

ARTIGO**Adolescências, juventudes e adições tecnológicas: compreensão e trabalho
clínico em gestalt-terapia****Adolescence, youth, and technological addictions: understanding and clinical
work in gestalt Therapy**

Luiz Gustavo Santos Tessaro

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

Resumo: Este artigo teve como objetivo propor uma compreensão gestáltica dos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais e discutir uma forma de trabalho terapêutico com adolescentes e jovens, fundamentada na Gestalt-terapia. Para isso, foi realizado um ensaio teórico, estruturado a partir de três modelos de orientação em psicoterapia: semiótica, hermenêutica e estética. Foram debatidos elementos da Modernidade Tardia que podem sustentar a emergência desses fenômenos aditivos. As tecnologias digitais foram discutidas como subterfúgios paliativos para a resolução de diversas necessidades, como o contato interpessoal presencial, prejudicado na contemporaneidade, segundo a análise desenvolvida. As adições foram apresentadas como fenômenos vinculados ao excesso e à rigidez. Apresentou-se, ainda, uma proposta de modelo de atuação psicoterápica em Gestalt-terapia que relaciona o Ciclo do Contato ao Modelo Transteórico de Mudança. Diante da inevitabilidade do contato com o mundo digital, sobretudo entre adolescentes e jovens, a capacidade de ajustamento criativo se configura como função orgânica fundamental a ser preservada e desenvolvida.

Palavras-chave: Dependência de Tecnologia; Adolescente; Adulto Jovem; Gestalt-terapia

Abstract: This article aimed to propose a Gestalt-based understanding of addictive phenomena related to digital technologies and to discuss a therapeutic approach for working with adolescents and young people, grounded in Gestalt therapy. To this end, a theoretical essay was conducted, structured around three models of orientation in psychotherapy: semiotics, hermeneutics, and aesthetics. Elements of Late Modernity that may support the emergence of such addictive phenomena were discussed. Digital technologies were examined as palliative substitutes for

addressing various needs, such as face-to-face interpersonal contact, which has been compromised in contemporary times, according to the analysis developed. Addictions were presented as phenomena linked to excess and rigidity. Furthermore, a proposal for a psychotherapeutic intervention model in Gestalt therapy was introduced, relating the Contact Cycle to the Transtheoretical Model of Change. Given the inevitability of contact with the digital world, especially among adolescents and young people, the capacity for creative adjustment emerges as a fundamental organismic function to be preserved and developed.

Key-words: Technology Addiction; Adolescent; Young Adult; Gestalt Therapy

Introdução

A aceleração nos campos da economia, da tecnologia e da comunicação tem impactado significativamente a vida cotidiana na contemporaneidade, período histórico denominado Modernidade Tardia¹ (Rosa, 2019). Os avanços tecnológicos proporcionam conforto e meios para o desenvolvimento de maior agilidade e eficiência nos mais diversos âmbitos da experiência humana, sendo muito benéficos em certo sentido. Contudo, também aumentam a pressão sobre os indivíduos: a velocidade das informações e a profusão de recursos tecnológicos para resolução de problemas são acompanhadas pela urgência na realização das demandas em tempo reduzido. Além disso, impõe-se aos sujeitos a necessidade de acompanhar as transformações da sociedade, a fim de evitar a obsolescência (Rosa, 2019).

¹ Há discussões no campo sociológico acerca do termo mais adequado a ser utilizado. Alguns autores referem-se a esse período como Pós-Modernidade, Segunda Modernidade, Modernidade Reflexiva, Modernidade Liberal Estendida, entre outros. O único consenso na área é que houve uma ruptura no desenvolvimento da Modernidade, resultando em um momento distinto na contemporaneidade (Rosa, 2019).

Os avanços tecnológicos que viabilizam o processo aceleratório operam em uma lógica societal distinta de outros períodos da história. O modo de produção vigente é amplamente baseado em informação, na extração e análise de dados pessoais, os quais são utilizados para personalizar a oferta de produtos e serviços. O conhecimento profundo de dados pessoais em larga escala serve ainda para conhecer ajustamentos cristalizados, reforçá-los ou mesmo criá-los. A chamada sociedade de vigilância viabiliza uma “nova arquitetura global de modificação de comportamento” e a “destituição da soberania dos indivíduos” (Zuboff, 2021, p. 15).

Uma novidade do funcionamento social é que, ao contrário das sociedades disciplinares do passado, que impunham limites e vigilância externa, hoje há uma indução à autoexploração. Em busca de notoriedade e desempenho, os sujeitos tornam-se algozes e vigias de si mesmos, quando não mercadorias (Bauman, 2008; Han, 2015). A lógica da vigilância não opera pelo medo do “olho onipresente” (o “Big Brother” na alegoria orwelliana), mas pelo medo da invisibilidade (Beiguelman, 2021). Não ser visto e não performar, sobretudo nas redes sociais, significa não existir, não pertencer; compartilhar torna-se quase um dever público (Bauman, 2008). Não ser (re)conhecido transforma-se em uma espécie de morte social.

A (auto)vigilância constante e as pressões do mercado e da conectividade digital forçam os indivíduos a uma vida sem descanso e insone, na lógica 24/7: 24 horas por dia, sete dias por semana, sem pausa (Crary, 2016). O sono, última barreira a ser vencida e colonizada pelo capitalismo tardio, mostra-se como verdadeiro obstáculo ao produtivismo. Se o ser humano (ainda) não é capaz de eliminá-lo, seus avatares digitais (os perfis em distintas plataformas online), por ora, garantem uma existência ininterrupta (Crary, 2016).

As novas tecnologias impuseram mudanças paradigmáticas no processo de desenvolvimento e cuidado das novas gerações. As gerações adultas – pais ou responsáveis, professores e demais cuidadores – não enxergaram perigos no mundo virtual, em um primeiro momento (Haidt, 2024). Pelo contrário, este parecia seguro ante um mundo em transformação, fluido, passageiro e instável (Bauman, 2001/2021), e que, em parte devido aos avanços nas telecomunicações, parecia cada vez mais violento. Assim, observou-se uma subproteção no ambiente virtual, atrelada a uma superproteção no mundo real (Haidt, 2024).

O medo do mundo real, associado ao uso sistemático de telas, tem produzido aumento nos índices de adoecimento mental na última década (Haidt, 2024). A mudança de uma infância e adolescência baseadas no brincar e na experiência coletiva para uma centrada no uso do celular parece ter tido papel fundamental nesse processo (Haidt, 2024).

