

BACHARELADO EM JORNALISMO

CAIQUE PUGA SCARELLI

**ANSIEDADE: COMO AS REDES SOCIAIS LEVAM OS JOVENS A TEREM O
TRANSTORNO**

Campo Limpo Paulista

2.º SEM. 2019

BACHARELADO EM JORNALISMO

CAIQUE PUGA SCARELLI – RA 24799

ANSIEDADE: COMO AS REDES SOCIAIS LEVAM OS JOVENS A TEREM O TRANSTORNO

Relatório de fundamentação do projeto experimental, modalidade Videoreportagem, apresentado como exigência final para a obtenção do título de bacharel em Comunicação Social — Jornalismo, sob orientação específica do professor Rafael Mattoso Galdino e coorientação metodológica da professora Ane Katerine Medina Néri.

Campo Limpo Paulista

2.º SEM. 2019

TERMO DE APROVAÇÃO

CAIQUE PUGA SCARELLI – RA 24799

ANSIEDADE: COMO AS REDES SOCIAIS LEVAM OS JOVENS A TEREM O TRANSTORNO

Relatório de fundamentação do projeto experimental, modalidade Videorreportagem, apresentado como exigência final para a obtenção do título de bacharel em Comunicação Social — Jornalismo, sob orientação específica do professor Rafael Mattoso Galdino e coorientação metodológica da professora Ane Katerine Medina Néri.

Campo Limpo Paulista, 6 de dezembro de 2019.

Titulação + Nome completo do professor avaliador 1 (convidado)

**Titulação + Nome completo do professor avaliador 2 (do curso de
comunicação)**

Titulação + Nome completo do professor orientador

Agradecimentos

Agradeço a todos que estiveram ao meu lado e me acompanharam durante toda a trajetória para a realização deste trabalho, incentivando, dando forças e dizendo diversas vezes eu seria capaz de chegar ao fim com êxito.

Gostaria de agradecer aos meus pais, a minha irmã e ao meu cunhado Lucas, que em diversos momentos se disponibilizaram para estar ao meu lado quando precisei de algum auxílio ou ajuda para poder realizar o projeto com o máximo de profissionalismo e dedicação. Pai e irmã, obrigado por terem ido comigo até a Capital. Cunhado, obrigado por estar exatamente ao meu lado quando precisei de um “câmera-men”. Mãe, obrigado por compreender meus momentos de estresse e cansaço e demonstrar interesse pelo meu trabalho diversas vezes, estando ali do meu lado. Sei que sempre esteve lá me olhando e me apoiando. Obrigado por ser meu grande presente todos os dias.

Agradeço ao Bruno, pessoa que as palavras são incapazes de descrever. Você esteve lá e nunca me disse um não quando precisei de ajuda. Me auxiliou, me ouviu, esteve do meu lado para me dizer e ouvir 10 vezes as mesmas coisas – com extrema paciência. Obrigado ainda, por acreditar em mim até mesmo quando nem eu acreditava.

Obrigado a todos os meus entrevistados, que aceitaram compartilhar suas histórias como um livro aberto. Obrigado por terem tido paciência com as minhas dificuldades técnicas e de experiência.

Aos meus queridos amigos do Novo Dia, obrigado por rirem comigo e me ouvirem algumas vezes quando tive dificuldades. Agradeço por disponibilizarem todo o equipamento para tornar possíveis as filmagens.

Não menos importante, ao meu orientador Rafael Mattoso Galdino, que deu dicas preciosas e fundamentais para a construção do meu projeto.

E a você, Deus. Obrigado por sempre ter estado e estar ao meu lado. O senhor é conhecedor das minhas dificuldades, dores e de quantas vezes me senti angustiado com os problemas que tive com este projeto. O senhor foi de fato o meu pastor, o meu guia, e nada me faltou em nenhum momento. Agradeço por mostrar mais do que eu podia ver em várias ocasiões. O senhor merece todo o amor do mundo.

Ser sábio não significa ser perfeito, não falhar, não chorar e não ter momentos de fragilidade. Ser sábio é aprender a usar cada dor como uma oportunidade para aprender lições, cada erro como uma ocasião para corrigir caminhos, cada fracasso como uma chance para recomeçar. Nas vitórias, os sábios são amantes da alegria; nas derrotas, são amigos da interiorização. Você é sábio? Viaja para dentro de si mesmo? A grande maioria de nós provavelmente conhece no máximo a antessala da própria personalidade. (CURRY, 2013, p.49)

Resumo

Atualmente vive-se na era da informação e, assim, as redes sociais estão na palma da mão. O mau uso dessas mídias de comunicação de massa pode fazer com que jovens entre 17 e 25 anos desencadeiem transtornos como o de ansiedade.

Algumas vezes a não percepção de que existe um transtorno pode ser ainda pior para o jovem que, quando descobre que possui problemas em relação ao uso das redes sociais, se vê desorientado ou sem entender o que realmente é a ansiedade e que sofre de adicção ao uso das redes sociais.

Com base em pesquisas, dados levantados e relatos de personagens apresentados neste trabalho, fica claro que os mesmos tiveram suas vidas pessoais, afetivas ou sociais afetadas pelo uso incorreto ou pelo excesso das redes sociais.

Para isso, aborda-se neste material, que é acompanhado de uma videorreportagem de 20 minutos, as causas da ansiedade que surge a partir do uso das redes sociais, seus sintomas, os principais problemas enfrentados e qual a saída de escape como forma de tratamento.

Palavras-chave: Ansiedade, redes sociais, jovens, adicção, tratamento, transtorno, mau uso.

Lista de Siglas

AOL – América Online

BBS – Bulletin Board System

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IPUB – Instituto de Psiquiatria da UFRJ

LABPR/IPUB – Laboratório de Pânico e Respiração do Instituto de Psiquiatria da UFRJ

PROPSAM – Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental

TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada

TOC – Transtorno Obsessivo-Compulsivo

UFMG – Universidade Federal de Minas Gerais

UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro

USP – Universidade de São Paulo

Lista de Tabelas

Tabela 1: Gastos com a produção do projeto.....	46
---	----

Sumário

Introdução.....	11
Capítulo I – Fundamentação Teórica	14
1.1 O surgimento das redes sociais.....	14
1.2. Risco no uso de redes sociais	16
1.3. Universalização das redes sociais	19
1.4. Como as pessoas vivem no mundo virtual.....	19
1.5. Os jovens brasileiros nas redes sociais	21
1.6. Ansiedade	22
1.7. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).....	23
1.8. Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).....	24
1.9. As causas e sintomas da ansiedade.....	24
1.10. Adicção e dependência	25
1.11. O detox digital.....	28
1.12. Fundamentação da videorreportagem	30
Capítulo II – Esquema de Investigação.....	32
2.1. Procedimentos metodológicos.....	32
2.1.2. Videorreportagem	35
2.2. Fontes consultadas.....	37
2.2.2. Fontes personagens	37
2.2.3. Fontes especialistas.....	40
Capítulo III – Descrição do Produto.....	42
3.1. Características básicas.....	42
3.2. Edição	43
3.3. Linguagem empregada.....	44
3.4. Público-alvo	45
3.5. Publicação/divulgação	46
3.6. Orçamento.....	46
Considerações Finais.....	47
Referências Bibliográficas.....	50
Apêndices	56
Apêndice A – Reportagem.....	56
Apêndice B – Carta de Cessão de Direitos Marcelo Barboza	67

Apêndice C – Carta de Cessão de Direitos Julia Osti Miguel.....	68
Apêndice D – Carta de Cessão de Direitos Liz Osti Devecchi	69
Apêndice E – Carta de Cessão de Direitos Bruna Maciel Ito	70
Apêndice F – Carta de Cessão de Direitos Carla Cavalheiro Moura.....	71
Apêndice G – Carta de Cessão de Direitos Cornélia Belliero Martini	72
Apêndice H – Carta de Cessão de Direitos Gustavo Moraes.....	73
Apêndice I – Carta de Cessão de Direitos Leonardo Lima da Silva	74
Apêndice J – Carta de Cessão de Direitos Ana Caroline Rodrigues.....	75
Apêndice K – Carta de Cessão de Direitos Ana Caroline Rodrigues	76

Introdução

O conteúdo a seguir foi produzido com o intuito de esclarecer e conscientizar jovens na faixa etária entre 17 e 25 anos, na região de Jundiaí, sobre a potencialização de adicção em redes sociais, ou seja, o mau uso dessas mídias pode fazer com que alguns jovens desenvolvam ou tenha um agravamento dos transtornos de ansiedade ou, ainda, que levem os mesmos a desencadear doenças piores, como a depressão.

Para compor o projeto foi necessário identificar se os jovens dentro da faixa etária selecionada realmente apresentam problemas ou transtornos relacionados ao uso das redes sociais ou em conjunto a elas. Para isso, o aluno pesquisador se propôs a averiguar se o problema abordado condizia, de fato, com a realidade, ou seja, se o mau uso ou o uso exagerado das redes sociais faz com que o transtorno de ansiedade passe a ser recorrente entre os jovens.

Além de identificar se a ansiedade que os jovens sentem é motivada pelo mau uso das redes sociais, foi preciso saber qual a relação entre ambas as coisas e se os jovens tinham conhecimento e capacidade psicológica de identificar o transtorno para, a partir deste ponto, tê-los como fontes personagens do projeto.

O objetivo principal foi imergir pessoas leitoras deste trabalho no mundo das mídias sociais e como elas podem influenciar em diversos aspectos da vida em sociedade.

O uso compulsivo e obsessivo das redes sociais tem se tornado cada vez mais discutido e notado pela sociedade contemporânea, especialmente entre os jovens da faixa etária escolhida. Ela pode ser definida como preocupação excessiva ou expectativa apreensiva por profissionais da área da saúde, que indicam que esse mau uso pode desencadear transtorno de ansiedade e tornar esses jovens adictos no que a internet e as redes sociais têm a oferecer a eles.

A relação entre ambas as coisas tem se tornado cada vez mais clara. Os jovens que apresentam o transtorno estão muitas vezes diretamente ligados à adicção em redes sociais e internet, e, em torno disso, podem rodear diversos fatores importantes que estão coligados.

A adicção leva ao quadro de ansiedade, de acordo com pesquisas apresentadas neste trabalho. Celebidades como a cantora norte-americana Selena Gomez e o também cantor brasileiro Tiago Iorc já expuseram publicamente que as redes sociais são o motivo do desencadeamento da ansiedade e até depressão em suas vidas.

