo Demarzo e Javier García Campayo: tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Athena.

Doron, R., & Parot, F. (2001). *Dicionário de psicologia*. São Paulo: Ática.

Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/record/1975-26584-001>
<http://dx.doi.org/10.1037/h0076760>

Fortim, I., & Araujo, C. (2013). Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 33(85), 292-311. Recuperado em 12 de agosto de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2013000200007&lng=pt&tlng=pt. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v33n85/a07.pdf>. Recuperado em 06 de janeiro de 2016. ISSN 1415-711X.

Gomes, W. B., & Teixeira, M. A. P. (1996). Escala de Autoconsciência - Revisada (EAC-R): Características psicométricas numa amostra de adolescentes brasileiros. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 48(2), 78-92. Recuperado de <http://www.ufrgs.br/museupsi/lafec/a1996aa.htm>.

Gregório, S., & Gouveia, J. P. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica*, (54), 259-280. Recuperado de <http://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1108>.
http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606_54_10.

Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76(feb), 14-19. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/284665745_Technological_addictions

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14659890500114359>.
<http://dx.doi.org/10.1080/14659890500114359>.

Hirayama, M. S., Milani, D., Rodrigues, R. C. M., Barros, Nelson, F., & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9), 3899-3914. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-

81232014000903899.

<https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>.

- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE]. (2014). *Acesso à internet e posse de telefone móvel celular para uso pessoal*. Recuperado de http://www.ibge.gov.br/estadosat/temas.php?sigla=es&tema=pnad_internet_celular_2014.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. Retrieved from <http://www2.southeastern.edu/Academics/Faculty/mrossano/gradseminar/evo%20of%20ritual/pain%20reduction2.pdf>.
[https://dx.doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://dx.doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença* (ed. rev. & atual., M. Epstein, Trad.). São Paulo: Palas Athena. (Originalmente publicado em 1990)
- Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Internet gaming disorder and the DSM-5: conceptualization, debates and controversies. *Curr Addiction Rep*, 2, 254-262. Retrieved from http://real.mtak.hu/27920/1/Kiraly_etal_2015_CAR_IGD-DSM5.pdf.
<http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0066-7>.
- Kirchner, M. J. (2015). Supporting student veteran transition to college and academic success. *Adult Learning*, 26(3), 116-123. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1045159515583813?journalCode=alxa>.
<https://doi.org/10.1177/1045159515583813>.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17019673>
<http://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Lima, P. V. A. (2008). O holismo em Jan Smuts e a Gestalt-terapia. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 14(1), 3-8. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672008000100002&lng=pt&tlng=pt.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M. & Howard, M. O. (2016). Diagnostic Criteria for Problematic Internet Use among U.S. University Students: A Mixed Methods Evaluation. *PLoS ONE*, 11(1), e0145981. doi:10.1371/journal.pone.0145981.

- Matos-Silva, M. S., Abreu, R. A. S., & Nicolaci-da-Costa, A. M. (2012). Como satisfazer nossas necessidades de interagir online em diferentes níveis de intimidade? Um estudo sobre a comunicação nas comunidades virtuais. *Interação Psicologia*, 16(2), 217-226. Recuperado de <http://bases.bireme.br/cgi-in/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=680288&indexSearch=ID>.
- Menezes, C. B., & Dell'Aglio, D. D. (2009a). Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 29(2), 276-289. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n2/v29n2a06.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932009000200006>.
- Menezes, C. B., & Dell'Aglio, D. D. (2009b). Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia em Estudo*, 14(3), 565-573. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n3/v14n3a18>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722009000300018>.
- Menezes, C. B., & Bizarro, L. (2015). Effects of a brief meditation training on negative affect, trait anxiety and concentrated attention. *Paidéia*, 25(62), 393-401. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2015000300393.
<http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327562201513>.
- Menezes, C. B., Dell'Aglio, D. D., & Bizarro, L. (2012). Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. *Interação Psicologia*, 15(2), 239-248. Recuperado de <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/psicologia/article/view/20249/18316>.
<http://dx.doi.org/10.5380/psi.v15i2.20249>.
- Menezes, C. B., Fioretin, B., & Bizarro, L. (2012). Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 16(2). Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pee/v16n2/a14v16n2.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572012000200014>.
- Muller-Granzotto, M. J., & Muller-Granzotto, R. L. (2016). *Fenomenologia e Gestalt-terapia* (3a ed.) São Paulo: Summus.
- Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2013). Autoconsciência, imagens mentais e mediação cognitiva. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(3), 493-505. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722013000300009&script=sci_abstract.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000300009>.
- Nicolaci-da-Costa, A. M. (2002). Revoluções tecnológicas e transformações subjetivas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 18(2), 193-202. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v18n2/a09v18n2.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722002000200009>.