Todo o campo descrito até o momento (aceleração, sociedade de vigilância, lógica 24/7, mudanças paradigmáticas na infância e na adolescência) parece interferir diretamente na saúde existencial² dos indivíduos. Os impactos são amplamente observados nas relações sociais (muitas vezes fragilizadas e mediadas por telas), no tempo livre (escasso), na experiência subjetiva com o tempo (veloz), e na sensação de cansaço e sobrecarga física e emocional. Observa-se a elevação dos índices de transtornos depressivos e de ansiedade, sobretudo nas jovens gerações (Han, 2015; Rosa, 2019). A Modernidade Tardia sustenta-se pela exaustão das capacidades físicas e mentais dos indivíduos (Crary, 2016; Han, 2015).

² O termo saúde existencial é utilizado neste contexto por ser mais abrangente do que saúde mental. Refere-se à saúde em diversas áreas da vida, e não apenas à saúde da mente. O sofrimento existencial restringe a liberdade e a autoatualização dos indivíduos (Pinto, 2021).

Diante do cenário exposto, destacam-se ainda os fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais. Estes já estão registrados na literatura científica por meio de termos como “Transtorno do jogo pela internet” (American Psychiatric Association [APA], 2023), “Dependência de internet” (Young & Abreu, 2018), entre outros, e demandam novas formas de compreender e atuar em psicoterapia. Adições comportamentais (não químicas), como estas, têm sido consideradas grandes desafios dos tempos atuais (Diehl, 2024).

As jovens gerações contemporâneas são fortemente afetadas pelas adições às tecnologias digitais, em função das mudanças paradigmáticas referidas e do momento do desenvolvimento cortical em que se encontram (Diehl, 2024; Haidt, 2024; Shin, 2019). No entanto, não são apenas os adolescentes, mas também os jovens que experienciam desafios similares (Shin, 2019). A demarcação etária da maioridade é uma arbitrariedade jurídica útil, mas não necessariamente encerra os dilemas surgidos na adolescência. A expansão do cuidado para faixas etárias maiores constitui uma importante forma de garantia de direitos, incluindo o direito à saúde. No Brasil, considera-se jovem a pessoa com até 29 anos, havendo um estatuto que especifica os direitos dessa população (Brasil, 2013).

A Gestalt-terapia (GT) tem sido utilizada, recentemente, no tratamento de adições a substâncias psicoativas (Dominitz, 2016; Suchitra et al., 2016; Tessaro & Ratto, 2017). Trata-se de uma abordagem psicoterápica surgida na década de 1950, com raízes epistemológicas na fenomenologia existencial. Em razão da importância atribuída pela GT aos fatores relacionais (Lobb, 2023), os quais se mostram desafiadores nos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais, acredita-se que essa abordagem possa oferecer uma contribuição relevante ao campo de estudo em questão.

Diante dos elementos expostos, este artigo tem como objetivo propor uma compreensão gestáltica dos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais e discutir uma forma de trabalho terapêutico com adolescentes e jovens, fundamentada na GT. Considera-se importante esse intento diante da insegurança dos profissionais de saúde, que muitas vezes desconhecem as características dos fenômenos aditivos e as possibilidades de atuação (Diehl, 2024). Além disso, sabe-se que adolescentes e jovens parecem apresentar uma vulnerabilidade acentuada para transtornos relacionados ao sistema de recompensa (Diehl, 2024), o que aponta para a complexidade do problema, de natureza biopsicossocial.

Metodologia

Foi realizada, inicialmente, uma revisão sistemática da literatura (Page, 2021), com o objetivo de buscar exaustivamente trabalhos científicos que abordassem os modos de adoecimento relacionados às tecnologias digitais e à GT. Para a busca, foram selecionados a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e o Portal de Periódicos da CAPES. A seleção dos termos foi feita por meio do tesauro da BVS (DeCs/MeSH), utilizando-se termos em português e inglês relacionados à GT e aos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais³. No entanto, não foram encontrados artigos que associassem diretamente as duas temáticas.

Diante dessa dificuldade, optou-se pela realização de um ensaio (Larrosa, 2004). Considera-se o ensaio um estilo de escrita adequado à reflexão teórica, por

³ A frase de busca, cunhada em 29/06/2025, foi: ("gestalt-therapy" OR "gestalt-terapia" OR "terapia gestalt" OR gestalt) AND ("internet addiction disorder" OR "transtorno de adição à internet" OR "dependência de internet" OR "gambling" OR "jogo de azar" OR "jogo patológico" OR "transtorno do jogo" OR "transtorno do jogo pela internet" OR "problematic interactive media use" OR "uso problemático de mídias interativas").

sua abertura à subjetividade e à liberdade quanto à forma (Larrosa, 2004). Além disso, trata-se de uma modalidade que estabelece relação com o tempo presente e se mantém aberta à problematização constante (Larrosa, 2004), o que favorece a construção de um novo campo de análise. Nas próximas seções deste artigo, há, portanto, uma articulação entre a literatura da abordagem gestáltica – sobretudo aquela voltada às adições – e a do campo dos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais, de um modo teórico-reflexivo.

A escrita deste ensaio teórico foi estruturada, inicialmente, em três partes, fazendo alusão aos três modelos de orientação em psicoterapia: semiótica, hermenêutica e estética (Francesetti, 2014). Subsequentemente, são propostos caminhos para atuação clínica diante dos fenômenos estudados e as considerações finais.

Semiótica dos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais

A semiótica refere-se à descrição das categorias diagnósticas e de seus respectivos sintomas (Francesetti, 2014). Essa abordagem está presente nos principais manuais utilizados por profissionais da saúde mental: o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) e a Classificação Internacional de Doenças (CID). Diante da relativa novidade e da rapidez com que se desenvolvem os fenômenos de adoecimento relacionados ao mundo digital, observa-se uma carência de descrições específicas nesses manuais. Nesta seção, portanto, além de sintetizar os conteúdos presentes nos manuais, será feito um breve apontamento sobre outros fenômenos que ainda não são contemplados por eles.

Um olhar para os manuais classificatórios

O termo “dependências comportamentais”, introduzido na literatura em meados da década de 1990, fazia referência a desejos repetitivos de realizar comportamentos contraproducentes (Diehl, 2024). A proposta inicial era de que tais dependências fossem similares ao Transtorno Obsessivo-Compulsivo (Diehl, 2024). Contudo, as evidências demonstraram maior proximidade, do ponto de vista fenomenológico e biológico, com os Transtornos por Uso de Substâncias (Diehl, 2024). O DSM (APA, 2023) segue essa perspectiva, aproximando as adições por substâncias das adições comportamentais.