Estar o tempo todo a espera de mensagens de aplicativos como Whatsapp, sempre atento aos likes do Instagram, ou então procurar sempre ter várias curtidas no Facebook podem ser sintomas que levam à ansiedade. Mas quando esses jovens não têm suas expectativas correspondidas, há frustração e desencadeamento do transtorno que pode ainda, levá-los ao desenvolvimento de outras doenças como depressão.

Não há um tratamento específico direcionado a esse tipo de doença, mas alguns métodos como desintoxicação das redes sociais são apontados como eficientes e são desenvolvidos em universidades como a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

O objetivo deste projeto é tornar claro os efeitos que as redes sociais causam nos jovens da atualidade, explicitando e fazendo com que os mesmos possam reconhecer que sofrem do transtorno ou que estão seguindo caminhos que vão levá-los a ter algum tipo de transtorno, como o da ansiedade.

Para a complementação de toda a tese abordada, a videoreportagem foi o meio escolhido para, juntamente com a pesquisa, fazer com que se conheça o assunto de maneira mais aprofundada. Os seus 20 minutos abordam pontos específicos como o que é ansiedade, como as redes sociais fazem com que o transtorno possa surgir, como os jovens lidam com isso e quais os meios de tratamento cabíveis para a recuperação de uma vida sadia.

No primeiro capítulo do projeto, são apresentados todos os dados referentes ao tema pesquisado, trazendo especialistas da área médica e fundamentações que concluem que a ansiedade pode ser decorrente ao mau uso das redes sociais. Além disso, são apresentados tópicos desde o surgimento das redes sociais e quais foram, até quais os principais sintomas e riscos podem trazer.

No segundo capítulo, é apresentado todo o esquema de investigação para a abordagem do tema, como o levantamento de dados, a busca por profissionais da

área médica que pudessem dizer com clareza sobre o transtorno e suas causas, e personagens que possam explicitar particularidades referentes ao transtorno que possuem ou que já possuíram. É apresentado neste capítulo também, qual o meio escolhido como produto jornalístico para transmitir da melhor maneira toda a pesquisa e enfatizar os dados encontrados e analisados. Além disso, são apresentadas informações sobre os personagens que aceitaram contar suas histórias em forma de vídeo.

O capítulo terceiro e último deste projeto, por fim, apresenta a descrição e as características do produto, a videoreportagem. Nele é explicado como foi a construção da reportagem jornalística assim como o processo de edição, linguagem empregada, à qual público-alvo é destinada e informações sobre o passo a passo do processo de edição final.

Contudo, para finalizar o capítulo, são pontuados quais os gastos referentes a toda a construção e criação do trabalho, desde o momento da pesquisa inicial até a construção da videoreportagem. Cada custo tido como xerox, pedágio, combustível gasto para deslocamento, dentre outros, são apresentados.

Por último, estão os apêndices, onde estão anexados todos os roteiros referentes às filmagens da videoreportagem e todas as autorizações de imagens que foram assinadas pelas fontes personagens e fontes especialistas.

Capítulo I – Fundamentação Teórica

Neste primeiro capítulo, o aluno pesquisador traz a fundamentação do tema, desde o surgimento das redes sociais e suas histórias até os dias de hoje, e como as mesmas influenciam no desenvolvimento da adicção e da ansiedade em jovens.

Além disso, aborda quais são os principais transtornos que rodeiam a ansiedade, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). Por fim, apresenta o Detox Digital, que funciona como uma espécie de tratamento alternativo para os problemas causados pela ansiedade.

1.1 O surgimento das redes sociais

As redes sociais são estruturas que inter-relacionam, ou seja, fazem a conexão entre pessoas e empresas. As relações entre ambas podem ser de diversas maneiras: profissional, familiar, amizade, por exemplo.

Atualmente há um número significativo de redes sociais em utilização por todo o mundo, de acordo com os sites TecMundo (2012) e Resultados Digitais (2019).

Dentre elas podemos citar – e que são popularmente conhecidas – o Twitter, Facebook, Whatsapp, Instagram, LinkedIn.

Os primeiros meios com características parecidas com os de hoje, também segundo o site TecMundo (2012), como as de comunicar e relacionar, por exemplo, surgiram ainda em 1969 com o desenvolvimento da tecnologia Dial-Up (conhecida como internet discada) e o lançamento do CampuServe – serviço comercial de conexão à internet à nível internacional propagado nos Estados Unidos.

Outro passo importante foi o envio do primeiro e-mail, o meio mais utilizado em empresas e companhias atualmente. Aconteceu no ano de 1971 e foi seguido, alguns anos mais tarde, pela criação do Bulletin Board System (BBS), um sistema criado por dois pensadores de Chicago com o objetivo de poder convidar seus amigos para eventos e criar anúncios pessoais. O BBS utilizava linhas telefônicas e um modem para ter a capacidade de transmitir dados.

Nos anos seguintes, até o início da década de 90, ainda de acordo com TecMundo (2012), houve um avanço significativo na tecnologia e infraestrutura dos recursos de comunicação. A exemplo, em 1984, inovou-se com um serviço chamado Prodigy, que apareceu para desbancar o CampuServe, mesmo que uma década depois.

Apesar dos já citados feitos, um dos mais importantes foi quando a América Online (AOL), em 1985, desenvolveu e passou a oferecer ferramentas para que as pessoas pudessem criar perfis pessoais para descrever e contar sobre si, além de criar comunidades e levantar discussões sobre os mais variados temas que se pode imaginar.

O ano de 1994 foi de quebra de paradigmas com o surgimento do GeoCities. Ele oferecia um serviço que permitia as pessoas criarem suas próprias páginas na web, categorizando de acordo com a sua localização. A ferramenta chegou a ter 38 milhões de usuários e foi adquirida pelo Yahoo! cinco anos depois, sendo encerrada em 2009.

Já focando em maior conectividade entre pessoas, em 1995, foram anunciados dois novos serviços. Um deles, o The Globe, dava a liberdade para seus utilizadores personalizar suas experiências online, isso compartilhando conteúdos e interagindo com quem tivesse interesses em comum.

A outra, Classmates, com o objetivo de fazer conexão entre antigos grupos de estudantes da escola e da faculdade. Essa rede social atingiu uma marca de 50 milhões de inscritos e sobrevive até hoje, porém com número reduzido de participantes ativos.

Alguns anos mais tarde, em 1997, a AOL foi a empresa criadora do mecanismo de mensagens instantâneas, o pioneiro a originar os “messengers” que conhecemos agora.

No ano de 2002, as redes sociais ganharam força e apareceram o FotoLog e o Friendster. O primeiro, baseava-se em publicações de fotografias com conceitos que viessem à cabeça do internauta, sendo eles os mais variados. Nesta, já era possível seguir outros usuários e comentar em suas publicações. O FotoLog ainda existe, com cerca de 32 milhões de perfis, e já divulgou 600 milhões de fotos e está presente em aproximadamente 200 países.

Já o Friendster foi nomeado como o primeiro serviço a receber nome de “rede social”, pois suas funções permitiam a migração de amizades do mundo real para o virtual. Essa novidade atingiu três milhões de adeptos em apenas três meses.

No ano seguinte, em 2003, surgiram o LinkedIn (utilizado para contatos e conexões profissionais) e o Myspace (cópia do Friendster), sendo estes mais conhecidos hoje em dia. Ambos também ainda estão no ar e com ótima reputação. O LinkedIn conta com 175 milhões de registros mundialmente, e o Myspace com marca de 25 milhões somente nos Estados Unidos.

Um ano depois, em 2004, as redes se popularizaram ainda mais, virando fontes de lucro, inclusive. Este ano pode ser considerado o mais importante para as elas, pois neste período houve a criação do Flickr, Orkut e Facebook.

O Flickr se assimila ao FotoLog, criado para os amantes de fotografias, com aproximadamente 51 milhões de usuários.

O Orkut, uma das redes sociais que mais se popularizou, foi criada pelo Google, e disponibilizava de inúmeras funções de interações entre pessoas. Compartilhar fotos, comentar, adicionar amigos e colegas, por exemplo. O Orkut não existe mais, pois perdeu seu espaço para o Facebook, em 2011.

O Facebook foi criado por estudantes da universidade de Harvard, Mark Zuckerberg, Eduardo Saverin, Chris Hughes e Dustin Moskovitz. Segundo o Folha de S. Paulo, em pesquisa divulgada no ano de 2018, a rede social ultrapassou a marca de 2,2 bilhões de usuários ativos. Só no Brasil, são 127 milhões, com 90% deles acessando através de smartphones. O Facebook informou que o país fica entre os cinco maiores mercados para a companhia.

Além das redes sociais contemporâneas citadas, ainda podemos lembrar de outras também muito populares e ativas hoje: Instagram, Pinterest, Tumblr, Twitter, SnapChat, Youtube, por exemplo.

1.2. Risco no uso de redes sociais

Em “Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais”, Jaron Lanier (2018), músico, cientista da computação estadunidense e um dos precursores da realidade virtual, explica a forma como os seres humanos, na sociedade

contemporânea, são vigiados e manipulados o tempo todo na internet. Isso sem nem ao menos perceberem ou notarem tal invasão de privacidade.

De acordo com Jaron Lanier (2018), as pessoas viram uma espécie de animais de laboratório, pois todos carregam consigo um aparelho smartphone em mãos hoje, algo que monitora e os persegue por onde andem. Este é o motivo, ou melhor, o meio pelo qual, ele afirma, que estão sendo vigiados e manipulados. Isso acontece através de algoritmos, que coletam e fazem uma espécie de dossiê sobre os seres humanos, como: Que link acessam? Quais vídeos assistem? Quais desse vídeos mais gostam? Qual tipo de música ouvem? Dentro muito outros. Os algoritmos correlacionam leituras sobre o que fazemos com o que outras milhões de pessoas fazem.

Você está triste? Solitário? Assustado? Feliz, confiante? Sua menstruação se aproxima? Teve um pico de ansiedade?

Os supostos anunciantes podem se apoderar do momento em que você está perfeitamente satisfeito e influencia-lo com mensagens que funcionam com outras pessoas cujas características e situações são iguais às suas.

Lanier (2018) diz que todos os que estão nas redes sociais recebem estímulos individualizados, ajustados de acordo com cada um, de maneira repetitiva, sem trégua; basta estar usando um smartphone. Isso que antes podia ser chamado de propaganda, agora deve ser entendido como uma mudança de comportamento permanente em escala gigantesca.

A partir do sistema metódico caixa de Skinner, criado pelo behaviorista B.F. Skinner, onde os animais engaiolados recebiam agrados quando faziam algo em específico, pode-se afirmar que, apesar de ser uma ação mecânica e isolada, a partir disso behavioristas aplicaram o método em pessoas, o que muitas vezes funcionava, as deixando malucas e levando à criação de uma grande quantidade de roteiros de filmes de ficção científica assustadores sobre “controle da mente”.