- Nicolaci-da-Costa, A. M. (2003). Ciberespaço: nova realidade, novos perigos, novas formas de defesa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 23(2), 66-75. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v23n2/v23n2a10.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932003000200010>.
- Nicolaci-da-Costa, A. M. (2004). Impactos psicológicos do uso de celulares: uma pesquisa exploratória com jovens brasileiros. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 165-174. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a09v20n2.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722004000200009>.
- Parnaíba, C. S., & Gobbi, M. C. (2010). Os jovens e as tecnologias da informação e da comunicação: aprendizado na prática. *Anagrama*, 3(4), 1-14. Recuperado de <http://www.revistas.usp.br/anagrama/article/view/35450>.
- Perls, F. S. (2002). Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud. (G. D. J. B. Boris, Trad.) São Paulo: Summus. (Originalmente publicado em 1942)
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia* (2a ed.). São Paulo: Summus. (Originalmente publicado em 1951)
- Romão-Dias, D., & Nicolaci-da-Costa, A. M. (2012). O brincar e a realidade virtual. *Cad. Psicanálise-CPRJ*, 34(26), 85-101. Recuperado de http://www.cprj.com.br/imagenscadernos/caderno26_pdf/11-O-BRINCAR.pdf.
- Santos, M. A., & Gomes, W. B. (2010). Self dialógico: teoria e pesquisa. *Psicologia em Estudo*, 15(2), 353-361. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a14v15n2.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722010000200014>.
- Santos, A. S.; Souto, D. C.; Silveira, K. S. S.; Perrone, C. M. & Dias, A. C. G. (2015). Atuação do Psicólogo Escolar e Educacional no ensino superior: reflexões sobre práticas. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, Vol. 19, nº 3, 515-524.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). The self-consciousness scale: a revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15(8). Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1559-1816.1985.tb02268.x>
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.1985.tb02268.x>
- Schultz, D. P. (2009). *História da psicologia moderna*. São Paulo: Cengage Learning.
- Silveira, A. C., Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2010). Adaptação da Escala de Autoabsorção para adultos brasileiros. *Interação Psicol*, 15(1), 1-10. Recuperado de <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/psicologia/article/view/17472/16504>.
- Silveira, A. C., Souza, M. L., & Gomes, W. B. (2010). “Falar com seus botões”: pelos meandros teóricos e empíricos das relações entre conversa interna, reflexividade e self. *Estudos de Psicologia*, 15(3), 223-231. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-

294X2010000300001.

<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2010000300001>.

- Silveira, A. C., Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2012a). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, 17(2), 215-223. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v17n2/v17n2a05.pdf>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>.
- Silveira, A. C., Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2012b). Escala de autorreflexão e insight: nova medida da autoconsciência em adultos brasileiros. *Psico*, 43(2), 155-162. Recuperado de <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewArticle/11693>.
- Suzuki, F. T. I., Matias, M. V., Silva, M. T. A., & Oliveira, M. P. M. T. (2009). O uso de videogames, jogos de computador e internet por uma amostra de universitários da Universidade de São Paulo. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58(3), 162-168. Recuperado de http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/12049/art_SUZUKI_O_uso_de_videogames_jogos_de_computador_2009.pdf?sequence=1.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852009000300004>.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction Research Report*, 105, 556-564. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x/epdf>.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor Model of Personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304. Retrieved from http://www.paultrapnell.com/reprints/reflection%26rumination_jpsp99.pdf.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>.
- Verza, F. (2008). O uso do celular na adolescência e sua relação com a família e grupo. (Dissertação de mestrado). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil. Recuperado de <http://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/4796>.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006).. Measuring mindfulness: the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and individual differences*, 40(8), 1543-1555. Retrieved from [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1020729](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1020729)
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- Wolman, B. B. (1973). Teorias y sistemas contemporâneos em psicologia. Barcelona: Ediciones Martinez Roca.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 1(3), 237-244. Retrieved from

<http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>
<http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

- Zanon, C., & Teixeira, M. A. P. (2006). Adaptação do Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) para estudantes universitários brasileiros. *Interação em Psicologia*, 10(1), 75-82. Recuperado de https://www.ufpe.br/psicologia/cognitiva_arquivos/Zanon-Teixeira-2006.pdf.
<http://dx.doi.org/10.5380/psi.v10i1.5771>.
- Zhu, Y., Zhang, H., & Tian, M. (2015). Molecular and Funtional Imaging of Internet Addiction. *BioMed Research International*, 2005(ID 378675), 1-9. Recuperado de <http://www.hindawi.com/journals/bmri/2015/378675/>.
<http://dx.doi.org/10.1155/2015/378675>.