A quinta versão revisada do DSM (DSM-5-TR) apresenta, dentro da categoria “Transtornos relacionados a substâncias e transtornos aditivos”, a seção “Transtornos não relacionados a substância” (APA, 2023). Nela, está o diagnóstico “Transtorno do Jogo” (TJ) – que, em versões anteriores do manual, figurava na categoria dos Transtornos de Controle de Impulsos e era denominado Jogo Patológico. Este é o único diagnóstico já consolidado que aborda adições digitais no referido manual, pois engloba os jogos de azar virtuais. O próprio manual, contudo, adverte: “Os jogos de azar excessivos on-line podem se qualificar para um diagnóstico separado de transtorno do jogo” (APA, 2023, p. 918).

Para que uma pessoa possa ser diagnosticada com TJ, deve apresentar, no mínimo, quatro sintomas dentre um conjunto de nove, durante o período de doze meses. Os sintomas são: necessidade de apostar quantias cada vez maiores de dinheiro; sentir-se inquieto ou irritado ao tentar reduzir ou parar; apresentar esforços malsucedidos para controlar, reduzir ou cessar o comportamento; preocupação

frequente com o jogo; jogar frequentemente em momentos de angústia; retornar ao jogo para compensar as perdas financeiras; mentir para ocultar a extensão do envolvimento; sofrer prejuízos ou perder relacionamentos, emprego ou oportunidades (educacionais, laborais) em função do jogo; e depender financeiramente de terceiros para saldar dívidas (APA, 2023).

Destaca-se que, para o diagnóstico de TJ, a aposta financeira é um requisito essencial (Carneiro, 2024). Esse tipo de atividade pode ser realizado nas chamadas *bets*, cassinos digitais que recentemente chegaram ao mercado brasileiro. Apesar das restrições para menores de idade, um levantamento recente (Senado Federal, 2024) indicou que mais de 30% dos usuários tinham entre 16 e 29 anos. É possível que haja ainda mais usuários em faixas etárias inferiores, visto que a pesquisa foi direcionada apenas a maiores de 16 anos. Além disso, com o fácil acesso por meio de *smartphones*, o controle permanece bastante limitado. Reforça essa hipótese o fato de que os jogos de azar são proibidos no Brasil, embora sejam amplamente praticados, uma vez que os sites das *bets* são hospedados fora do país (Carneiro, 2024).

Apesar de o TJ ser o único diagnóstico de adição relacionado às tecnologias digitais na versão mais recente do DSM, a seção “Condições para Estudos Posteriores” do manual inclui a classificação “Transtorno do Jogo pela Internet” (TJI) (APA, 2023). No momento da elaboração do manual, a literatura científica apresentava dados insuficientes para a formalização desse diagnóstico (Pianca, 2024).

O TJI refere-se especificamente aos videogames. Para o diagnóstico, é necessário que cinco ou mais dos seguintes sintomas estejam presentes em um período de 12 meses: preocupação excessiva com jogos pela internet; sintomas de

abstinência quando os jogos são retirados; desenvolvimento de tolerância; tentativas fracassadas de controle; perda de interesse por outras formas de entretenimento; uso excessivo apesar do conhecimento de problemas psicossociais; enganar familiares, terapeutas ou outras pessoas sobre o tempo dedicado ao jogo; utilizar o jogo como forma de aliviar o humor negativo; colocar em risco ou perder relacionamentos, emprego ou oportunidades (educacionais, profissionais) (APA, 2023).

A Classificação Internacional de Doenças (CID), em sua décima primeira edição, ainda sem tradução oficial no Brasil, inclui o diagnóstico de *Gaming Disorder* (GD) (Pianca, 2024; Zanini et al., 2023). Este diagnóstico possivelmente será traduzido como Transtorno por Jogos Eletrônicos (Pianca, 2024). Os critérios diagnósticos propostos, que devem estar presentes nos últimos 12 meses, são: perda de controle sobre o hábito; priorização do jogo em detrimento de outras atividades; e continuidade do uso apesar das consequências negativas. Além disso, deve haver prejuízo pessoal, familiar, social ou educacional significativo (Pianca, 2024).

Outras classificações vindas da literatura

Os termos discutidos na seção anterior destacam alguns elementos da relação disfuncional do ser humano com a tecnologia, mas falham em contemplar a totalidade do fenômeno (Rich, Tsappis & Kavanaugh, 2019). A semiótica, por sua natureza, incorre nessa limitação ao individualizar o sofrimento e desconectá-lo do contexto no qual está intrinsecamente inserido. Contudo, mesmo sob uma perspectiva puramente individual, há uma variedade de realidades que vão além

dos jogos (de azar ou videogames). Essas experiências são possíveis por meio de diversos dispositivos eletrônicos (*smartphones, tablets, notebooks, televisores, videogames*) tanto *online* quanto *offline*.

Diante dessa limitação, o termo *Problematic Interactive Media Use* (PIMU) foi cunhado para descrever, de forma mais abrangente, os problemas relacionados às tecnologias digitais (Rich, Tsappis & Kavanaugh, 2019). Destacam-se quatro áreas nas quais o PIMU se manifesta: jogos, redes sociais, pornografia e busca de informações. Esta última inclui desde a procura por notícias até o consumo compulsivo de vídeos curtos ou seriados televisivos.

O PIMU não constitui um novo diagnóstico, mas sim uma síndrome, um conjunto de sinais e sintomas (Rich, Tsappis & Kavanaugh, 2019). A avaliação do PIMU ainda é bastante restrita. Existem testes, como o Teste de Dependência de Internet (Conti et al., 2012), que, no entanto, não contemplam integralmente as distintas dinâmicas do uso problemático das tecnologias (Rich, Tsappis & Kavanaugh, 2019). Além disso, o teste mencionado introduz outra nomenclatura, Dependência de Internet, o que impõe desafios ainda maiores ao campo da semiótica no que se refere à definição conceitual.

A Dependência de Internet, por sua vez, é outro conceito investigado no âmbito dos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais (Young, 2009). Trata-se de um padrão de uso intenso e excessivo da internet, acompanhado de prejuízos funcionais significativos. A literatura apresenta subtipos de comportamento aditivo. Dentre esses subtipos estão: jogo excessivo, preocupações sexuais online e e-mails/mensagens de texto (Young, 2009); compulsões de rede, sobrecarga de informações, dependência de computador, dependência cibersexual e dependência de ciber-relacionamentos (Kuss & Pontes, 2019). Aparentemente, não há consenso

quanto à nomenclatura e à descrição desses fenômenos. O avanço acelerado da tecnologia parece dificultar o acompanhamento por parte da pesquisa em saúde mental.