O ex-presidente do Facebook, Sean Parker (2018), afirmou que a rede social já teve a intenção de viciar pessoas, e fez uma daquelas confissões que fundadores de impérios de redes sociais por vezes costuma fazer.

Precisamos lhe dar uma pequena dopamina de vez em quando, porque alguém deu like ou comentou em uma foto ou uma postagem, ou seja, lá o que for (...). Isso é um circuito de feedback de validação social (...) exatamente o tipo de coisa que um hacker como eu inventaria, porque

explora uma vulnerabilidade na psicologia humana (...). Os inventores, criadores – eu, Mark [Zuckerberg], Kevin Systrom no Instagram, todas essas pessoas – tinham consciência disso. E fizemos isso mesmo assim (...) isso muda a relação de vocês com a sociedade, uns com os outros (...) isso provavelmente interfere de maneiras estranhas na produtividade. Só Deus sabe o que as redes sociais estão fazendo com o cérebro de nossos filhos.

Ainda em “Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais”, a modificação do comportamento, especialmente dita em aparelhos como smartphones da modernidade, é algo estatístico, ou seja, é real, mas não completamente confiável. Em uma população o feito é mais ou menos previsível, porém não é possível afirmar para cada indivíduo em especial.

Originalmente, os alimentos eram a recompensa mais comum usada em experimentos behavioristas, embora a prática remonte a tempos antigos. Todo adestrador os utiliza, dando um petisco a um cachorro depois que o animal faz um truque. Muitos pais de crianças pequenas também fazem isso. (LANIER, 2018)

Segundo o autor, ao utilizar as redes sociais, funciona da mesma forma. Recebe-se incentivos – que podem ser os likes e os comentários que elevam o ego – ou seja, os internautas recebem petiscos e choques elétricos assim como os animais em adestramento. As redes influenciam e fazem com que as pessoas façam, discretamente, o que elas dizem para fazer. Passar por momentos desagradáveis e bons dentro deste universo é comum. Esse então, é o petisco. Funciona como dar e tirar. Isso por tanto, acaba por modificar o comportamento humano.

Lanier (2018) ressalta dez motivos para deixarmos as redes sociais, sendo eles: manipulação, vício, agressividade, empatia menor, debates inúteis, notícias falsas, políticas impossíveis, discriminação, efeito econômico, e por fim, metafísica, onde ele diz que as redes odeiam sua alma.

Muitos chamam o espaço das redes sociais de “bolhas virtuais”, pois muitas vezes são reproduzidos pensamentos ideológicos, preferências e gostos, criando assim, ambiente que contém apenas o que gostamos, e são hostis à diversidade de opiniões e ideias. Além disso, dados coletados pelas redes sociais sobre as vidas pessoais dessas pessoas e os estímulos disponibilizados podem influenciar nas decisões.

O filtro bolha pode ser percebido como conveniente por nós, já que cria um ambiente confortável e seguro para a nossa interação on-line, ao permitir que acessemos conteúdos que nos interessam em meio ao oceano de

informações disponíveis na Internet. No entanto, essa redução da insegurança diminuiu também os estímulos que nos motivam a desenvolver novas formas de compreensão do mundo e de nós mesmos, algo que só é possível por meio do contato com a diversidade. Ambientes sociais mediados por algoritmos que fazem uma pré-seleção de conteúdos e pessoas com os quais supostamente nos identificamos são artificiais, uma vez que na vida somos o tempo todo estimulados a lidar com a diversidade de ideias e opiniões. Além de limitar a formação de uma consciência crítica sobre os fatos, essas bolhas podem estimular a polarização e propiciar o ódio às diferenças e aos diferentes. (CREATIVE COMMONS, 2015)

1.3. Universalização das redes sociais

Os smartphones assumiram de vez liderança em meio de acesso à internet, deixando os computadores para trás. É o que revelou pesquisa feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2018, que apontou que 94,6% das pessoas acessaram a internet pelo celular em 2016, sendo dentro ou fora de casa. Em seguida, aparecem o microcomputador (63,7%), o tablet (16,4%), e a televisão (11,3%).

Ao considerar o uso somente dentro de casa, o celular era o único meio de acesso domiciliar em 38,6% das residências. Já o computador correspondeu apenas a 2,3% das residências, sendo o único meio.

Em relação ao tipo de banda larga para acessar a internet, 77,3% das casas havia banda larga móvel (3G ou 4G), sendo maior que internet residencial, com 71,4%.

Ainda foi detalhado pelo IBGE que o uso da internet é mais recorrente entre jovens de 18 a 24 anos. Na faixa etária dos 60 anos ou mais, apenas 24,7% usam.

1.4. Como as pessoas vivem no mundo virtual

De acordo com dados do Digital In 2018, do site We Are Social, o Brasil ficou em segundo lugar no ranking de tempo de utilização de redes sociais, com 3h39 gastas online, ficando em segundo lugar no ranking, perdendo apenas para Filipinas.

Em 2018, foram oito milhões de novos usuários brasileiros em redes sociais, um aumento de 7% em relação ao ano anterior (2017).

No Guia Definitivo das Redes Sociais, disponibilizado na web por Resultados Digitais, há um ranking de quais são as redes sociais mais utilizadas no Brasil. Facebook e Whatsapp ficam no topo da lista, respectivamente.

Facebook - O Facebook conta com mais de 2,2 bilhões de usuários ao redor do mundo inteiro e, só no Brasil, são 129 milhões. Isso faz com que o Brasil seja o terceiro país que mais usa a rede social. Ele foi criado pelos estudantes Mark Zuckerberg, Chris Hughes, Dustin Moskovitz e o brasileiro Eduardo Saverin, enquanto estavam no segundo ano da faculdade. De acordo com uma matéria do site de notícias G1, da Rede Globo, em 2018 o Facebook foi avaliado em US\$ 520,2 bilhões, sendo a quinta empresa mais valiosa dos Estados Unidos.

Whatsapp – Sendo uma rede social de mensagens instantâneas, o Whatsapp se classifica como a segunda maior rede social por aqui. Conta com mais de 120 milhões de brasileiros que fazem o uso constante da rede. O aplicativo móvel foi criado em 2009 pelo ucraniano Jan Kaum, mas alguns anos depois vendeu a ideia por US\$ 22 bilhões. Hoje o Whatsapp também pertence aos donos do Facebook e tem um valor muito superior ao que foi vendido, apesar do número não ser revelado.

Youtube – Tendo perdido um pouco do seu espaço para a plataforma que o Facebook oferece, o Youtube fica em terceiro no ranking brasileiro. É uma rede social única e exclusivamente para ver vídeos e fazer lives – opção que passou a ser oferecida há alguns anos. O Youtube tem seu 1 bilhão de usuários e outro 1 bilhão de horas de vídeos sendo visualizados diariamente. A rede foi criada por dois funcionários de uma empresa de tecnologia situada em São Francisco, nos Estados Unidos. Segundo o site ABEMD, o Youtube valeria em 2015, aproximadamente US\$ 40 bilhões, ou seja, atualmente seu valor é maior.

Instagram – É a mais famosa plataforma de postagem de fotos. O Instagram apesar de agora oferecer muitas outras funções, ficou popularmente conhecido por ser a rede social para postar fotos, selfie e vídeos. De acordo com publicação feita no site

Exame, o cofundador e diretor executivo da rede informou em 2018 que o Instagram atingiu 1 bilhão de usuários. A rede vale atualmente, 100 vezes mais em relação à quando foi comprada pelo Facebook, por US\$ 1 bilhão. Essa é uma estimativa da Bloomberg Intelligence.

LinkedIn – A maior rede social voltada para a área profissional, o LinkedIn tem se tornado muito parecido com as outras, como Facebook, por exemplo. A diferença é que seu foco são contatos profissionais, ou seja, ao invés de amigos, se tem conexões. Atualmente a rede conta com mais de 500 milhões de usuários. Hoje, a rede pertence à Microsoft, que adquiriu por U\$ 26 bilhões em 2016, segundo Valor Econômico.

Twitter – O Twitter atingiu seu auge aproximadamente em 2009, nos dias hoje vem tendo um declínio em relação às outras redes sociais. É muito usado atualmente como uma espécie de segunda tela, onde os usuários comentam e debatem o que estão assistindo na TV. O Twitter conta atualmente com mais de 328 milhões de usuários ativos. De acordo com as ações do ano de 2016, o Twitter, naquele ano, valia cerca de US\$ 11,8 bilhões, segundo o site Bit Magazine.

1.5. Os jovens brasileiros nas redes sociais

A partir de estudos feitos pela Viacom International Media Networks em 2019, chamado “My Teen Life: Uma História Global” foi possível traçar um panorama dos jovens da atualidade. A pesquisa foi realizada com aproximadamente 5.200 adolescentes com idades entre 12 e 17 anos, em 30 países como – Brasil, Alemanha, Argentina, China, Canadá, Colômbia, Japão e outros.

Uma das partes mais importantes do estudo mostrou como é a relação atual dos jovens adolescentes com a internet e os efeitos da tecnologia e das redes sociais em suas vidas.

De acordo com os dados obtidos, os adolescentes brasileiros usam as redes sociais, em média, 63 vezes por dia, e 64% deles se sentem pressionados a responderem mensagens recebidas em até meia hora, no máximo. O número do

Brasil é maior que a média mundial – acessando as redes sociais 50 vezes por dia – mas inferior ao país que está no topo da lista, a Argentina, onde os jovens verificam as redes sociais cerca de 90 vezes por dia.

Ainda no estudo, foi constatado que 91% desses jovens, a maioria deles, se descreve como alguém que gosta de “compartilhar e conectar”. Contudo, três em cada quatro dizem compartilhar algo engraçado no mesmo momento em que veem.

1.6. Ansiedade

Em “O cérebro ansioso: Aprenda a reconhecer, prevenir e tratar o maior transtorno moderno”, Augusto Teles (2018), são tratadas todas as especificidades da ansiedade. Em primeiro lugar, ele trata de explicar o que é ansiedade.

Temos de lidar com sobrecarga de tarefas, elevada velocidade de informação, altos graus de cobrança, poucas válvulas de escape, intolerância ao erro, necessidade de ser multitarefa, falta de tempo. Esse é um terreno fértil para o aparecimento de formas exacerbadas e disfuncionais de ansiedade, um fenômeno biológico universal presente em boa parte das pessoas na atualidade.