APÊNDICE A – Teste de Dependência de Internet

Teste de Dependência de Internet – TDI criado por Kimberly Young e traduzido e validado no Brasil por Conti *et al.* 2012.

Marque um X ou circule o número que melhor representa a sua opinião. Procure responder sem demorar em cada questão e não compare uma questão com a outra. Não existe resposta certa ou errada.

0	1	2	3	4	5	
Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Geralmente	Sempre	
1. Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia?	0	1	2	3	4	5
2. Com que frequência você negligencia as tarefas domésticas para passar mais tempo na internet?	0	1	2	3	4	5
3. Com que frequência você prefere a emoção da internet do que à intimidade com seu/sua parceiro (a)?	0	1	2	3	4	5
4. Com que frequência você constrói novos relacionamentos com amigos usuários online?	0	1	2	3	4	5
5. Com que frequência outras pessoas em sua vida se queixam a você sobre a quantidade de tempo que você passa online?	0	1	2	3	4	5
6. Com que frequência suas notas ou tarefas de escola sofrem por causa da quantidade de tempo que você passa online?	0	1	2	3	4	5
7. Com que frequência você checa seu e-mail antes de qualquer outra coisa que você precise fazer?	0	1	2	3	4	5
8. Com que frequência seu desempenho ou produtividade no trabalho sofre por causa da internet?	0	1	2	3	4	5
9. Com que frequência você fica na defensiva ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que você faz online?	0	1	2	3	4	5
10. Com que frequência você bloqueia pensamentos perturbadores sobre sua vida com pensamentos leves da internet?	0	1	2	3	4	5
11. Com que frequência você se pega pensando em quando você vai estar online novamente?	0	1	2	3	4	5
12. Com que frequência você teme que a vida sem internet seria chata, vazia e sem graça?	0	1	2	3	4	5
13. Com que frequência você estoura, grita ou se mostra irritado(a) se alguém lhe incomoda enquanto você está online?	0	1	2	3	4	5
14. Com que frequência você dorme pouco por ficar logado(a) até tarde da noite?	0	1	2	3	4	5
15. Com que frequência você se sente preocupado(a) com a internet quando está off-line ou fantasia que está online?	0	1	2	3	4	5
16. Com que frequência você se pega dizendo “só mais uns minutos” quando está online?	0	1	2	3	4	5
17. Com que frequência você tenta diminuir a quantidade de tempo que fica online e não consegue?	0	1	2	3	4	5
18. Com que frequência você tenta esconder quanto tempo você está online?	0	1	2	3	4	5
19. Com que frequência você opta por passar mais tempo online em vez de sair com outras pessoas?	0	1	2	3	4	5
20. Com que frequência você se sente deprimido(a), mal humorado(a) ou nervoso(a) quando está off-line e esse sentimento vai embora assim que você volta a estar online?	0	1	2	3	4	5

APÊNDICE B - Questionário de Ruminação Reflexão

Criado por Trapnell e Campbell (1999) e traduzido e validado no Brasil por Zanon & Teixeira (2006). Marque um X ou circule o número que melhor representa a sua opinião. Procure responder sem demorar em cada questão e não compare uma questão com a outra. Não existe resposta certa ou errada.

