

ENTREVISTA

Tecnologia e Patologia: um diagnóstico da vida pós-moderna

Leonardo Silveira Maika

Universidade Federal do Paraná

<https://orcid.org/0000-0001-9368-4234>

Ao escrever o artigo de título homônimo desta entrevista, me deparei com a necessidade de aproximar a conceituação teórica de Han e as críticas Frankfurtianas à sociedade de massa com a experiência clínica de um profissional que se depara com as Patologias Neurais da sociedade pós-moderna no dia a dia. Com isso, contatei minha colega e amiga Pamela Horst (CRP 08/23063), psicóloga clínica, especializada em Psicopedagogia Clínica e Institucional com Ênfase em Neurociência e em Terapia Comportamental e Cognitiva na Saúde, que me ajudou a entender os efeitos da tecnologia na vida das pessoas. O estudo teórico e clínico seguiu lado a lado, já que introduzi o tema a ela, e tivemos a conversa que se encontra nesta entrevista.

LEONARDO MAIKA: Para dar início a essa conversa gostaria que você se apresentasse, e contasse um pouco de sua formação e trajetória dentro e fora da psicologia.

PÂMELA HORST RUTHES: Prazer, me chamo Pâmela Horst Ruthes (CRP 08/23063), sou uma extrema curiosa pelos motivos por trás dos comportamentos humanos, curiosidade esta que me fez buscar a formação em Psicologia, que conclui em 2015 pela PUC/PR. Desde minha formação, iniciei um trabalho na área da psicologia clínica, com atendimentos individuais, de casal e família. Mas a curiosidade e o gosto pelo estudo me fizeram buscar mais algumas formações. Me especializei em Psicopedagogia Clínica e Institucional com Ênfase em Neurociência (pela Associação Catarinense de Ensino, em 2017) e (pela PUC/PR, em 2018). Compreender a forma como nós desenvolvemos e aprendemos me fascina e o mesmo ocorre com o nosso processo de tomada de decisões. Então, em 2019, realizei uma formação em Orientação Profissional e Desenvolvimento de Carreira (pelo ICOP). Além da minha experiência clínica, que, ao longo da quarentena, passou por uma transformação, visto que passei a atender exclusivamente na modalidade *online* e também vivenciei uma experiência muito gratificante em um curso pré-vestibular social (“Vai Cair na Prova”), realizando diversos trabalhos com os estudantes.

LEONARDO MAIKA: O que você entende por saúde mental?

PÂMELA HORST RUTHES: Acredito ser impossível dissociar a saúde mental da saúde física. Foi-se o tempo em que víamos a mente como essa entidade a parte do nosso corpo, portanto a influência que uma exerce no outro é gigantesca. E, ao pensarmos no processo histórico da definição de saúde, vemos que saímos de um extremo que considerava apenas a ausência

de doença, passamos por outro extremo quase utópico de completo bem-estar e tentamos encontrar algo mais real em meio a tudo isso. O mesmo ocorre com a saúde mental, leva-se em consideração a ausência de transtornos mentais, mas vai muito além.

Para haver saúde mental deve haver qualidade de vida (veja como a saúde como um todo acaba correlacionada com questões sociais, políticas...), pessoas consideradas saudáveis neste quesito, são pessoas que entendem e aceitam que as dificuldades fazem parte da vida e sentem as mais diversas emoções, tanto as popularmente consideradas como positivas, como negativas (embora eu, pessoalmente, não goste desta distinção de positivas e negativas). Além disso, atualmente se considera que para haver saúde mental, devemos estar bem com a gente e com os outros. Acho interessante ressaltar que uma pessoa pode estar em processo de psicoterapia e estar emocionalmente saudável, visto que a própria aceitação das dificuldades e habilidade em buscar ajuda são características de saúde mental.

LEONARDO MAIKA: Com base nas ideias expostas neste artigo, na qual introduzo a uma perspectiva de pós-modernidade, você identifica um ponto de adoecimento social? E como você encara a relação entre a tecnologia e a saúde mental?