Em busca de compressão: uma visão hermenêutica gestáltica

A hermenêutica é o modelo de orientação em psicoterapia no qual os fenômenos são explicados à luz de uma teoria (Francesetti, 2014). Nesta seção, será feito o esforço de evidenciar as associações entre os elementos do fundo contemporâneo e a figura dos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais, a partir de contribuições da GT.

Um exercício crítico dos elementos de destaque da Modernidade Tardia permite evidenciar a ocorrência de dois polos distintos e concomitantes: o polo da “perda de fronteiras” e o do “enrijecimento das fronteiras”. A perda de fronteiras ocorre à medida que o avanço veloz das tecnologias digitais permite um alcance praticamente ilimitado ao conhecimento, às informações e ao contato digital.

O acesso irrestrito às tecnologias, associado a um *selfing*⁴ (Alvim, 2022) que demanda presença e/ou exposição *online* constantes (Bauman, 2008; Crary, 2016; Beiguelman, 2021; Haidt, 2024), em um ritmo de vida acelerado (Rosa, 2019), configura o digital como um espaço de fronteiras praticamente inexistentes (Bauman, 2008). Nele, as esferas públicas e privadas da vida tornam-se altamente confluentes (Bauman, 2008). Nesse cenário, as jovens gerações foram inseridas desde cedo, sem que o mundo adulto tomasse consciência dos possíveis riscos envolvidos (Haidt, 2024).

⁴ Termo utilizado em GT que alude a um modo de produção de subjetividade (Alvim, 2022).

As tecnologias digitais viabilizaram o ápice da globalização, promovendo a perda de fronteiras virtuais no planeta. Contudo, percebe-se um enrijecimento concomitante das fronteiras no mundo físico. Esse fator é evidenciado por elementos como o fim do multilateralismo, a ascensão do ultraconservadorismo e da extrema-direita (Conde, Santos & Milagres, 2024), e o avanço de políticas antimigratórias pelo mundo, sobretudo na Europa e nos Estados Unidos (Sarmiento, 2021; Zanetti & Silva, 2023). A relativa democratização do acesso à ambiência digital e às trocas entre pessoas de diferentes locais do mundo parece limitada, impondo-se uma barreira aos corpos nos espaços físicos.

O enrijecimento das fronteiras do mundo real é, em grande parte, produzido no mundo virtual. Isso pode ser observado por meio de uma análise das redes sociais, tecnologia quase ubíqua entre as juventudes e adolescências contemporâneas. No escopo da Sociedade de Vigilância (Zuboff, 2021), o conteúdo apresentado ao usuário das plataformas é limitado e selecionado com base nos dados pessoais previamente coletados. Esse filtro de conteúdo cria as chamadas “câmaras de eco” (Feio & Oliveira, 2024), espaços digitais fechados que cristalizam opiniões e dificultam as trocas e o diálogo entre visões diversas. Uma das consequências desse funcionamento é a polarização política, que tende a fragilizar as relações, causar afastamentos afetivos e impactar negativamente a percepção de bem-estar subjetivo, minando, por fim, o próprio funcionamento democrático (Filho & Modesto, 2023).

O que se observa é um cenário de fronteiras rígidas no campo geopolítico, mas flexíveis nos meios digitais. O paradoxo macrossocial parece ilustrar as vivências microssociais, na medida em que há uma fragilização das relações reais e um investimento na persona digital e nas redes lá constituídas (Bauman, 2004,

2008; Haidt, 2024). Esse fundo dá as bases para a emergência dos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais.

Cabe lembrar ainda que a geração atual de adolescentes e jovens conviveu com uma calamidade pública global, a pandemia de COVID-19, o que agrava a dinâmica exposta. Trata-se de juventudes fadadas (ao menos aquelas com acesso à internet) a utilizar os meios virtuais como subterfúgio relacional durante todo o período de isolamento social, com consequências posteriores.

A questão que se impõe diante dos elementos abordados é: que tipo de relações os adolescentes e jovens conseguem estabelecer em um mundo de fronteiras tão rígidas, acelerado e incerto? Longe de adentrar em uma questão moral ou de patologizar as relações juvenis contemporâneas sob uma visão adultocêntrica e preconceituosa, o objetivo desta reflexão é considerar as relações constituídas (predominantemente) no meio virtual. Nele, os laços sociais são da ordem da imagem (Pinheiro & Zanella, 2021), de forma que se dão por meio de telas, as quais apresentam vídeos, fotos, avatares e conteúdo textual – produzido não apenas por humanos, mas também por *chatbots* e inteligências artificiais – frequentemente editados para mostrar parcelas úteis da realidade.

As tecnologias digitais não são reduzíveis a objetos para as jovens gerações. Elas são compreendidas como um novo lugar (Augé, 1994/2024), onde é possível construir relações, pertencimento e história. A importância da ambiência digital para as juventudes e adolescências é uma realidade posta e inegociável. Muitos adolescentes e jovens conseguem lidar saudavelmente com as tecnologias e utilizá-las de modo a potencializar suas relações, desenvolvimento e bem-estar (Urbanova et al., 2023). A questão, porém, reside no excesso e na exclusividade,

bem como em seus impactos perniciosos, determinando a importância da mediação adulta, sobretudo para com os adolescentes.

A busca por um “lugar” na ambiência digital parece configurar um ajustamento criativo que visa lidar com prejuízos no contato em um mundo físico de fronteiras rígidas. A cristalização desse meio como principal fonte de satisfação de necessidades, no entanto, gera relações disfuncionais com as tecnologias digitais, prejuízos na vida “real” e, em casos extremos, adições. Para aqueles que têm nesse meio a principal via de satisfação da necessidade de socialização, acredita-se na possibilidade de vivenciarem uma desnutrição relacional constante, que reifica o ajustamento disfuncional.

Existem diversas necessidades que são parcialmente satisfeitas no mundo virtual. As necessidades de amizade e validação podem ser atendidas em redes sociais, por meio de ferramentas como adição de amigos e curtidas. A necessidade de experimentação afetivo-sexual, em sites de conteúdo adulto. A necessidade de desafio e competitividade, em *games* digitais. Diversas necessidades que envolveriam o contato interpessoal, até mesmo o manejo do tédio, encontram nas tecnologias digitais algum nível de satisfação substituta, porém frequentemente insuficiente, o que resulta em figuras inconclusas.

O predomínio da experiência no meio digital acaba gerando mais isolamento e desconexão (paradoxalmente), intensificando o problema em um verdadeiro ajustamento neurótico digital. A quebra da relação familiar costuma ser uma das consequências limítrofes, geralmente ocasionando a procura por ajuda profissional (Rich, Tsappis & Kavanaugh, 2019).