Teles (2018) afirma que a ansiedade é um pacote cerebral que precisa de estímulos para aparecer e gera algum tipo de resposta física imediata, assim preparando o corpo para enfrentar uma situação fora do comum. Desta forma, sempre que o cérebro perceber algo importante que está prestes a ocorrer, irá desencadear uma série de efeitos no corpo - o que chamamos de ansiedade.

Esse “modo expectativa” pode ser acionado tanto para eventos bons (uma festa, um encontro, uma formatura, o nascimento de um filho) como para eventos potencialmente ruins (a chegada a um local perigoso, o receio de um diagnóstico, o medo de perder o emprego, etc). Sentir-se ansioso, nesses contextos, é sinal de saúde!

O autor explica que a ansiedade, quando gera uma sucessão de ajustes proporcionais a situações reais, o resultado tende a ser bom. Da mesma forma, quando esta percepção está relacionada a um risco como, por exemplo, faz evitar um lugar escuro e perigoso, somente pela sensação de que podem ser assaltados ou que algo ruim possa acontecer.

Mas como tudo tem o lado bom e o lado ruim, a ansiedade pode se tornar ruim quando se desregula, gerando respostas físicas desproporcionais em relação ao risco, sendo exageradas, ou na ausência do risco geral.

Atualmente, vivemos uma epidemia de ansiedade patológica, um distúrbio que leva à baixa de rendimento e que pode assumir formas bastante incapacitantes. Estima-se que 15 a 20 por cento dos adultos (1 a cada 5) apresentam formas patológicas de ansiedade durante a vida. Isso engloba centenas de milhares de pessoas pelo mundo, tornando o transtorno uma das doenças mais comuns de que se tem conhecimento. (TELES, 2018)

Ainda segundo Teles (2018), a ansiedade se torna um transtorno, ou então uma doença, quando passa a ser desregulada, gerando sofrimento demasiado e reduzindo o rendimento emocional e cognitivo. Quando se apresenta de forma patológica, pode assumir diversas faces e expressões clínicas. Podem ser elas: transtorno de ansiedade generalizada (TAG), síndrome do pânico (SP), síndrome do estresse pós-traumático (SEPT), transtorno compulsivos e obsessivos-compulsivos (TOC), e fobias específicas.

Dentre estas, a TAG e o TOC são os transtornos que mais se relacionam com o tema desenvolvido nesta pesquisa, pois os próprios entrevistados para a abordagem do tema em videorreportagem, assumem que olham os aparelhos de minuto em minuto. Julia Osti Miguel (2019), de 20 anos, afirma que mesmo que não haja nada para ser verificado em seu celular, ela tem o hábito de monitorá-lo.

Ainda segundo a jovem, após o término de seu casamento – que teve como um dos motivos as redes sociais e seu mau uso – houve crises de desespero e surtos psicóticos, o que, de acordo com toda a pesquisa aqui realizada, condiciona-se como ansiedade e pode-se encaixar em TAG.

1.7. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Segundo Dalgalarrodo (2000, p. 188), o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) pode ser caracterizado como um excesso de sintomas de ansiedade por, no mínimo, durante seis meses. Dentre estes dias, a pessoa encontra-se angustiada, tensa, preocupada, nervosa ou irritada. Nessas ocasiões é frequente sintomas como insônia, dificuldades em relaxar, angústia constante, irritabilidade aumentada e dificuldade para se concentrar.

Além dos sintomas já citados, também é possível notar outros como taquicardia, tontura, cefaleia, e dores musculares, sendo estes, classificados como sintomas físicos.

1.8. Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)

De acordo com o Dr. Antônio Drauzio Varella (s.d), médico oncologista, cientista e escritor brasileiro, formado pela Universidade de São Paulo (USP), o Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC) é um distúrbio psiquiátrico de ansiedade que pode ser classificado como crises recorrentes de obsessões e compulsões.

Segundo o médico, o TOC é mais recorrente em rituais de limpeza, checagem ou conferência, contagem, organização, simetria, colecionismo e pode ser variável no desenvolvimento da doença.

Varella afirma que há dois tipos de TOC: O primeiro é o Transtorno obsessivo-compulsivo subclínico, onde as obsessões e rituais se repetem com frequência, mas não atrapalham a vida da pessoa.

E o outro, é o Transtorno obsessivo-compulsivo propriamente dito. Neste caso, as obsessões persistem até o exercício da compulsão que alivia a ansiedade.

1.9. As causas e sintomas da ansiedade

Segundo Mariângela Guerra (2017), psicóloga especializada em ansiedade pela Universidade de São Paulo (USP), existem muitos motivos para a causa da ansiedade, mas para cada pessoa pode ser diferente. Guerra afirma que não se pode taxar as pessoas e colocá-las em prateleiras, cada uma delas é única e não se pode generalizar, é importante investigar e entender o que causa ansiedade em cada pessoa. “Fatores ambientais como pressão no trabalho e situações familiares. Esses fatores podem gerar uma preocupação constante a ponto de evoluir de uma ansiedade comum e natural para um quadro mais sério de transtorno” (GUERRA, 2017).

Na maioria das vezes os sintomas físicos são os que mais se evidenciam quando o assunto é este. Eles podem ser emocionais: tristeza, nervosismo,

irritabilidade. Fisiológicos: Coração acelerado, sensação de formigamento, falta de ar, sudorese, tontura, dor de cabeça, dores musculares, insônia. Comportamentais: impulsividade, agressividade, fala acelerada. E cognitivos: dificuldade de concentração e tomada de decisão, ou preocupações excessivas.

Um dos sentimentos mais constantes das crises de ansiedade é o excesso de preocupação. Conforme os sintomas físicos aumentam, o psicológico entra em estado de alerta e tensão. Neste momento o fluxo de pensamento extrapola e todos eles são sempre negativos.

1.10. Adicção e dependência

De acordo com Grand Dictionnaire de la Psychologie, Valleur (1991, p. 15), o termo adicção é apresentado como relação de dependência alienante, particularmente farmacodependência, *assuétude* (sinônimo da antiga expressão francesa *addiction*, atualmente em desuso, referida apenas no clássico dicionário de francês do século XVIII de Diderot e D'Alembert, conforme a citação do seu verbete na abertura deste item. A tradução de *addiction* para o português é "adicção"), ou toxicomania.

A Universidade Estadual de São Francisco, na Califórnia (EUA), estudou e constatou que o vício em smartphones, por exemplo, forma conexões neurológicas parecidas com as de viciados em opiáceos – substâncias que produzem ações de insensibilidade à dor (analgesia).

Em um outro estudo, realizado pela Universidade de Chicago, em 2012, o acompanhamento da rotina de checagem de redes sociais feito com 205 pessoas por sete dias, apontou aos pesquisadores que resistir às tentações do Facebook e Twitter, por exemplo, é mais difícil do que dizer não ao álcool e ao cigarro.

Em consulta aos números do programa de dependência de internet do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (IPq-HCUSP) dá embasamento brasileiro aos argumentos dos americanos de Chicago.

Ao todo, 25% das pessoas que buscam o programa, que a fazem motivadas pelo vício em redes sociais. A psicóloga do programa, Dora Goes (2016), explica como o vício em redes sociais pode se agravar cada vez mais.

O vício em redes sociais é forte como o da dependência química. Como o viciado em drogas, que com o tempo precisa de doses cada vez maiores de uma substância para ter o efeito entorpecente parecido com o obtido no primeiro contato, o viciado em Facebook também necessita se expor e ler as confissões de amigos com cada vez mais frequência para saciar sua curiosidade e narcisismo. Sintomas de crise de abstinência, como ansiedade, acessos de raiva, suores e até depressão quando há afastamento da rede, também são comuns.

Com o grande aumento do uso do celular entre crianças, jovens e adultos passou-se a surgir novos termos para identificar doenças e distúrbios causados pelo uso incorreto dos celulares e suas ferramentas. Um deles é a Nomofobia, termo criado no Reino Unido – uma abreviação, do inglês, para no-mobile-phone phobia – para definir o pavor de estar distante do aparelho celular ou de não estar conectado.

Em estudo brasileiro realizado pela pesquisadora da UFRJ, Anna Lúcia King, verificou que 34% dos entrevistados afirmaram ter alto grau de ansiedade sem o celular por perto.

Dentre os sintomas da Nomofobia podem estar a fissura, abstinência, consequências negativas para a vida, perda de controle, tolerância – incapacidade de gastar menos para o uso do celular.

Outra nomenclatura é a FoMo, descrita ainda nos anos 2000 como um dos principais sintomas de viciados em redes sociais, podendo causar angústia, mal humor e depressão.

Fear Of Missing Out é a checagem de minuto em minuto das redes sociais, ou então ir a um evento pensando exclusivamente nos posts que poderá fazer.

De acordo com estudos realizados nos Estados Unidos e no Reino Unido, as principais vítimas da FoMo são jovens e adultos entre 18 e 34 anos – faixa etária identificada como “Geração Milenal”.

A síndrome não interfere apenas na vida pessoal do indivíduo, como também pode colocar a carreira e a vida pessoal em risco.

Não foi à toa, que em 2016, a cantora norte-americana Selena Gomez (2016) cancelou sua turnê por questões de saúde. A jovem afirmou que estava sofrendo de ansiedade e depressão e apontou o uso das redes sociais, em especial o Instagram, como a principal causa. Isso porque a cantora, por algum tempo – no mesmo período do afastamento e cancelamento de sua turnê – foi a pessoa mais seguida da rede social. Algum tempo depois perdeu seu posto para outra celebridade. Em

março de 2017, a artista afirmou à Revista Vogue, três meses após seu tratamento, que surtou ao se tornar a pessoa mais seguida do Instagram.

Aquilo se tornou algo que me consumia. Eu acordava e dormia para aquilo. Eu era uma viciada (...) eu sempre acabava me sentindo uma merda quando olhava para o Instagram. Por isso estou agora meio fora do radar, um pouquinho sumida.

No Brasil, o cantor Tiago Iorc (2017) tomou uma decisão parecida. Em publicação feita em 2017 o artista afirmou que precisava de descanso e que se ausentaria das redes. “Me ausentar dessa nossa vida instagrâmica que nos consome e me permitir viver sem calcular tanto, me descobrir em novos medos, voltar a ter certeza do que é improvável”.

Os principais sinais que uma pessoa viciada em tecnologia apresenta podem ser: Irritabilidade, ansiedade, isolamento e angústia por ficar longe do aparelho celular ou ficar desconectado. Os sinais podem parecer similares aos de dependentes químicos.