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
1.Minha atenção é freqüentemente focada em aspectos de mim mesmo sobre os quais eu gostaria de parar de pensar.				1 2 3 4 5
2. Eu sempre pareço estar remoendo, em minha mente, coisas recentes que eu disse ou fiz				1 2 3 4 5
3.Às vezes, é difícil para mim parar de pensar sobre mim mesmo.				1 2 3 4 5
4.Muito depois de uma discordância ou discussão ter acabado, meus pensamentos continuam voltados para o que aconteceu.				1 2 3 4 5
5.Eu tendo a ruminar ou deter-me sobre coisas que acontecem comigo por um longo período depois.				1 2 3 4 5
6.Eu não perco tempo repensando coisas que já estão feitas e acabadas.				1 2 3 4 5
7.Eu freqüentemente fico revendo em minha mente o modo como eu agi em uma situação passada				1 2 3 4 5
8.Eu freqüentemente me pego reavaliando alguma coisa que já fiz.				1 2 3 4 5
9.Eu nunca fico ruminando ou pensando sobre mim mesmo por muito tempo.				1 2 3 4 5
10.É fácil para mim afastar pensamentos indesejados da minha mente.				1 2 3 4 5
11.Eu freqüentemente fico pensando em episódios da minha vida sobre os quais eu não devia mais me preocupar				1 2 3 4 5
12.Eu passo um bom tempo lembrando momentos constrangedores ou frustrantes pelos quais passei.				1 2 3 4 5
13.Coisas filosóficas ou abstratas não me atraem muito.				1 2 3 4 5
14.Eu realmente não sou um tipo meditativo de pessoa.				1 2 3 4 5
15.Eu gosto de explorar meu interior.				1 2 3 4 5
16.Minhas atitudes sobre as coisas fascinam-me.				1 2 3 4 5
17.Eu realmente não gosto de coisas introspectivas ou auto reflexivas.				1 2 3 4 5
18.Eu gosto de analisar por que eu faço as coisas.				1 2 3 4 5
19.As pessoas freqüentemente dizem que eu sou um tipo de pessoa introspectiva, “profunda”.				1 2 3 4 5
20.Eu não me preocupo em auto analisar-me.				1 2 3 4 5
21.Eu sou uma pessoa muito auto investigadora por natureza.				1 2 3 4 5
22.Eu gosto de meditar sobre a natureza e o significado das coisas.				1 2 3 4 5
23.Eu freqüentemente gosto de ficar filosofando sobre minha vida				1 2 3 4 5
24.Não acho graça em ficar pensando sobre mim mesmo.				1 2 3 4 5

APÊNDICE C – Ficha Cadastral

▶ NOME: _____

TELEFONE: _____

EMAIL: _____

Endereço: Cidade e bairro onde mora.

Curso de graduação:

Idade: _____

Gênero: _____

Estado civil: _____

Profissão: _____

Possui alguma doença mental e\ou física? Faz uso de algum medicamento? Qual?
Quanto tempo?

Possui experiência em algum tipo de meditação? Qual? Quanto tempo? Se não,
gostaria de aprender a meditar?

APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****PESQUISADORAS RESPONSÁVEIS**

Andrea Loss Nunes, psicóloga CRP 16/678, discente e orientanda de Doutorado
Dra. Mariane Lima de Souza, docente e orientadora

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa intitulada “O comportamento de uso de internet e sua relação com estilos de autoconsciência e mindfulness em adultos jovens”, com dois estudos sequenciais. O Estudo I tem o objetivo de verificar a correlação entre o uso de *internet* e autoconsciência ruminativa e reflexiva. O Estudo II tem o objetivo de desenvolver e avaliar um programa de intervenção com a técnica de meditação *mindfulness*, para auxiliar na prevenção do uso de *internet* em adultos jovens universitários com diferentes estilos reflexivos de *mindfulness*. Este termo refere-se à participação no ESTUDO I e II.

Caso tenha interesse em receber os resultados dos seus testes, forneça e-mail para contato aqui:

Agradecemos, desde já a sua importante colaboração.

ESTUDO I – USO DE *INTERNET* E SUA RELAÇÃO COM OS ESTILOS DE AUTOCONSCIÊNCIA RUMINATIVA E REFLEXIVA

PROCEDIMENTO: Aplicação de escala impressa.

Você responderá a três escalas, totalizando 64 perguntas, para identificação de estilos autoconsciência e sobre o uso de *internet*, procedimentos que implicam riscos mínimos.

DURAÇÃO E LOCAL: Duração variável, a depender de cada participante, mas estimado entre 15 a 45 minutos.

DESCONFORTO E RISCOS: É possível o surgimento de desconforto psicológico causado pela evocação de pensamentos ou lembranças, dependendo de cada participante. O participante poderá interromper a atividade a qualquer momento, reduzindo o desconforto e riscos.