Os casos de adição às tecnologias digitais representam, portanto, o polo agravado da dinâmica exposta, marcados pelo excesso (Ciornai, 2017) e pela

formação de um “caráter”: uma resposta rígida, fixa e previsível que impede a pessoa de lidar com o mundo de forma criativa (Perls, 1977). A GT define adições como um conjunto de comportamentos repetitivos, fisiologicamente e/ou psicologicamente recompensadores, que promovem tolerância e abstinência, tornando difícil cessar as repetições e ocupando o espaço de outros aspectos da vida (Brownell, 2011). O conceito destaca o aspecto de recompensa presente nos comportamentos aditivos, geralmente ligados ao prazer, bem como a dificuldade de interrupção, devido aos efeitos de abstinência. A perda de controle e a repetição levam ao estreitamento do repertório e à fragilização do autossuporte para lidar com as contingências da vida (Tessaro & Ratto, 2017).

Ressalta-se que a adição é o sintoma que emerge, mas que está relacionada a um fundo, por vezes oculto, o qual pode abrigar dinâmicas relacionais disfuncionais, processos pouco eficientes de busca pela satisfação de necessidades, entre outras situações. Esses fenômenos ocorrem em um contexto societário singular (o campo experiencial), anteriormente descrito, que sustenta e promove sua ocorrência.

A abordagem gestáltica descreve, em seu aporte teórico, uma fenomenologia do contato saudável. Quando há dinamismo, novidade e criatividade, o contato gera crescimento. Fronteiras rígidas, contudo, impedem a fluidez nas interações interpessoais. Conforme estudo quantitativo recente (Kabadayi, Kabadayi & Avci, 2023), interrupções de contato (como projeção, retroflexão e deflexão) estiveram inversamente relacionadas à satisfação relacional e diretamente associadas à adição à internet. O achado corrobora a teoria gestáltica quanto aos prejuízos que as interrupções de contato acarretam às relações, além de sustentar a tese

defendida neste artigo de que a adição à internet pode estar associada aos prejuízos ao contato na contemporaneidade.

O mesmo estudo, no entanto, mostrou que a confluência e a proflexão estiveram positivamente relacionadas à satisfação nos relacionamentos (Kabadayi, Kabadayi & Avci, 2023). A confluência – fusão momentânea das fronteiras – e a proflexão – movimento pró-social na fronteira, quando o sujeito faz ao meio um bem que gostaria de receber – aparecem como movimentos fundamentais para a constituição de relações satisfatórias na Modernidade Tardia. Ambas as formas de contato, assim como as demais descritas na literatura da GT, apresentam manifestações saudáveis e disfuncionais (Schillings, 2014). A saúde está relacionada à manutenção da dinamicidade e da fluidez.

Implicações do modelo de orientação estético

O modelo de orientação estético remete ao significado do todo à luz do que é sentido aqui-e-agora no encontro terapêutico (Francesetti, 2014). Em um determinado campo, figuras específicas emergem, cabendo ao psicoterapeuta desenvolver em si uma sensibilidade específica para captar esses acontecimentos, chamada de sensibilidade estética, sensorial (Francesetti, 2014).

A sensibilidade estética não pertence à ordem da técnica, pois não se trata de um conjunto de ações a serem mecanicamente reproduzidas. É a habilidade de estar presente conforme as exigências da situação, o que demanda criatividade e capacidade de captar o todo emergente. Antes de aprender o que “fazer com”, é necessário (re)aprender a “estar com”, adentrando um espaço para além do racional-cognitivo e para os elementos centrais da relação terapêutica.

Diante das dificuldades de contato impostas pelo funcionamento social na Modernidade Tardia, entende-se que o modelo de orientação estético constitui uma ferramenta de intervenção primordial. É essa ferramenta que permite experienciar novas formas de estabelecer contato sem a obrigatoriedade da mediação tecnológica, além de favorecer o desenvolvimento, no paciente⁵, de um *continuum* de *awareness* (L. Perls, 2004). Assim, reintegra o corpo ao processo relacional. Além de já ser, por si só, uma intervenção, o modelo estético possibilita ao psicoterapeuta escolher outros caminhos de experimentação terapêutica fundamentados nas necessidades reais do paciente.

O ambiente digital tem como característica ser descorporificado e, com o advento da Inteligência Artificial, pode rapidamente se tornar despersonalizado. Ademais, as relações são altamente assíncronas e sem custo de entrada e saída (pode-se bloquear e romper amizades com facilidade) (Haidt, 2024). No entanto, o mundo real de interações e relacionamentos é corporificado, altamente síncrono e com custo de entrada e saída (Haidt, 2024).

A predominância de uma vivência digital – típica dos casos de adições – parece prejudicar o desenvolvimento de habilidades interpessoais no mundo real. A GT é uma abordagem fundamental diante desses desafios, pois trabalha elementos primordiais ao contato humano saudável, em um sentido de totalidade, integrando o corpo, as sensações e emoções, diante de um outro também real e físico. Auxilia, assim, a restabelecer a capacidade de se afetar e ser afetado.

A capacidade de responder emocional e fisicamente nas relações, permitindo-se afetar mutuamente, pode ser chamada de “ressonância” (Rosa,

⁵ Optou-se pelo uso da palavra “paciente” em vez de “cliente” neste artigo (termo tradicional na Gestalt-terapia). Considera-se que “cliente” carrega uma forte conotação comercial, enquanto “paciente” preserva um termo historicamente vinculado à saúde e que, etimologicamente, remete à condição de estar em sofrimento (Façanha, 2019). É esse sofrimento que, muitas vezes, motiva a busca por psicoterapia.

2019). Trata-se de um conceito muito próximo da “relação Eu-Tu” buberiana, conforme trabalhada na GT (Hycner, 1995). O acréscimo a esse conceito, contudo, é a ideia de esferas de ressonância: espaços na sociedade contemporânea que favoreceriam o desenvolvimento dessa sensibilidade estética e relacional (Rosa, 2019). Seriam esferas de ressonância a arte/cultura, a natureza, a religião e o trabalho (quando não alienantes e adoecedores) e a família (em experiências próximas e amorosas) (Rosa, 2019). Conhecer e desenvolver essas esferas pode ser um recurso terapêutico potente.