Sylvia Van Enck (2018), psicóloga que atua no grupo de dependências tecnológicas do Ambulatório Integrado do Controle dos Impulsos (Pro-Amiti), também ligado ao Instituto de Psiquiatria da USP, no Hospital das Clínicas, afirmou que é possível encontrar semelhanças até em sintomas mais graves como alucinações e fantasia. “O dependente tecnológico pode sofrer com as ‘chamadas fantasmas’, que é quando ele sente ou ouve o celular tocar ou vibrar, mas nada realmente está acontecendo”.

A psicóloga ainda afirma que a busca por maior quantidade de estímulo daquilo que lhe dá prazer faz com que a pessoa conectada se envolva em mais grupos online, ou na busca por novos jogos, em caso de vício em games. Isso aumentará a demanda pelo prazer.

Os jovens com menos de 21 anos precisam de maior atenção, já que o córtex-frontal do cérebro – região associada à percepção de limites – ainda está em formação. “Motivado pelo prazer e pelo desafio, o jovem perde a noção de tempo e não consegue mais determinar o que seria uma quantidade de tempo adequado para se passar naquela atividade”. (VAN ENCK, 2018)

O diagnóstico correto só pode ser dado por psicólogos ou psiquiatras. No entanto, existem outros meios de identificar e medir o grau de dependência da pessoa utilizado por pesquisadores, são os questionários.

O mais famoso/conhecido é o Spai (Smartphone Addiction Inventory), criado em 2014 por pesquisadores da área de psiquiatria da universidade de Taiwan e utilizado para medir o grau de dependência em celulares. Já no Brasil, foi traduzido e adaptado pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), em 2016.

O questionário possui 26 perguntas, onde os entrevistados devem apontar o grau de concordância ou discordância que apresentam em relação ao item em questão. Elas podem ser “me sinto inquieto e irritado quando não tenho acesso ao smartphone” ou “me sinto disposto ao usar o smartphone mesmo quando me sinto cansado”, por exemplo.

O Hospital de Clínicas, em São Paulo, disponibiliza um questionário online – elaborado por médicos do Instituto de Psiquiatria – para que o usuário possa medir seu nível de dependência.

1.11. O detox digital

O detox digital funciona como uma “dieta” das redes sociais. O paciente, depois de diagnosticado com adicção em redes sociais, se submete a ficar distanciado de tais redes até que seu tratamento começa a surgir resultado e apresente melhora no quadro de ansiedade.

A ideia principal do detox digital é que pessoa que se identifica com adicção, passe um tempo lindando com a abstinência. No mercado até surgiram agências de turismo, retiros, spas dedicados à oferta de desintoxicação para jovens e adultos. Nestes lugares são feitas atividades como: caminhada, conversa em grupo, sessões de ioga e meditação, por exemplo.

O tempo para abandonar o vício pode depender de cada caso, de acordo com a gravidade da dependência. Há lugares que oferecem o programa em um final de semana, 10 dias ou até seis meses.

Ninguém muda nada na sua vida sem ter consciência do problema. Se os retiros promovem atividades de convívio longe de tecnologia e conexão,

eles podem ajudar a pessoa a perceber o que ela está deixando de viver na vida por ter adotado o mundo virtual como prioridade.” (VAN ENCK, 2018)

O jornalista Pedro Burgos (2014), ex-diretor do site de tecnologia Gizmodo, passou pela experiência de desintoxicação e contou tudo em um livro que publicou em 2014, o “Conecte-se ao que importa: Um manual para a vida digital saudável”.

Minha obsessão por ficar sempre informado ou com a mente ocupada com novas informações piorou com as redes sociais e, depois, quando virei editor do Gizmodo, já que exigia de mim mesmo ficar atualizado sobre o assunto tecnologia o tempo todo. Aquilo estava me fazendo bastante mal: tinha sono o tempo todo, estava mais irritado e menos saudável. Eu poderia dizer que simplesmente não sabia gerenciar meu tempo direito, mas há sempre novas maneiras de reenquadrar, o problema que envolve disfunções psicológicas e neurotransmissores fora de controle.

Apesar de se dizer menos obcecado pelas telas e mais consciente sobre o que está usando o seu tempo na internet, o jornalista afirma que ainda sofre com recaídas. Ele conta que continua com seu Twitter e Facebook, por exemplo, porém em doses controladas.

Muitas vezes para se manter no controle é preciso ter uma certa distância das tentações. Hoje em dia eu não tenho mais um videogame, e desinstalo coisas no celular ou desligo notificações tão logo note que elas estão mexendo com os botões de dopamina no cérebro. (BURGOS, 2014)

Burgos (2014) afirma que ainda há pouca evidência sobre qual o melhor tratamento, ou “remédio certo”, mas entende a autoconsciência como o primeiro estágio para retomar o controle.

O ex-diretor ainda dá outras dicas e recomendações de como lidar com o vício em internet e redes sociais, como: adotar uma lista de coisas que gostaria de fazer e guiar-se por elas, desinstalar os aplicativos do celular, e a utilização de outros aplicativos como os que monitoram as atividades, bloqueiam outros aplicativos e outros que ajudam a aprender a respirar e se sentir melhor.

Tem um aplicativo que me manda parar pra respirar profundamente três vezes ao dia. Parece algo ‘autoajuda’ demais, mas há um propósito. A gente passa a maior parte do tempo no automático. Para avaliar se o nosso comportamento online tem ou não traços obsessivos é preciso, de tempos em tempos, parar para dar essa respirada, e tentar olhar de fora os efeitos dos nossos comportamentos sobre nós mesmos. (BURGOS, 2014)

O detox digital também é citado como um meio de tratamento utilizado na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Na universidade, foi criado o primeiro núcleo do Brasil especializado no assunto. Os responsáveis pelo núcleo

são Anna Lucia Spear King, doutora em Saúde Mental pelo Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental (PROPSAM) do Instituto de Psiquiatria (IPUB) da UFRJ e Eduardo Guedes, pesquisador do Laboratório de Pânico e Respiração do Instituto de Psiquiatria da UFRJ (LABPR/IPUB).

1.12. Fundamentação da videoreportagem

Neste projeto o aluno pesquisador utiliza como meio de evidenciar sua conclusão da pesquisa a videoreportagem, o modelo qual se aproxima da reportagem tradicional, onde há plano geral, plano americano, plano médio, close-up, e plano detalhe. Além disso, neste modelo, o repórter trabalha sozinho e lida com toda a produção do material gravado.

De acordo com Patrícia Thomaz (2013), esta nova linguagem jornalística surgiu no final da década de 70 e no começo da década de 80, nos Estados Unidos e no Canadá.

A videoreportagem tem a capacidade de evidenciar e estabelecer o conceito de que um repórter consegue, sozinho, apresentar os fatos que irão compor uma reportagem. É o que diz Heródoto Barbeiro e Paulo Rodolfo de Lima (2002, p. 73).

O audiovisual tem conseguido prender a atenção do público, já que trabalha com mais de um sentido do corpo humano, como a visualidade e a sonoridade.

De acordo com O Manual do Telejornalismo – os segredos da notícia na TV, de Heródoto Barbeiro e Paulo Rodolfo de Lima (2002, p. 73 a 74), as imagens que foram escolhidas pelo repórter estão sempre em movimento, se apresentando assim mais dinâmicas e com planos sequência mais longos, podendo eliminar ou reduzir ao máximo o trabalho de edição final.

O repórter conversa com o telespectador, procurando estabelecer uma cumplicidade com ele, o que aproxima mais o dois. O telespectador acompanha junto com o repórter o desenrolar da história sem que ninguém apareça na frente da câmera para contar uma parte, como nas reportagens tradicionais.

Ainda segundo Barbeiro, Lima (2002, p. 74 a 75), além de possuir uma linguagem mais intimista, a videoreportagem se torna mais ágil por precisar de apenas uma pessoa para se deslocar, diferente das equipes tradicionais.

É dito também, que o repórter, através da nova linguagem, se envolva na história que acompanha, se tornando testemunha dos acontecimentos que grava.

A transmissão de emoções neste tipo de reportagem acontece com maior facilidade, pois os fatos são narrados pelo repórter em cima das gravações. Isso acontece pelo fato de aparecerem somente pessoas participantes do acontecimento ou do tema, gerando maior credibilidade.

“A videoreportagem privilegia a informação em detrimento da qualidade plástica. Por isso, deve ser utilizada em acontecimentos fortes, cujo conteúdo seja capaz de interessar o telespectador”. (BARBEIRO, LIMA, 2002, p. 75)

Em uma reportagem a relação entre telespectador e informação é muito clara, segundo Heródoto Barbeiro e Paulo Rodolfo de Lima (2002, p.67).

“A reportagem é a principal fonte de matérias exclusivas do telejornalismo. A busca constante da isenção jornalística é a melhor forma de passar as informações para que o telespectador possa tirar suas próprias conclusões do fato relatado”.

O modelo de reportagem que mais se aproxima do que o aluno pesquisador utiliza neste projeto é o da Reportagem Documental (Quote-story). Pois apresenta os elementos de maneira objetiva, acompanhados de citações que tem como função complementar e esclarecer o assunto abordado.

Comum no jornalismo escrito, esse modelo é mais habitual nos documentários da televisão ou do cinema. A reportagem documental é expositiva e aproxima-se da pesquisa. Às vezes, tem caráter denunciante. Mas, na maioria dos casos, apoiada em dados que lhe conferem fundamentação, adquire cunho pedagógico e se pronuncia a respeito do tema em questão. (SODRÉ, FERRARI, 1986, p.64b)

Capítulo II – Esquema de Investigação

Para abordar o tema escolhido (Ansiedade: Como as redes sociais levam os jovens a terem o transtorno) o aluno pesquisador deste projeto utilizou três principais meios de pesquisa: internet, livros e profissionais da área da saúde. Sendo assim, neste capítulo são apresentados os procedimentos utilizados para levantar, investigar, e apurar dados diante do tema. Nele também estão todas as informações sobre a construção da videorreportagem, tida como produto de apresentação da pesquisa, e informações primárias sobre os personagens entrevistados.

2.1. Procedimentos metodológicos

A princípio, após a instrução do orientador específico escolhido pelo aluno, foi realizado o levantamento de dados por meio da internet, a partir de tópicos direcionados pelo orientador específico. A busca de produtos como artigos científicos e livros de escritores renomados – que também foram indicados pelo professor - serviu como apoio para que o próximo passo da pesquisa fosse dado, pois tendo em mãos quais livros abordam o tema pesquisado, o aluno pesquisador pode buscá-los na biblioteca da universidade ou nas principais livrarias que fazem a venda.

A partir deste momento, o orientador foi, semanalmente, definindo tópicos para a composição inicial da pesquisa. Cada um desses tópicos foi sendo definido por ordem de prioridade dentro da pesquisa e pela coerência de segmentação.