BENEFÍCIOS: É possível através das respostas apresentadas a identificação de problemas relacionados ao uso prejudicial de *internet*. Quando identificados, serão encaminhados a serviços de atendimentos psicológico. Sua participação também gerará benefícios científicos, contribuindo para a evolução dos estudos temáticos sobre o uso abusivo de *internet* e estilos de autoconsciência.

ESTUDO II - MEDITAÇÃO *MINDFULNESS* COMO PROGRAMA AUXILIAR PARA A PREVENÇÃO DO USO DESCONTROLADO DE *INTERNET*

PROCEDIMENTO: Aplicação de escalas impressas.

Você responderá a cinco escalas, totalizando 123 perguntas, para identificação de estilos de autoconsciência e uso de *internet*, procedimentos que implicam riscos mínimos. Você poderá participar do grupo que receberá informações sobre benefícios ou malefícios produzidos pelo uso de *internet* ou participar de um grupo que receberá um treinamento de meditação. A pesquisa pretende coletar dados através das escalas em dois momentos. Em relação ao grupo que receberá as informações sobre a *internet*, a coleta será no primeiro encontro e no último encontro. Em relação ao grupo que participará do treinamento de meditação, a coleta será no primeiro dia do treinamento de meditação e no último dia do treinamento de meditação. As sessões de meditação e os encontros informativos sobre *internet* serão realizadas em sala reservada, localizada no CEMUNI VI – prédio da Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo/UFES, localizado no Bairro Goiabeiras, Vitória, ES.

1) Você comparecerá ao prédio do CEMUNI VI – prédio da Psicologia, localizado na Universidade Federal do Espírito Santo – UFES, para esclarecimento de possíveis dúvidas sobre a pesquisa e preenchimento de instrumentos psicométricos com duração entre 15 a 45 minutos.

2) Você poderá participar de um grupo informativo sobre os benefícios e malefícios produzidos pelo uso de *internet*, que acontecerá no prédio do CEMUNI VI – prédio da Psicologia, localizado na Universidade Federal do Espírito Santo – UFES, em horário e dia acordado com a pesquisadora, durante 2 meses. Esse grupo informativo apresenta risco mínimo.

3) Você poderá participar de um treinamento de meditação em sala reservada do Núcleo de Psicologia Aplicada – NPA, localizado no CEMUNI VI – prédio da Psicologia, na Universidade Federal do Espírito Santo, em Goiabeiras, Vitória, ES, em horário e dia acordado com a pesquisadora, durante 2 meses. Esse treinamento apresenta risco mínimo.

DURAÇÃO E LOCAL: A duração da aplicação dos instrumentos psicométricos é variável, a depender de cada participante, mas estimado de 15 a 45 minutos. A duração do tempo do grupo que receberá informações sobre o uso de *internet* será de 1 hora, por encontro. A duração do treinamento de meditação será de 2 horas, por sessão.

DESCONFORTO E RISCOS: É possível o surgimento de desconforto psicológico causado pela evocação de pensamentos ou lembranças durante o preenchimento das escalas e recebimento de informações sobre o uso de *internet*, dependendo de cada participante. Um desconforto psicológico ou físico causado pela evocação de lembranças ou emoções durante o treinamento de meditação. O participante poderá interromper a atividade a qualquer momento, reduzindo o desconforto e riscos.

BENEFÍCIOS: É possível através das respostas apresentadas a identificação de problemas relacionados ao uso prejudicial de *internet*. Quando identificados, serão encaminhados a serviços de atendimentos psicológico. Sua participação gerará benefícios científicos, contribuindo para a evolução dos estudos temáticos sobre o uso de *internet* e *mindfulness*.

GARANTIAS AO PARTICIPANTE:

- Esclarecimento de dúvidas que possam surgir sobre a pesquisa por meio dos canais de contato da pesquisadora, disponibilizados neste termo;
- Desistência na participação da pesquisa a qualquer momento. Caso decida retirar seu consentimento, você não mais será contatado pelos pesquisadores;
- Confidencialidade e privacidade em relação à sua identidade e às informações fornecidas e coletadas durante todas as fases da pesquisa, inclusive após publicação;
- Fornecimento dos resultados dos instrumentos psicométricos a que foi submetido após conclusão da pesquisa e defesa da tese, se houver interesse, mediante fornecimento de dados pessoais para contato;
- É garantida a indenização em caso de eventuais danos decorrentes da pesquisa.
- Assistência psicológica e profissional caso identifique-se a necessidade durante a pesquisa, mediante fornecimento de dados pessoais para contato;
- Fornecimento de uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de igual teor, assinada pela pesquisadora principal e participante em todas as páginas.
- O participante poderá contatar o Comitê de Ética em Pesquisa - CEP em caso de denúncia e/ou intercorrências com a pesquisa.