Elementos para pensar um trabalho clínico na abordagem gestáltica

No campo das adições, o Modelo Transteórico de Mudança (MTM) (Prochaska & DiClemente, 1982) é amplamente utilizado e possui eficácia reconhecida (Hashemzadeh et al., 2019). Trata-se de uma abordagem integrativa que descreve cinco estágios pelos quais as pessoas passariam ao tentar modificar ajustamentos. Os estágios de mudança do MTM foram constituídos a partir de um estudo comparativo entre diferentes psicoterapias que trabalhavam com o tema da mudança (Prochaska & DiClemente, 1982). Brownell (2011) relacionou esses estágios com o Ciclo do Contato (Zinker, 2007) para o trabalho com o uso de substâncias psicoativas na GT. A Tabela 1 destaca essas correspondências:

Tabela 1. Correspondências entre o Modelo Transteórico de Mudança e o Ciclo do Contato

Modelo Transteórico de Mudança (Prochaska & DiClemente, 1982)	Ciclo do contato (Zinker, 2007)
1.Pré-contemplação	1.Sensação
2.Contemplação	2.Awareness
3.Preparação	3.Mobilização
4.Ação	4.Contato
5.Manutenção	5.Retração

Fonte: adaptado de Brownell (2011)

O MTM tem um foco mais cognitivo. Somado a uma visão mais integradora (que contempla aspectos sensório-afetivos e motores) oferecida pelo Ciclo do Contato, pode se tornar um recurso compreensivo e interventivo potente. A seguir, serão descritas algumas possibilidades terapêuticas em cada estágio do MTM, associados ao Ciclo do Contato, para o trabalho com adições relacionadas às tecnologias digitais. Ressalta-se que ambos os modelos são dinâmicos. Logo, a proposta não é a aplicação de um protocolo rígido e linear, mas sim de um percurso orientativo, com possíveis superposições ou retornos a estágios anteriores. Também é preciso destacar a importância de uma abordagem que alcance além do sintoma/figura (adição), integrando os elementos do fundo que o sustentam.

Sensação e Pré-contemplação

A sensação é o momento em que não há uma figura de interesse clara (Zinker, 2007). Corresponde à pré-contemplação, quando a pessoa não considera a possibilidade de mudança (Prochaska & DiClemente, 1982). É muito comum, no

trabalho com comportamentos relacionados à tecnologia, que pacientes adolescentes e jovens cheguem à psicoterapia pela vontade de terceiros, sem motivação própria para iniciar o processo. Nesse momento, a função do psicoterapeuta não é a persuasão.

Alguns objetivos possíveis são: estabelecer o vínculo, auxiliar na compreensão crítica da figura do outro (introjeção saudável) e avaliar os estilos de contato predominantes, que revelam também as formas pelas quais essa pessoa consegue se relacionar e aquilo que ela realiza com competência (Lobb, 2023). À medida que o vínculo se fortalece, pode-se facilitar a ampliação do *awareness* e avaliar a gravidade da disfuncionalidade com os meios tecnológicos.

Awareness e Contemplação

A *awareness* é o momento de intencionalidade e clareza na figura de interesse ou necessidade (Zinker, 2007). Corresponde à contemplação, estágio em que o sujeito avalia os prós e contras de uma possível mudança de comportamento (Prochaska & DiClemente, 1982).

Alguns objetivos para este momento da psicoterapia podem ser: trabalhar as funções de contato e a capacidade de silenciar (visto que a internet é um espaço de circulação incessante de conteúdo e informação); oferecer condições para facilitar a emergência de uma figura de interesse própria e discriminar essa figura da figura de terceiros. Pode-se ainda auxiliar o paciente a sustentar sua figura de interesse genuína perante outras pessoas, quando necessário. Também é útil ajudá-lo a compreender que relações essa figura de interesse mantém com o sintoma

identificado por terceiros, além de possibilitar a compreensão do que se ganha e do que se perde com o sintoma.

Mobilização e Preparação

A mobilização envolve o direcionamento de energia para a busca da resolução de uma necessidade que emerge como figura (Zinker, 2007). A preparação é o momento de planejamento e implicação com uma escolha por mudança em um ajustamento estabelecido (Prochaska & DiClemente, 1982).

Alguns objetivos possíveis para este momento da psicoterapia são: ajudar o paciente a compreender o que precisa para ir em busca de sua figura de interesse; experimentar, gradualmente, a satisfação da necessidade no espaço seguro da terapia; e acolher as resistências. Pode ser importante oferecer sustentação (heterossuporte) às emoções emergentes, considerando que o estreitamento de repertório costuma resultar em baixo autossuporte. É necessário, ainda, atentar ao que vai sendo coproduzido, com cuidado e atenção às expectativas sobrepostas do terapeuta.

Contato e Ação

O contato é o momento da busca pela satisfação da necessidade (Zinker, 2007). A ação, no MTM, corresponde justamente à etapa em que se põe em prática o plano de mudança de ajustamento (Prochaska & DiClemente, 1982).

O objetivo principal deste momento é promover a experimentação da busca pela satisfação da necessidade no mundo real. Isso envolve o desenvolvimento prévio de recursos que permitam essa experimentação com o maior grau possível de autossuporte.

Retração e manutenção

A retração, na GT, é a assimilação da experiência, que irá compor o fundo e a função personalidade do *self* (Zinker, 2007). No MTM, encontra correspondência na manutenção, que consiste na sustentação da mudança, compondo uma nova forma de ser e agir (Prochaska & DiClemente, 1982).

Alguns objetivos possíveis para esse momento são: avaliar a experiência de forma integral, tanto cognitiva quanto emocionalmente; auxiliar o paciente a compreender o que essa experiência deixa de diferente; e ajudá-lo a observar novas figuras que emergem. Este momento pode ou não corresponder ao encerramento da psicoterapia, o que precisa ser avaliado conjuntamente.

Sobre a inevitabilidade da tecnologia

A tecnologia digital é inevitável. Nenhuma proposta terapêutica pode operar com uma lógica de abstinência tecnológica, o que soaria extremamente anacrônico. Além disso, a internet é a “nova rua”, espaço onde muitos adolescentes e jovens conseguem experimentar o distanciamento e a contestação ao mundo adulto. É preciso desenvolver o *autossuporte*, a *awareness* e, com eles, a capacidade crítica e de ajuste criativo. Dessa forma, os próprios adolescentes e jovens poderão regular

seu uso das tecnologias. Ao mesmo tempo, o mundo adulto precisa articular propostas de cuidado, como políticas públicas e ações de fiscalização, que diminuam os riscos envolvidos com o acesso precoce e excessivo à internet e aos dispositivos eletrônicos.

Considerações finais

Este artigo teve como objetivo propor uma compreensão gestáltica dos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais e discutir uma forma de trabalho terapêutico fundamentada na GT. Para cumprir o primeiro objetivo, foram apresentados elementos divididos em três modelos de orientação em psicoterapia: a semiótica, a hermenêutica e a estética (Francesetti, 2014).