Para entender se o tema da pesquisa seria realmente válido, o pesquisador precisou apurar os dados encontrados e analisar se a resposta obtida realmente estaria dentro da abordagem do projeto, ou seja, entender se a hipótese levantada realmente teria fundamentação para que o aluno pudesse seguir com a pesquisa. Isso também foi feito juntamente com o professor, que definiu quais caminhos o aluno poderia seguir dentro da pesquisa e quais não seriam interessantes e que poderiam ser descartados.

De início, o método de pesquisa adotado foi o exploratório, em que o investigador busca informações para formular o problema, constrói suas hipóteses e

trabalha na seleção dos possíveis fatores e variáveis. Nesta etapa, foi necessária a compreensão das causas e efeitos que rodeiam o transtorno de ansiedade relacionado às redes sociais.

O método de pesquisa estatística pode se dizer que foi o mais importante para o projeto quando ainda estava em modelo experimental. Isso se deu pela necessidade de concluir que o número de jovens, dentro da faixa etária escolhida, a desenvolverem o problema ou terem dificuldades com o mau uso das redes sociais, era realmente volumoso. Além disso, este método foi importante para que o pesquisador pudesse interpretar os dados e definir qual rumo a pesquisa seguiria.

No momento em que o aluno teve em mãos todos os dados, pesquisas e levantamentos feitos, o orientador o direcionou para a construção do relatório inicial, o qual serviria para saber se o tema passaria ou não pela pré-banca. Nesta etapa foram necessárias algumas orientações presenciais – pois a maioria foi feita através de conversas via internet, uma maneira mais viável – para que o orientador apontasse quais tópicos precisavam ser mais explorados e quais já estavam de acordo com o tema. Neste processo, foram necessárias diversas edições da parte escrita para a melhor adequação.

O jornalismo investigativo também pode ser afirmado como relevante no decorrer da pesquisa, pois foi preciso investigar de maneira aprofundada os dados e a vida dos entrevistados que seriam os chamados de fonte personagem, para entender se os mesmos poderiam fazer parte do projeto e serem coerentes com o andamento da pesquisa.

Para buscar o que se chama de fonte especialista, aconteceu de maneira semelhante, pois foi preciso compreender se cada profissional realmente tinha conhecimento suficiente sobre o tema trabalhado neste projeto e se suas afirmações condiziam com o que o aluno pesquisador estava buscando.

2.1.1. Busca de personagens e profissionais

Para a construção da Videorreportagem e consolidação do tema de pesquisa, foi preciso buscar por personagens e profissionais especialistas no assunto, como Jaron Lanier, músico e cientista da computação estadunidense e um dos maiores conhecedores da realidade virtual do mundo.

Sean Parker (2018), ex-presidente do Facebook, uma das marcas mais valiosas atualmente, em determinada ocasião chegou a dizer que a rede já teve a intenção de viciar as pessoas que a utilizavam, comparando a dopamina.

Na maioria das vezes os personagens que desenvolvem ou que possuem adicção motivada pelas redes sociais, de acordo com o que foi pesquisado no decorrer deste projeto, não reconhecem o transtorno ou até mesmo tem dificuldades de assumir isso para si mesmos. Levando isso em conta, foi preciso antes da marcação da data para a realização das entrevistas, conversas com cada personagem, pessoalmente e individuais, para entender se realmente tratava-se de adicção ou se era algo apenas pejorativo.

Já no momento da busca pelos profissionais especialistas do assunto tratado, foi necessário buscá-los a partir da sua área de atuação, ou seja, como se trata de um transtorno psicológico, os mais buscados foram psicólogos e profissionais da saúde. Sendo assim, os profissionais consultados apontados neste projeto, foram as psicólogas Carla Cavalheiro Moura e Cornélia Belliero Martini, responsáveis pelo tratamento de compulsão e diversos tipos de adicções no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, em São Paulo.

Para chegar à uma conclusão final de quais profissionais seriam os entrevistados, foi preciso utilizar o mesmo método dos personagens, onde foi necessária uma conversa antes do dia marcado para a entrevista presencial. Neste caso, como ambas as fontes especialistas residem na cidade de São Paulo, tais conversas foram via Whatsapp, para que o aluno pesquisador pudesse viabilizar o processo de pesquisa e construção do projeto.

Nesta etapa, outros profissionais da área da saúde também foram consultados, como Mariângela Guerra, citada na parte metodológica deste projeto. Apesar disso, a pretensão de entrevista presencial com a especialista foi descartada, pois houve divergência entre as agendas do aluno pesquisador e da profissional. Mas, para chegar à conclusão de que esta não seria uma fonte especialista que faria parte da videorreportagem, o aluno conversou também via Whatsapp com Guerra, que se demonstrou compreensiva e disposta a ajudar, apesar da dificuldade com sua agenda.

2.1.2. Roda de conversa

Além de personagens e especialistas para falar do tema abordado neste projeto, o aluno pesquisador realizou uma roda de conversa com quatro convidados. Os mesmos com idades entre 19 e 24 anos – dentro da faixa etária escolhida para a realização desta pesquisa.

O intuito de se fazer uma roda de conversa com pessoas convidadas foi complementar e enriquecer a videorreportagem. Isso porque durante a conversa, no estilo bate-papo, os convidados foram conduzidos pelo aluno pesquisador a falarem e conversarem entre si sobre assuntos que rodeiam o tema principal do projeto.

Durante a conversa, os convidados levantaram questionamentos e disseram o que acham e o que pensam sobre cada item questionado pelo aluno pesquisador, que conduziu a conversa.

Contudo, foi bastante enriquecedor poder trazer junto da videorreportagem a opinião e como pensam os jovens da faixa etária escolhida. Além disso, os mesmos se demonstraram abertos para falar sobre como enfrentam a ansiedade e o dia a dia dentro das redes sociais e como lidam com todo esse universo da tecnologia.

O bate-papo teve uma duração média de 30 minutos e foram levantadas aproximadamente 10 questões que rodeiam o tema principal deste projeto.

2.1.3. Videorreportagem

Após a seleção de todos os personagens e entrevistados que iriam compor a videorreportagem, foi o momento da realização das filmagens.

Todas as imagens que compõem este projeto, quando se trata das fontes personagens, foram realizadas na cidade de Jundiá, isso por conta da preocupação que o aluno pesquisador teve com a imagem estética da videorreportagem. Neste caso, o local escolhido foi o Jardim Botânico da cidade, onde os ambientes são arborizados e tranquilos – pontos de extrema importância para a qualidade do produto final. Além disso, o aluno precisou se ater na diferenciação dos locais escolhidos, pois se todos as fontes personagens fossem entrevistadas no mesmo lugar, a questão estética não teria o mesmo resultado final.

Já a captação de imagens e entrevista com as fontes especialistas foi toda realizada na cidade de São Paulo, mais especificamente no Hospital das Clínicas, dentro do Instituto de Psiquiatria, onde ambas as entrevistas trabalham. Nestas entrevistas houve uma maior preocupação com a clareza das perguntas e da objetividade que as entrevistas teriam que ter, pois as explicações e exemplificações sobre o tema por parte das psicólogas, seriam de extrema importância para que o aluno pesquisador pudesse contar, por meio da videoreportagem, o que é adição, o que é ansiedade ou qual a relação disso com as redes sociais, de maneira aprofundada e clara para o telespectador. As duas entrevistas foram realizadas no local onde era permitido ser gravado dentro do instituto, isso porque no local, os pacientes e os ambientes internos não puderam ser mostrados, por questões éticas.

Para a composição do que se tornou o produto final da videoreportagem, foi preciso entender qual o estilo que seria utilizado, neste caso foi tido como base a reportagem tradicional. Nesta etapa, o pesquisador e também repórter precisou compreender e se adequar ao modo como cada fonte personagem se apresentou, isso porque houve a diferenciação de personalidade de cada um, ou seja, um se demonstrou mais sentimental, outro objetivo, e outro bastante extrovertido. Nesse tipo de caso, o repórter precisa compreender até qual ponto, sem invadir a privacidade do personagem, pode chegar.

O repórter, antes de cada entrevista, precisou apresentar quais questões serão levantadas, para que seu entrevistado não seja pego de surpresa durante a gravação das imagens. No entanto, os personagens conseguiram compreender com êxito o foco da entrevista e o que cada pergunta queria dizer.

Em relação às perguntas, feitas através de um roteiro previamente definido, elas foram diferentes para cada personagem. Isso se deu por conta das conversas em forma de bate-papo que o aluno pesquisador teve com cada personagem antes da gravação das imagens. Existiram perguntas que não eram compatíveis com a vida ou a história do personagem em questão, por isso, foi preciso pensar em perguntas diferentes, porém com a mesma segmentação, para cada entrevistado.

Por outro lado, quando os personagens se mostraram emocionados ou comovidos com seu próprio problema, foi preciso sensibilidade e cautela por parte do repórter, pois é preciso agir com ética e profissionalismo durante uma entrevista, procurando não invadir a vida pessoal, de maneira tão profunda, do entrevistado.

Durante a gravação das imagens, o aluno pesquisador precisou, simultaneamente, pensar em cada etapa da construção final da videorreportagem. Sendo assim, as imagens de apoio durante cada entrevista foram de extrema importância. Este processo também está diretamente relacionado à questão estética final do projeto.

2.2. Fontes consultadas

No processo metodológico tradicional do jornalismo pode-se definir dois diferentes tipos de fontes entrevistadas, podendo ser fonte personagem e fonte especialista. Uma se diferencia da outra em relação a sua contribuição no processo de construção de um projeto, assim como este.

2.2.2. Fontes personagens

São os entrevistados que decidiram contar suas histórias e contar de maneira detalhada como a adição existe em suas vidas e como isso influenciou em problemas que tiveram que enfrentar. Em resumo, esses entrevistados são as peças-chave para que o aluno pesquisador pudesse apontar que a hipótese levantada tem uma resposta que chega a uma conclusão final.

Julia Osti Miguel: Estudante de direito pela Universidade de Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Data da entrevista: 05 de outubro de 2019.

Local: Jundiaí (SP).

Contribuição: A personagem de 21 anos foi tida como uma das personagens porque durante a procura dos entrevistados, a mesma revelou que seu casamento de pouco mais de um ano chegou ao fim motivado pelas redes sociais. A jovem relatou que durante o tempo de casada, se dedicava mais às redes sociais do que ao marido e a filha, de apenas um ano. Após o término, causado por um romance extraconjugal por parte do marido, a personagem revela ter sofrido diversas crises de ansiedade e ter ficado, de alguma forma, obsessiva em monitorar o ex-marido nas redes sociais.