PÂMELA HORST RUTHES: Fazer a reflexão sobre a sociedade em que vivemos e esse mundo moderno me possibilita ver, sim, diversos pontos de adoecimento social. Como muito bem citado no artigo, essa sociedade do desempenho traz muitas consequências, insere na cabeça dos indivíduos a crença de que devem estar sempre produzindo, sempre dando o seu melhor, sempre se superando. Não é para menos que houve esse *boom* na quantidade de *coachings* que vemos por aí, mas essa busca incessante gera um desgaste físico e emocional muito intenso. Vivemos em uma sociedade em que não há

espaço para a reflexão, o descanso e o não fazer nada, junto a isso, queremos tudo para ontem, o imediatismo é absurdo, não temos mais paciência nem para assistir a abertura das séries, ou ouvir áudios em sua velocidade normal. O resultado não poderia ser diferente, do que uma população adoecida. O índice de pessoas que sofrem com depressão, transtorno de ansiedade, *Burnout*, entre outros, é gigantesco.

Conforme citado, passamos de uma cultura da obediência, para essa cultura do desempenho, da melhoria constante. Com isso diminui (ou ao menos dá a ilusão de diminuir) um pouco o controle social de forma coercitiva, não necessariamente você tem que estar em constante evolução para não ser punido, mas por uma ilusão de recompensa, reconhecimento etc. De acordo com Skinner, a grande característica (e a meu ver o grande problema) desta forma de controle social é a ilusão da liberdade, tem-se a sensação de que estamos o tempo inteiro atrás de melhoras porque queremos, porque é do nosso interesse individual e, como nos sentimos livres, não temos porque nos revoltarmos ou ao menos questionarmos.

Já, ao considerar especificamente a tecnologia, penso que, assim como em outras áreas, ela vai apresentar seus pontos positivos e negativos. Há diversas facilidades que passam a existir apenas por causa da tecnologia, porém também vejo os diversos tipos de adoecimento que vieram em consequência da relação que temos com a tecnologia. Surge o vício em jogos virtuais, e não só em jogos, mas a dependência nessas tecnologias de forma geral, tanto que se passa a falar em “Nomophobia” que é uma sensação de desconforto ou ansiedade muito extremos ao ficar desconectado, ou “Síndrome do toque fantasma” que é escutar o toque do celular, ou sentir vibrá-lo, mesmo quando não houve nenhuma notificação. Hoje em dia também já utilizamos o termo FOMO (*fear of missing out*), que é uma ansiedade quase constante pela sensação de estar perdendo acontecimentos importantes, principalmente relacionado às redes sociais, portanto checam seus aparelhos

eletrônicos constantemente, rolam seus *feeds* por horas a fio e sentem extrema ansiedade quando não podem estar conectados.

Outro problema que já era existente nas mídias e tem se agravado cada vez mais, é a ilusão do corpo perfeito, até então trazendo uma busca incansável pela magreza e pelos padrões expostos; agora isso se mantém de forma muito mais presente em nossas vidas e ainda se agrava com a presença dos filtros (principalmente em redes como Instagram, Snapchat, Tiktok). Ver-se na câmera já modificado tem feito com que muitas pessoas, principalmente adolescentes, apresentem uma distorção corporal muito grande e vemos hoje a busca por cirurgias para se assemelharem mais ao que eles veem com o uso dos filtros. Somado a isso, todos esses avanços tecnológicos, além de trazerem diversas novas síndromes, também podem agravar muitos outros transtornos já existentes, estresse, depressão, ansiedade, *Burnout*, insônia, e tantos outros.

LEONARDO MAIKA: Em diversas partes do presente artigo menciono a indústria cultural e ideias de uma sociedade voltada para um desempenho, na qual o excesso é valorizado. Este excesso constitui um importante traço do mundo contemporâneo, considerando as novas síndromes que se desenvolvem tão rápido quanto ao progresso tecnológico. Gostaria de saber se, em sua opinião, ao retirarmos a variável tecnológica não teríamos algumas dessas doenças ou síndromes próprias do século XXI?

PÂMELA HORST RUTHES: Honestamente a tecnologia está tão incrustada em nossa sociedade que minha criatividade não vai tão longe ao caso de me permitir imaginar como seriam nossas vidas sem a variável tecnológica. Vejo que muitas características da nossa sociedade, mesmo que não tenham relação exclusiva e direta com a tecnologia, se desenvolveram de forma entrelaçada a ela. Por exemplo, a questão do imediatismo que já

comentei, não é algo presente apenas na relação com a tecnologia, pois estamos querendo tudo para ontem, dificilmente paramos para não fazer nada ou temos paciência de esperar por algo. Embora isso aconteça mesmo fora do contexto tecnológico, vejo que há uma imensa relação na construção desta cultura com o desenvolvimento tecnológico. Passamos a ter mudanças em uma velocidade absurda. E imaginar como estaríamos sem isso se torna muito difícil. É, sim, muito provável que algumas síndromes que existem hoje não existissem, mas acredito que teriam muitas outras que poderiam surgir no lugar.