Na orientação semiótica, discutiram-se os diagnósticos propostos nos principais manuais de referência (DSM-5-TR e CID-11). Foram apresentados os critérios diagnósticos para Transtorno do Jogo e Transtorno do Jogo pela Internet, no DSM-5-TR, e para *Gaming Disorder*, presente na última versão do manual da Organização Mundial da Saúde. O conceito de *Problematic Interactive Media Use* e de Dependência de Internet foram expostos com o intuito de ampliar a complexidade dos fenômenos envolvidos com o uso disfuncional de tecnologias.

Na orientação hermenêutica, propôs-se um entendimento gestáltico acerca da dinâmica de busca de satisfação de figuras de interesse por meio dos recursos tecnológicos. Discutiu-se a tecnologia como um subterfúgio paliativo à resolução de necessidades. A adição foi apresentada como fenômeno vinculado ao excesso e à rigidez na repetição de um mesmo tipo de resposta procurada no ambiente.

Quanto à orientação estética, buscou-se discutir a importância da sensibilidade, do corpo e da emoção no contato terapêutico. Também foram debatidos os conceitos de ressonância e de esferas de ressonância, enquanto espaços possíveis para o resgate dos elementos relacionados à estética e à capacidade de mútua afetação entre os indivíduos.

Além da própria estética como ferramenta interventiva, foi proposto um modo de conceber e atuar com jovens e adolescentes, relacionando o Ciclo do Contato e o Modelo Transteórico de Mudança. A proposta potencializa a atuação com esse público, colocando a GT em diálogo com outra abordagem reconhecida no trabalho com adições diversas.

Este trabalho tem como limitações o fato de ser um ensaio teórico. São necessárias pesquisas com variadas metodologias que possam contribuir para uma compreensão crítica do fenômeno das adições digitais e, quiçá, reformular os entendimentos apresentados neste artigo. Apesar de apresentar uma compreensão ampliada dos fenômenos aditivos relacionados às tecnologias digitais, associando aspectos sociais e individuais, estima-se a necessidade de estudos futuros que se detenham mais sobre as dinâmicas familiares dos adolescentes e jovens que vivenciam tais transtornos. Além disso, é importante compreender como determinadas dinâmicas de uso e adição às tecnologias digitais ocorrem em diferentes marcadores sociais.

Urge que as abordagens psicoterápicas, incluindo a GT, proponham formas de acolher e trabalhar com as adições relacionadas às tecnologias digitais. Este fenômeno não se restringe a adolescentes e jovens, mas são eles os representantes das primeiras gerações que nasceram com essas tecnologias à disposição e as utilizaram desde cedo. Infelizmente, são também os primeiros a

apresentar sofrimentos acarretados por relações disfuncionais com tais tecnologias. Dada a inevitabilidade do contato com o mundo digital – nova ambiência do humano – ajustar-se criativamente é uma capacidade fundamental.

Referências

- ALVIM, M. Elementos para pensar uma Gestalt-terapia (realmente) crítica e política. In: ALVIM, M.; BARROS, P.; ALENCAR, S.; BRITO, V. (Orgs.). Por uma Gestalt-terapia crítica e política: Relações raciais, gênero e diversidade sexual. Editora Fi, 2022. p. 47–78.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5ª ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- AUGÉ, M. Não lugares: Introdução a uma antropologia da supermodernidade. 12ª ed. Campinas: Papyrus, 2024. (Original publicado em 1994).
- BAUMAN, Z. Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.
- BAUMAN, Z. Vida para consumo: A transformação das pessoas em mercadoria. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.
- BAUMAN, Z. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2021. (Original publicado em 2001).
- BEIGUELMAN, G. Políticas da imagem: Vigilância e resistência na dadosfera. São Paulo: Ubu, 2021.
- BRASIL. Lei nº 12.852, de 5 de agosto de 2013. Institui o Estatuto da Juventude e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas
- Revista IGT na Rede, v. 23, no 45, 2026, p.1-33 DOI **10.5281/zenodo.22307018**
- Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

públicas de juventude e o Sistema Nacional de Juventude – SINAJUVE. Diário Oficial da União, Brasília, 2013. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm.

BROWNELL, P. Gestalt therapy for addictive and self-medicating behaviors. New York: Springer Publishing Company, 2011.

CARNEIRO, E. Qual é o estado da arte do transtorno de jogo? In: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDOS DO ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS (Org.). Dependências comportamentais: Vivendo em excessos. Porto Alegre: Artesã, 2024.

CIORNAI, S. Um olhar gestáltico para as adições: Conexões e desconexões. In: FRAZÃO, L. M. (Org.). Questões do humano na contemporaneidade: Olhares gestálticos. São Paulo: Summus, 2017.

CONDE, L. C. D.; SANTOS, J. N.; MILAGRES, C. S. Contra o multilateralismo: Desafios e resiliência do autoritarismo iliberal na ordem internacional liberal. In: DUARTE, R. S.; MILANI, C. R. S. (Orgs.). Política externa, lideranças autoritárias e multiconservadorismo. Curitiba: Appris, 2024. p. 93–132.

CONTI, M. A.; JARDIM, A. P.; HEARST, N.; CORDÁS, T. A.; TAVARES, H.; ABREU, C. N. de. Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), São Paulo, v. 39, n. 3, p. 106–110, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300007>

CRARY, J. 24/7: Capitalismo tardio e os fins do sono. São Paulo: Ubu, 2016.

DIEHL, A. Apresentação. In: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDOS DO ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS (Org.). Dependências comportamentais: Vivendo em excessos. Porto Alegre: Artesã, 2024.

Revista IGT na Rede, v. 23, no 45, 2026, p.1-33 DOI **10.5281/zenodo.22307018**

Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

DOMINITZ, V. A. Gestalt therapy applied: A case study with an inpatient diagnosed with substance use and bipolar disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, v. 24, n. 1, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/cpp.2016>

FAÇANHA, T. R. D. S. Percepções de profissionais de saúde em uma instituição hospitalar: Um enfoque bioético sobre cultura de segurança do paciente. Dissertação (Mestrado em Bioética) – Universidade de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/237123854.pdf>

FEIO, C.; OLIVEIRA, L. Entre câmaras de eco, polarização política e intolerâncias – o reverso nocivo do consumo e mobilização política dos jovens nas redes sociais. *Estudos em Comunicação*, n. 38, p. 179–192, 2024. Disponível em: <https://ojs.labcom-ifp.ubi.pt/ec/article/view/1433>

FILHO, M. C. G.; MODESTO, J. G. N. Polarização política afetiva e bem-estar subjetivo no contexto político brasileiro. *Psico, Porto Alegre*, v. 54, n. 1, e39825, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2023.1.39825>

FRANCESETTI, G. Dalla sintomatologia individuale ai campi psicopatologici: Verso una prospettiva di campo sulla sofferenza clinica. *Quaderni di Gestalt: Rivista semestrale di psicoterapia della Gestalt*, n. 2, p. 31–56, 2014. Disponível em: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/3039763>

HAIDT, J. A geração ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

HAN, B. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes, 2015.