Julia Osti foi ouvida e gravada na cidade de Jundiaí, onde ficou claro que nem ela mesma tinha conhecimento total de sua adicção em internet e nas redes sociais. Desta forma, durante a entrevista, bastante emocionada, a jovem revelou se arrepender das diversas vezes que se dedicou às redes sociais e não a sua filha.

Sendo assim, a personagem contribuiu para evidenciar que existem casos que o adicto não tem conhecimento de sua adicção em redes sociais de como isso pode se tornar ruim para a própria saúde.

Além disso, Julia Osti deixou bastante claro que, após ter conhecimento de que precisa de tratamento, se sente culpada e com remorso de como agiu sem que pudesse perceber, perdendo muitos momentos de convívio social ou com sua própria família (marido e filha).

Marcelo Barbosa: Estudante de história pela Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da USP (FFLCH/USP).

Data da entrevista: 23 de setembro de 2019.

Local: Jundiaí (SP).

Contribuição: O conhecimento do personagem se deu durante a busca no Instagram, onde o jovem respondeu o pesquisador se propondo a participar da videorreportagem e abordar sua adicção em redes sociais.

O estudante, de 20 anos, deixou claro durante a entrevista que tem pleno conhecimento de que é adicto em redes sociais e, no decorrer do seu depoimento, explicou como faz para se distanciar das redes sociais quando percebe que está ultrapassando os limites saudáveis do uso.

O jovem, assim como Julia Osti, reconheceu que já perdeu momentos importantes de convívio em família para se concentrar nas redes sociais, o que, segundo ele, não é tão importante assim.

Apesar de reconhecer que é parcialmente adicto, Marcelo Barbosa não acredita que precise de tratamento para o problema. Mas por outro lado, o estudante que também é bailarino, revelou que nas redes sociais se apresenta diferente do que realmente é no dia a dia. Segundo ele, há a necessidade de que seu trabalho

seja “aprovado” ou bem visto por seus seguidores, caso contrário, é como se não tivesse tão bom quanto pensa.

O bailarino foi ouvido e gravado na cidade de Jundiaí, onde reside atualmente. Sua contribuição para o processo de construção deste projeto foi em revelar que pessoas que fazem uso constante das redes sociais, também sentem a necessidade de mostrarem seu melhor lado, deixando os “defeitos”, segundo ele, escondidos consigo. Dentre os sintomas de quando se sentiu ansioso após o uso das redes sociais, o personagem descreve a taquicardia (quando há aceleração dos batimentos cardíacos).

Bruna Maciel Ito: Estudante de administração pela Universidade de Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Data da entrevista: 05 de outubro de 2019.

Local: Jundiaí (SP).

Contribuição: A personagem foi encontrada para fazer parte deste projeto através de seu próprio pai, que reconheceu que a jovem tem problemas de ansiedade e adicção em redes sociais.

De acordo com Bruna Ito, de 21 anos, os familiares que residem com ela identificaram seu problema antes dela mesma notar. Segundo a estudante, ela passa boa parte do seu tempo conferindo e interagindo através das redes, o que por algumas vezes, causa ansiedade e problemas de aceitação consigo mesma.

Durante os relatos da entrevista, a jovem afirma que não acredita que seja a mesma pessoa que se mostra na internet, onde só apresenta seu lado mais interessante aos seguidores e amigos. Ainda, afirma que quando não alcança bons likes ou comentários em suas publicações, se sente mal, ansiosa.

O ponto mais forte da entrevista com Bruna Ito, gravada na cidade de Jundiaí, foi quando a jovem se apresentou indagada quando o aluno responsável pelo projeto a questionou sobre como ela se sentia ao notar que seu irmão, que é deficiente intelectual, perde momentos com a irmã por conta da adicção.

Isso acaba por ressaltar ainda mais, a culpa que tais jovens sentem ao perceberem que são adictos e quando reconhecem o problema.

2.2.3. Fontes especialistas

Estes são os entrevistados que podem confirmar a hipótese levantada pelo aluno pesquisador deste projeto, ou seja, são as entrevistas que falam sobre a adicção e detalham como é, como surge, e o que pode causar. Além disso, ambas as profissionais da área da saúde entrevistadas como fontes especialistas, possuem amplo conhecimento sobre o que assunto, onde o aluno pode conferir credibilidade nas entrevistas.

Carla Cavalheiro Moura: Psicóloga especialista em saúde mental na infância e adolescência pela Faculdade de Ciências da Saúde de São Paulo (Facis).

Data da entrevista: 26 de setembro de 2019.

Local: São Paulo (SP).

Contribuição: Durante a visita para a composição do grupo de profissionais entrevistados, o aluno foi até o Hospital das Clínicas, em São Paulo, para conhecer o tratamento emocional e de desintoxicação do Instituto de Psiquiatria. Como não são permitidas filmagens dentro do local ou até mesmo com pacientes, o pesquisador conversou e entrevistou as psicólogas responsáveis pelo tratamento do instituto, onde são atendidas pacientes de todas as idades.

Levando em conta que ambas trabalham juntas no tratamento dos pacientes, a abordagem com Carla Moura pendeu mais para o lado de como os jovens utilizam as redes sociais, e como os mesmos acabam desenvolvendo transtorno de ansiedade por conta do mau uso. Além disso, a profissional abordou sobre como é a percepção desses jovens diante do problema e como isso pode interferir nas suas vidas pessoais.

Esta entrevista foi de extrema importância para entender, de maneira mais clara, como os jovens lidam com as redes sociais e com vêm a desenvolver a adicção.

Cornélia Belliero Martini: Psicóloga pela Universidade Paulista (UNIP).

Data da entrevista: 26 de setembro de 2019.

Local: São Paulo (SP).

Contribuição: Desenvolvendo o trabalho de tratamento com pacientes adictos em redes sociais e outras diversas doenças compulsivas, Cornélia Martini, que trabalha juntamente com Carla Moura, no Hospital das Clínicas de São Paulo, explicou detalhadamente durante a entrevista como funciona todo o tratamento dos pacientes.

A partir da entrevista foi possível entender que não funciona como um processo de cura, mas sim como um processo de aprendizado e reeducação por parte dos pacientes.

Cornélia Martini explica que o instituto atende diversas faixas etárias e que o tratamento funciona com uma quantidade delimitada de consultas, que são feitas em grupo e, após este período, é feita apenas a manutenção do tratamento com consultas com maior espaço de tempo para serem realizadas.

Além disso a psicóloga ressalta que são poucos os casos de pacientes que precisaram voltar ao instituto para fazer um novo tratamento, pois a eficácia da recuperação é bastante satisfatória na maioria dos casos.

Capítulo III – Descrição do Produto

3.1. Características básicas

A videorreportagem criada para complementar e explicitar ainda mais o tema abordado neste projeto teve como base reportagens do programa dominical Fantástico, da Rede Globo.

Com duração de 20 minutos, a videorreportagem, com o intuito de ser o máximo informativa para quem assiste, traz um infográfico apresentando informações relacionada aos números de cada rede social utilizada pelos jovens atualmente. Além disso, serve para apresentar o tema com maior leveza e fazer com que o interesse de quem assiste seja despertado do começo ao fim. O conteúdo foi elaborado no programa After Effects CS6, por Ana Helena Cologni.

Na reportagem os personagens são apresentados de forma intercalada, ou seja, suas frases e revelações mais marcantes aparecem no decorrer da reportagem, de maneira não sequencial. Isso ajuda para que o conteúdo não fique estático e não faça com que o telespectador desista de assistir antes de que chegue ao fim do tempo total. Além disso, para que cada corte de imagem não ficasse em evidência, foram utilizadas diversas imagens de apoio para fazer a cobertura.

Contudo, em alguns pontos da videorreportagem foram utilizados efeitos de transição de imagem, onde não foi possível colocar imagens de apoio, ou até mesmo onde faltaram esse tipo de imagem.

Como de costume de qualquer videorreportagem bem construída, a inserção de OFF's é frequente, pois o objetivo e foco principal não é o repórter que construiu a reportagem, mas os personagens e especialistas que falam sobre o referido tema. Foram utilizados um total de 13 OFF's.

Na transição de um assunto para outro, foram necessárias duas passagens, gravadas em locais diferentes, uma em São Paulo e outra em Jundiaí. Isso se deu para que um tema pudesse ser ligado a outro de forma leve e clara. Cada passagem tem aproximadamente 20 segundos de duração.

Em determinado ponto do vídeo, usou-se o recurso que pode ser chamado de tela. Esse recurso foi utilizado juntamente de um texto colocado sobre uma imagem

de apoio desfocada - a imagem em questão trata-se de uma imagem de árvores. O texto que aparece nesta parte foi conduzido por um OFF explicativo.

A escolha da trilha sonora e da vinheta – que entra no começo da videoreportagem – foi um momento bastante cauteloso. Isso porque a trilha sonora é um dos aspectos responsáveis pelo rumo que a reportagem vai tomar. Ou seja, para uma videoreportagem de tema importante e sério, a trilha deve ser intrigante, forte, nada divertida ou que tire o foco da dramaticidade dos personagens, assim como a vinheta. A mesma foi baixada através do site Motion Array, e depois editada com as informações condizentes com o tema do projeto.

Um outro aspecto importante é em relação às imagens. Toda a videoreportagem foi gravada com a mesma câmera, por mais que sua qualidade não seja de ponta. Isso define uma coerência estética dentro do material. A diferença entre imagens boas e ruins também pode fazer com que se perca o foco ou até mesmo seja apontado como um defeito técnico. A câmera em com que o aluno pesquisador trabalhou se trata de uma Canon Power Shot SX 30 IS, que ficou apoiada por meio de um tripé profissional portátil.

Para a captação do áudio das entrevistas, usou-se o gravador de áudio Zoom Digital Profissional H4N SP e dois microfones do tipo lapela.

Por último, como edição final e de maneira uniforme, as imagens de toda a videoreportagem foi tratada com um único filtro, para que todo o material ficasse igual. Além disso, em determinadas cenas, houve alteração da claridade para que não ficassem escuras.

3.2. Edição

Todo o material obtido para compor a videoreportagem foi editado de maneira fracionada, a partir do software Adobe Premiere CS6. Todo o material levou aproximadamente 20 dias corridos para ser editado. A profissional responsável por editar juntamente com o aluno pesquisador foi Ana Helena Cogni.

Toda a edição, assim como todo produto jornalístico, foi feita a partir de um roteiro previamente estruturado, onde o material colhido foi todo decupado, ou seja, separado por trechos que iriam ser utilizados.