LEONARDO MAIKA: Tive conhecimento a pouco tempo de uma síndrome muito peculiar e que não poderia ficar de fora de nossa conversa. a síndrome em questão é a “síndrome do excesso de informação”, na qual temos a criação do arquétipo do *cybercondriaco* (indivíduo dependente e acometido pela tecnologia). Na sua vivência clínica, você consideraria a tecnologia como um fator importante para a piora de determinadas síndromes? Se sim, qual alternativa teríamos para enfrentar essa situação?

PÂMELA HORST RUTHES: Claramente a tecnologia afeta a forma com que diversas síndromes e demandas psicológicas se apresentam. A dependência ganhou mais um campo de possibilidade para se instalar, as redes (por mais que sugiram conexão) muitas vezes dão uma sensação de isolamento. A ansiedade se instala ao tentarmos acompanhar a velocidade com que as informações surgem, a insônia piora e tantas outras situações como já discutido anteriormente.

David Lewis quando cunhou o termo “Síndrome do excesso de informação” se referia, justamente, à irritabilidade, à fadiga, à ansiedade, à dificuldade de memorização, aos distúrbios no sono e considerando-os como consequência do excesso de informações que temos para “dar conta”.

Próximo a isso também encontramos o termo “Infoxicação”, este dito por Alfons Cornellá. É importante compreender que muitas dessas síndromes não são diagnósticos já reconhecidos, mas sim um nome dado para uma união de sintomas presentes em algumas situações. Quando você fala do *cybercondríaco* é a mesma situação, provavelmente, que estamos nos referindo a pessoas antes consideradas hipocondríacas (diagnóstico que não está mais presente no DSM-V, sendo substituído por “Transtornos com Sintomas Somáticos” ou “Transtornos de Ansiedade de Doença”), porém que apresentam, além dos sintomas tradicionais, algumas especificações relacionadas à busca de dados sobre medicamentosos de forma *online*.

Este agravamento gerado pela tecnologia, a meu ver, é muito difícil de resolver e traz algumas complicações. Estamos falando de mudanças cada vez mais rápidas e que não temos nem capacidade para acompanhar. Inclusive quando pensamos em questões éticas e legais, as transformações no nosso sistema burocrático acontecem em uma velocidade infinitamente menor do que a transformação tecnológica. De forma individual, existem alguns comportamentos que podemos adotar para tentar diminuir um pouco os efeitos nocivos do excesso tecnológico, mas isso não soluciona o problema como um todo, pensando de forma social é difícil imaginar como enfrentar esta situação!

LEONARDO MAIKA: Quais as doenças ou síndromes que você considera as mais comuns em seu consultório? Como a tecnologia interfere no tratamento, isto é, positiva ou negativamente?

PÂMELA HORST RUTHES: Na minha prática clínica o que está mais presente são os transtornos ansiosos e a depressão, soma-se a isso os transtornos alimentares e o transtorno dismórfico corporal, que estão aparecendo muito nos adolescentes que atendo. Em todas essas situações,

percebo que um grande problema é a comparação irreal que existe ao ver a vida dos demais nas redes, pega-se uma mínima (e previamente escolhida) parcela da vida de alguém e faz a comparação (geralmente com alguma parte considerada negativa da sua vida) e interpretam esse resultado de forma extrema, isso acaba agravando todos os transtornos que citei. O uso intenso das telas também acaba intensificando a insônia em muitas situações, e o sono realizado de forma inadequada ou insuficiente também irá trazer muitas complicações para o tratamento.

Em contraponto, existem formas de utilizar a tecnologia de maneira positiva. No tratamento, por exemplo, realizo atendimentos apenas na modalidade *online* (chamadas de vídeo) e vejo o quanto esta possibilidade faz com que muitas pessoas tenham mais facilidade no acesso à terapia, podendo escolher um profissional que não necessariamente esteja próximo, e muitas vezes acaba se tornando mais fácil de encaixar nas agendas tão corridas. Junto a isso, hoje em dia é possível utilizarmos diversos aplicativos ou outros recursos tecnológicos em favor do tratamento. Por exemplo, na terapia cognitiva comportamento é fundamental que o paciente faça o automonitoramento, ou seja, se perceba, perceba seus pensamentos e comportamentos entre uma sessão e outra, e muitos aplicativos auxiliam inclusive nesse registro.