CONTATOS DISPONÍVEIS:

Pesquisadora: Andrea Loss Nunes.

Telefones: (27) 9 9952 9388 e (27) 3244 7340

E-mail: lossandrea@hotmail.com

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Av. Fernando Ferrari, Prédio Professor Lídio de Souza, Centro de Ciências Humanas e Naturais, ao lado do CEMUNI VI, próximo ao Centro de Vivência - Telefone: (27) 4009 2501 – E-mail: ppgp.ufes@gmail.com

Em caso de denúncia e/ou intercorrências com a pesquisa, o participante poderá contatar o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, Campus Goiabeiras/UFES, Prédio Administrativo do Centro de Ciências Humanas e Naturais/CCHN, Campus Universitário de Goiabeiras, Av. Fernando Ferrari, 514, Vitória - ES, 29.075-910, Tel: (27) 3145-9820, cep.goiabeiras@gmail.com.

CONSENTIMENTO:

Após a leitura deste termo, dando continuidade ao preenchimento, declaro que aceito participar do ESTUDO I e II desta pesquisa, sem nenhum ônus financeiro, pessoal ou moral. Tenho conhecimento de que os resultados deste estudo poderão ser apresentados e publicados nacional e internacionalmente, com finalidade científica apenas, mas que minha identidade permanecerá em absoluto sigilo.

Declaro ter compreendido e sido suficientemente informado sobre os objetivos, procedimentos e possíveis desconfortos desta pesquisa e concordo em participar dos ESTUDOS I e II voluntariamente, podendo desistir a qualquer momento, sem qualquer ônus para mim.

Declaro estar ciente de que para ter acesso aos resultados dos meus testes, precisarei fornecer e-mail para contato para a pesquisadora no campo indicado.

Por fim, responsabilizando-me pela veracidade de todas as informações por mim fornecidas, declaro que entendi todos os termos acima expostos, aceito participar da pesquisa e prossigo.

Assinatura do participante: _____

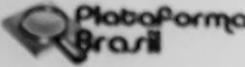
Local, data: _____, ____ / ____ / _____

Na qualidade de principal pesquisadora e responsável pela pesquisa, eu, Andrea Loss Nunes, declaro cumprir as exigências da Resolução CNS 466/12, a qual estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

Assinatura da pesquisadora responsável: _____

Vitória, ES ____ / ____ / _____

APÊNDICE E – Parecer consubstanciado do CEP

	UFES - UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO - CAMPUS GOIABEIRA	
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP		
DADOS DO PROJETO DE PESQUISA		
Título da Pesquisa: O COMPORTAMENTO DE USO DE INTERNET E SUA RELAÇÃO COM ESTILOS DE AUTOCONSCIÊNCIA E MINDFULNESS EM ADULTOS JOVENS		
Pesquisador: Andrea Loss Nunes		
Área Temática:		
Versão: 2		
CAAE: 63203316.5.0000.5542		
Instituição Proponente: Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito		
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio		
DADOS DO PARECER		
Número do Parecer: 1.982.505		
Apresentação do Projeto:		
<p>Estudos recentes sobre o uso de internet vêm apontando ao lado dos aspectos positivos, aspectos negativos que estão relacionados a transtornos psicológicos graves. Considerando o impacto das tecnologias de informação sobre o comportamento humano, é razoável supor que diferenças individuais no estilo de autoconsciência e na capacidade de autorregulação sejam um fator importante na mediação de uma relação mais ou menos saudável entre o ser humano e as tecnologias de informação com uso de internet. O objetivo geral dessa pesquisa é verificar a associação entre o uso de internet e estilos de autoconsciência e desenvolver e avaliar um programa de meditação mindfulness como estratégia auxiliar na prevenção do uso descontrolado de internet. Para tanto, esse projeto de tese propõe o desenvolvimento de dois estudos sequenciais. O Estudo I, denominado "Uso de internet e sua relação com os estilos de autoconsciência ruminativa e reflexiva", tem o objetivo de verificar a correlação entre o uso de internet e autoconsciência ruminativa e reflexiva, através de pesquisa quantitativa-descritiva com a participação de 300 adultos jovens universitários.</p> <p>Os dados serão submetidos à análise estatística para verificar a associação entre as variáveis uso de internet e autoconsciência ruminativa reflexiva.</p> <p>No Estudo II, denominado "Meditação Mindfulness como programa auxiliar para a prevenção do</p>		
Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514 - Campus Universitário, Prédio Administrativo do CCHN		
Bairro: Goiabeiras CEP: 29.075-910		
UF: ES Município: VITÓRIA		
Telefone: (27)3145-9620 E-mail: cep.goiabeiras@gmail.com		
<small>Página 01 de 04</small>		