HASHEMZADEH, M.; RAHIMI, A.; ZARE-FARASHBANDI, F.; ALAVI-NAEINI, A. M.; DAEI, A. Transtheoretical model of health behavioral change: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, v. 24, n. 2, p. 83–90, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_94_17

Revista IGT na Rede, v. 23, no 45, 2026, p.1-33 DOI **10.5281/zenodo.22307018**

Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

- HYCNER, R. De pessoa a pessoa: Psicoterapia dialógica. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1995.
- KABADAYI, S. Y.; KABADAYI, F.; AVCI, M. A path analysis of contact styles, relationship satisfaction, and internet addiction among university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, v. 10, n. 1, p. 34–48, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.1.816>
- KUSS, D. J.; PONTES, H. M. Dependência de internet. São Paulo: Hogrefe, 2019.
- LARROSA, J. Operação ensaio: Sobre o ensaiar e o ensaiar-se no pensamento, na escrita e na vida. *Educação e Realidade*, Porto Alegre, v. 29, n. 1, p. 27–43, 2004. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/view/25417/14743>
- LOBB, M. S. Do-agora-para-o-que-está-por-vir na psicoterapia: A Gestalt-terapia recontada na contemporaneidade. Porto Alegre: Artesã, 2023.
- PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, n. 71, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- PERLS, F. S. Gestalt-terapia explicada. 11ª ed. São Paulo: Summus, 1977.
- PERLS, L. Viviendo en los límites. Madrid: Plaza y Valdés, 2004.
- PIANCA, T. Por que a dependência a jogos eletrônicos é uma doença mental? In: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDOS DO ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS (Org.). Dependências comportamentais: Vivendo em excessos. Porto Alegre: Artesã, 2024.
- PINHEIRO, L.; ZANELLA, R. Adolescência e contemporaneidade: A geração smart como figura. In: PINHEIRO, L.; ZANELLA, R. (Orgs.). Adolescência na clínica gestáltica. São Paulo: Summus, 2021. p. 81–81.
- Revista IGT na Rede, v. 23, no 45, 2026, p.1-33 DOI **10.5281/zenodo.22307018**
Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

PINTO, E. B. Dialogar com a ansiedade: Uma vereda para o cuidado. São Paulo: Summus, 2021.

PROCHASKA, J. O.; DI CLEMENTE, C. C. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, v. 19, n. 3, p. 276–288, 1982. Disponível em:
<https://psycnet.apa.org/fulltext/1984-26566-001.pdf>

RICH, M.; TSAPPIS, M.; KAVANAUGH, J. R. Uso problemático de mídias interativas entre crianças e adolescentes: Dependência, compulsão ou síndrome? In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. (Orgs.). Dependência de internet em crianças e adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2019. p. 7–31.

ROSA, H. Aceleração: A transformação das estruturas temporais na modernidade. São Paulo: Unesp, 2019.

SARMIENTO, E. A captura dos corpos descartáveis nas fronteiras: As migrações forçadas, as políticas estadunidenses e a América Latina. *Monções: Revista de Relações Internacionais da UFGD*, v. 10, n. 20, p. 410–431, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.30612/rmufgd.v10i20.14450>

SCHILLINGS, A. Concepção de neurose em Gestalt-terapia. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.). Gestalt-terapia: Conceitos fundamentais. São Paulo: Summus, 2014. p. 193–215.

SENADO FEDERAL. Panorama político 2024: Apostas esportivas, golpes digitais e endividamento. Brasília: Instituto de Pesquisa DataSenado, 2024. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/datasenado/materias/relatorios-de-pesquisa/golpes-digitais-atingem-24-dos-brasileiros-aponta-21a-edicao-da-pesquisa-panorama-politico>

- SHIN, Y. M. Dependência de smartphone em crianças e adolescentes. In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. (Orgs.). Dependência de internet em crianças e adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2019. p. 32–48.
- SUCHITRA, S.; RAJESWARI, H.; INDIRA, A.; KALAVATHI, B. Effectiveness of Gestalt therapy on level of alcohol dependence among adults in selected villages, Nellore. *International Journal of Applied Research*, v. 2, n. 8, p. 784–793, 2016. Disponível em: <https://www.allresearchjournal.com/archives/2016/vol2issue8/PartL/2-7-138-101.pdf>
- TESSARO, L. G. S.; RATTO, C. G. Dependência química e Gestalt-terapia: Aproximações possíveis. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Orgs.). Quadros clínicos disfuncionais e Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 2017. p. 155–172.
- URBANOVA, L.; GECKOVÁ, M.; VESELSKA, D.; CAPÍKOVÁ, S.; HOLUBCIKOVA, J.; VAN DIJK, J.; REIJNEVELD, S. Technology supports me: Perceptions of the benefits of digital technology in adolescents. *Frontiers in Psychology*, v. 13, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.970395>
- YOUNG, K. Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, v. 39, p. 241–246, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>
- YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. de. Dependência de internet em crianças e adolescentes: Fatores de risco, avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- ZANETTI, L. A.; SILVA, T. F. Ativismo anti-imigração e extrema-direita na Europa. *Tempo Social: Revista de Sociologia da USP*, v. 35, n. 3, 2023. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ts/article/download/212428/201197/668174>
- Revista IGT na Rede, v. 23, no 45, 2026, p.1-33 DOI **10.5281/zenodo.22307018**
Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

- ZANINI, A. M. et al. Técnicas de avaliação em casos de suspeita de transtornos devidos ao uso de substâncias ou a comportamentos aditivos. In: OLIVEIRA, S. E. S.; TRINTINI, C. M. (Orgs.). Avanços em psicopatologia: Avaliação e diagnóstico baseados na CID-11. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- ZINKER, J. Processo criativo em Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 2007.
- ZUBOFF, S. A era do capitalismo da vigilância: A disputa por um futuro humano na nova fronteira do poder. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2021.

Luiz Gustavo Santos Tessaro

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

Correspondência: TESSARO.LUIZ@GMAIL.COM