LEONARDO MAIKA: Por fim, gostaria que contasse um pouco de como a psicologia e também as abordagens clínicas enxergam o período atual, considerando todo o desenvolvimento tecnológico, mas também o período pandêmico. de que modo, enfim, você vê a sociedade e suas patologias no futuro?

PÂMELA HORST RUTHES: Referente a tecnologia acredito que vai bem de encontro com tudo que já discutimos até aqui, há, sim, o agravamento de

diversas situações, mas também um esforço na inovação dos tratamentos e na tentativa de utilizar as tecnologias a nosso favor. E o período pandêmico também chega para agravar ainda mais diversos sintomas e, talvez, até deixar de forma ainda mais clara o quanto as transformações estão ocorrendo cada vez mais rapidamente e o quanto espera-se que tenhamos a capacidade de nos reinventar de um dia para o outro (algo que foi extremamente cobrado neste momento). Tivemos que nos reinventar na rotina, na forma de trabalho, na forma de nos relacionarmos e muito mais. Muitos, por muito tempo, levaram o trabalho para casa e ao misturar esses dois ambientes, lar e profissional, constatou-se um agravamento de situações de *Burnout* e a dificuldade de “desligar-se”.

Mesmo nesta situação extrema, de estar vivendo uma pandemia, de ter toda a rotina alterada, de estar sendo o tempo inteiro notificado por um número absurdo de mortes, de diversas situações de sofrimento extremo (seja na área da saúde, ou até mesmo por questões econômicas que com a pandemia se explicitaram), a forma com que os governantes estão gerindo esta situação acabaram se agravando muito. Mesmo frente a tudo isso, vemos uma sociedade formada por indivíduos que se cobram por não estarem produzindo como deveriam, por não estarem se atualizando profissionalmente como gostariam, deixando bem claras algumas das características deste mundo moderno que você apresentou.

Percebo que a psicologia e, principalmente, a psicologia clínica, é extremamente importante, porém faço apenas uma crítica no sentido de cuidar para que o nosso olhar não fique apenas fixado nos indivíduos e para que possamos olhar cada vez mais também para a sociedade como um todo e, quem sabe, a classe de psicólogos possa intensificar os trabalhos com foco preventivo! Compreendo que a psicologia, e a medicina estão se reinventando, inclusive na hora de olhar para os transtornos mentais e de compreender esses diagnósticos, gradativamente passando de uma perspectiva mais categórica,

para uma perspectiva mais dimensional, acredito que essas mudanças podem ajudar. Mas sinceramente não sei nem pelo que esperar!

Podemos entender, assim, que as novas relações tecnológicas, juntamente com o cenário pandêmico em que nos encontramos, evidenciam uma relação, primeiramente, predatória da natureza, isto é, as tecnologias sendo usadas para uma exploração gradativa e desenfreada, e que demonstra a relação humana e tecnológica a nível patológico. Ambas não se dissociam em seu resultado, visto que a primeira foi o estopim para nosso cenário atual, e a segunda como o resultado de um adoecimento neuronal. O consumo desenfreado de bens e informações, unem as duas variáveis para o diagnóstico contemporâneo do cansaço e do adoecimento viral.

Desta forma, unindo as narrativas materialista históricas para demonstrar a lógica viral e trazendo a concepção do desempenho de Han, temos, por fim, a experiência clínica dos efeitos de ambos em nossa sociedade.

Encerro esta entrevista agradecendo todo o tempo prestado da Psicóloga Pamela Horst ao estudo conjunto deste tema de nosso cotidiano, sua experiência e conhecimentos da área clínica enriqueceram o desenvolvimento e a abordagem das patologias da vida pós-moderna.

* * *

Referências

Biografia de Burrhus Frederic Skinner - eBiografia

Biografia de Burrhus Frederic Skinner - eBiografia (2021). Disponível em: https://www.ebiografia.com/burrhus_frederic_skinner/ (Acesso em: 13 de Outubro de 2021).

David Lewis (psychologist) - Wikipedia

David Lewis (psychologist) - *Wikipedia* (2017). Disponível em: [https://en.wikipedia.org/wiki/David_Lewis_\(psychologist\)](https://en.wikipedia.org/wiki/David_Lewis_(psychologist)) (Acesso em: 13 de Outubro de 2021).

Recebido 13/06/2021

Aprovado 03/11/2021

Licença CC BY-NC 4.0