UFES - UNIVERSIDADE
FEDERAL DO ESPÍRITO
SANTO - CAMPUS GOIABEIRA



Continuação do Parecer: 1.982.805

uso descontrolado de internet", o objetivo é desenvolver e avaliar um programa de intervenção com a técnica da meditação mindfulness, para auxílio na prevenção do uso descontrolado de internet, de adultos jovens universitários com diferentes estilos reflexivos de mindfulness. Para isso, pretende-se a participação de 15 jovens adultos universitários provenientes do Estudo I. Para a coleta de dados serão utilizados instrumentos psicométricos e diários de registros. Os dados serão analisados quantitativamente, através de análise estatística e qualitativamente sob a ótica da fenomenologia-semiótica.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Verificar a associação entre o uso de internet e estilos de autoconsciência e desenvolver e avaliar um programa de meditação mindfulness como estratégia auxiliar na prevenção do uso descontrolado de internet.

Objetivo Secundário:

a) Verificar a correlação entre o uso de internet e autoconsciência ruminativa e reflexiva; b) Desenvolver e avaliar um programa de intervenção com a técnica da meditação mindfulness para auxílio na prevenção de uso descontrolado de internet.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Conforme registra o pesquisador, sobre os riscos: É possível o surgimento de desconforto psicológico causado pela evocação de pensamentos ou lembranças durante o preenchimento das escalas e recebimento de informações sobre o uso de internet, dependendo de cada participante. Um desconforto psicológico ou físico causado pela evocação de lembranças ou emoções durante o treinamento de meditação. O participante poderá interromper a atividade a qualquer momento, reduzindo o desconforto e riscos.

Em relação aos benefícios da pesquisa ao participante, o protocolo de pesquisa registra: É possível através das respostas apresentadas a identificação de problemas relacionados ao uso prejudicial de internet. Quando identificados serão encaminhados à serviço de atendimento psicológico. Sua participação gerará benefícios científicos, contribuindo para a evolução dos estudos temáticos sobre o uso de internet e mindfulness.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa apresenta relevância científica e social, e está fundamentada no aspecto teórico e metodológico.

Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514 - Campus Universitário, Prédio Administrativo do CCHN
Bairro: Goiabelras **CEP:** 29.075-910
UF: ES **Município:** VITÓRIA **E-mail:** cep.goiabelras@gmail.com
Telefone: (27) 3145-9820



UFES - UNIVERSIDADE
FEDERAL DO ESPÍRITO
SANTO - CAMPUS GOIABEIRA



Continuação do Parecer: 1.982.505

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Com base na Resolução n. 466/2012 CNS, foram analisados os seguintes quesitos:

- Folha de Rosto: adequada, constando assinaturas e carimbo.
- Projeto de pesquisa: adequado, constando todos os itens detalhados.
- Termos de Consentimento Livre e Esclarecido: adequado, conforme prescrições da legislação vigente.
- Cronograma: adequado.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências ou inadequações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Projeto aprovado por esse comitê, estando autorizado a ser iniciado.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_819612.pdf	23/03/2017 10:51:08		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	23/03/2017 10:50:35	Andrea Loss Nunes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETODEPESQUISADOUTORADO ANDREALOSSNUNES2016.pdf	19/12/2016 21:56:48	Andrea Loss Nunes	Aceito
Folha de Rosto	FOLHADEROSTO.pdf	19/12/2016 21:54:30	Andrea Loss Nunes	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

VITORIA, 24 de Março de 2017

Assinado por:
KALLINE PEREIRA AROEIRA
(Coordenador)

Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514 - Campus Universitário, Prédio Administrativo do CCHN
CEP: 29.075-910
Bairro: Goiabeiras
UF: ES Município: VITORIA E-mail: cep.goiabeiras@gmail.com
Telefone: (27)3145-9820