Para definir o modelo da videoreportagem, o aluno estudou e observou duas reportagens do programa Fantástico pois, na maioria delas, os temas apresentados são de relevância e importância social assim como o tema estudado pelo aluno neste projeto. As reportagens do programa dominical são feitas de maneira séria, e que proporcionam emoção, utilizando a dramaticidade algumas vezes.

As escolhas de infográfico, trilha sonora, imagens de apoio, OFFs, e o intercalar dos personagens foram escolhidos propositalmente para que o efeito de seriedade fosse obtido com êxito.

A reportagem começa com uma frase marcante da personagem Julia Osti Miguel. A escolha foi feita a partir da importância do trecho, tido como ponto alto da entrevista. Além disso, serviu para impactar e conquistar o telespectador desde o começo da reportagem.

Intencionalmente, a reportagem foi construída começando de pontos fortes, e terminando com trechos que saciassem quem assiste, ou seja, revelem fatos apresentados no começo da reportagem e que intrigaram o espectador, fazendo-o assistir até o final.

Por fim, a reportagem termina com trechos de exemplo, superação e conclusão dos personagens diante do transtorno. Tendo assim, um começo, um meio e um fim.

3.3. Linguagem empregada

Como todo produto jornalístico a linguagem empregada foi a mais tradicional e utilizada nesse tipo de videoreportagem, a jornalística. Esta linguagem pode ser descrita como séria, objetiva e clara para o telespectador que assiste o conteúdo. Não costuma utilizar termos técnicos de difícil compreensão, procurando apresentar o assunto com vocabulário do dia a dia, mas que não sejam chulos.

Essa linguagem permite que o público possa entender com clareza e sem dificuldade alguma o assunto ou que o tema quer passar. Além disso, faz com que o espectador acompanhe cada etapa da reportagem: problema, relatos, causa e solução de maneira cronológica.

As palavras utilizadas pelo repórter são simples e, algumas vezes, utiliza de alguns termos técnicos da área médica, mas que são explicados pelo mesmo, permitindo o pleno entendimento do que se trata. No entanto, o aluno pesquisador procurou evitar ao máximo a utilização de tais termos.

O foco narrativo principal é mostrar para o espectador o ponto de vista que o repórter teve após o estudo e pesquisa do tema. Isso tudo é feito sem interferência da opinião pessoal do mesmo, pois a intenção é apresentar os fatos e fazer com que quem assiste entenda e conheça mais sobre assunto, o contrário de induzir o entendimento, o que na ocasião seria falta de ética por parte do jornalista.

Os fatos são narrados pelo repórter na 3ª pessoa do plural, durante toda a entrevista.

3.4. Público-alvo

Intencionalmente houve dois tipos de público-alvo desde o início do processo experimental do projeto, sendo eles a classe tida como foco principal da pesquisa e da videoreportagem, no caso os jovens entre 17 e 25 anos, e os pais e pessoas próximas destes jovens, um público alvo mais velho.

O primeiro público, o jovem com idade entre 17 e 25 anos, é o foco principal. Na maioria das vezes os mesmos não conseguem perceber ou identificar o transtorno de ansiedade e muito menos que as redes sociais podem, de alguma forma, ser a causa do transtorno. Além disso, algumas vezes esses jovens têm dificuldades de assumir que passam por algum tipo de adicção e acabam sofrendo sem a necessidade.

O segundo público-alvo se dá pelo motivo da relação com o primeiro público, que são os jovens. Na maioria das vezes os pais ou pessoas mais próximas desses jovens não compreendem os transtornos de ansiedade ou até depressão e, além disso, não dão a devida atenção e importância em relação ao mau uso que eles fazem das redes sociais. Entendendo e conhecendo mais o assunto, essas pessoas podem ser as que alertam os jovens sobre os problemas deste mau uso.

Contudo, o objetivo é alertar esses dois públicos e explicitar que o mau uso das redes sociais pode acarretar em transtornos psicológicos como a ansiedade e, mais que isso, apresentar as causas, os sintomas e a solução.

3.5. Publicação/divulgação

Como a videorreportagem tem o intuito de informar e alertar o público potencial, a mesma será adicionada ao acervo da universidade em que o aluno realizou o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e publicada nas redes sociais do aluno, como objetivo de se propagar e tornar cada vez mais importante se falar sobre o tema referido que, atualmente, não é tão conhecido e falado.

3.6. Orçamento

Tabela 1: Gastos com a produção do projeto.

Item	Valor em Reais
Equipamento (câmera usada)	500,00
Combustível	200,00
Refeição	20,00
Pedágio	15,00
Estacionamento	30,00
Livro	10,00
Impressão e xerox	300,00
Cartão de memória SD	50,00
TOTAL	R\$ 1.125

Considerações Finais

Ao final deste projeto, o aluno pesquisador pode considerar e analisar todos os estudos realizados em torno do tema escolhido que, inicialmente, era trabalhado apenas como uma hipótese a ser aprofundada e questionada.

A princípio o aluno precisou entender se as redes sociais podiam, de fato, fazer com que transtornos de ansiedade fossem recorrentes nos jovens da faixa etária dos 17 aos 25 anos, questão essa que, no desenvolvimento do projeto pode ser respondida e compreendida de diferentes maneiras.

No que se diz aos relatos das fontes personagens deste projeto, pode-se considerar que os mesmos não tinham total conhecimento dos sintomas e do problema que supostamente enfrentavam – pois quando aceitaram participar do projeto, não apresentavam plena certeza de que sofriam de ansiedade motivada pelas redes sociais, coube ao pesquisador analisar cada caso antes da realização da entrevista.

O conhecimento dos sintomas e do que é a ansiedade ocasionada pelas redes sociais, para eles, veio durante a entrevista, que foi realizada de maneira individual com cada um deles. Todos os personagens, quando indagados sobre como se sentem, agem, ou o que enfrentam no dia a dia, demonstraram surpresa e sentimento de descoberta de algo novo. Isso se deu porque durante a gravação, conseguiram notar que, de fato, sofrem de algum tipo de ansiedade ou transtorno relacionado ao uso das redes sociais. Além disso, um deles pode notar que os problemas enfrentados no passado foram causados, na maioria das vezes, pelo mau uso das redes sociais.

Com a finalização deste projeto, o aluno pesquisador também pode perceber que mesmo tendo o conhecimento, os jovens tendem a ignorar os sintomas e os problemas que o mau uso das redes sociais apresentam, podendo assim, acarretar em sérios transtornos compulsivos, como o de ansiedade generalizada (TAG) e o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), abordados neste projeto.

Durante o processo de entrevistas, foi possível considerar que esses jovens acreditam ser normal passarem tantas horas de sua dia se dedicando às redes sociais. Alguns dos entrevistados nas ruas, afirmaram passar até 10 horas utilizando

as redes mas, ao mesmo tempo, não acreditam que todo esse tempo pode ocasionar problemas em sua vida pessoal, como o distanciamento de familiares, apresentado por duas das fontes personagens deste projeto.

No que se diz a quais tipos de tratamento são indicados para os jovens que enfrentam problemas de ansiedade que estejam relacionados ao uso excessivo ou inconsciente das redes sociais, o pesquisador concluiu, de acordo com as pesquisas realizadas, que ainda não há um tratamento específico para este tipo de transtorno.

Contudo, neste projeto, foram abordados tratamentos de desintoxicação e autorregulação realizados no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, em São Paulo, tidos como tratamentos alternativos mas que não prometem a cura do transtorno, mas que têm grande êxito na maioria dos casos.

Levando em consideração que os tratamentos aqui apresentados não podem ser chamados de “cura” do transtorno, foi possível compreender que o assunto ainda é visto como algo incomum e novo na sociedade atualmente, o que resulta na desinformação do transtorno de ansiedade ocasionada pelas redes sociais.

Por este motivo, o objetivo principal deste projeto foi evidenciar que as redes sociais têm grande potencial de causar transtornos compulsivos como o de ansiedade, e que apesar de serem algo que pode caminhar junto com a sociedade de maneira benéfica, o mau uso dessas redes pode fazer com que a vida real seja levada em segundo plano, podendo fazer com que os jovens desenvolvam problemas psicológicos que fujam do controle.

Por outro lado, este projeto também tem como objetivo informar aos jovens e às pessoas que estão mais próximas deles, quais são os sintomas deste transtorno, como ele pode vir a acontecer, o que fazer quando se percebe que a ansiedade é motivada pelas redes sociais. Não foi à toa que celebridades como a norte-americana Selena Gomez e o brasileiro Tiago Iorc foram citados neste projeto, o que evidencia que o transtorno pode ocorrer com qualquer pessoa e em qualquer lugar do mundo.

Por fim, o projeto tem o intuito de, além de informar, quebrar o tabu que existe em relação aos jovens que sofrem de ansiedade. Isso porque, em alguns casos, as pessoas mais próximas destes jovens – como os familiares, por exemplo – demonstram resistência e negligência quando o assunto é ansiedade e seus

sintomas. Por isso, esta pesquisa pode ser vista como meio de informação e conscientização da sociedade. Cabe ressaltar que, conforme citado acima, o assunto ainda é tratado como algo novo, sendo assim, esta pesquisa deve ser continuada e indagada ainda mais para que a informação sobre esse tipo de transtorno possa estar presente entre os jovens principalmente, evitando que a falta de conhecimento cause maiores problemas psicológicos e sofrimento.

Referências Bibliográficas

Livros

ALTER, Adam. Irresistível: Por que você é viciado em tecnologia e como lidar com ela (trad. Cássio de Arantes Leite). Objetiva, São Paulo, 2018.

BURGOS, Pedro. **Conecte-se ao que importa. Um manual para a vida digital saudável.** Leya, Portugal, 2014.

BARBEIRO, Heródoto, LIMA, Paulo. **Manual de Telejornalismo: Os segredos da notícia na TV.** Elsevier, Rio de Janeiro, 2002, 2ª ed.

LANIER, Jaron. **Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais.** Rio de Janeiro, 2018.

SODRÉ, Muniz, FERRARI, Maria Helena. **Técnicas de Reportagem: Notas sobre a Narrativa Jornalística.** Sommus, São Paulo, 1986, 4ª ed.

TELES, Leandro. **O cérebro ansioso. Aprenda a reconhecer, prevenir e tratar o maior transtorno do mundo.** Alaúde, São Paulo, 2018.

Internet

A evolução das redes sociais e seu impacto na sociedade – parte 3. <<https://canaltech.com.br/redes-sociais/a-evolucao-das-redes-sociais-e-seu-impacto-na-sociedade-parte-3-109324/>> Acessado em 25 de maio de 2019 às 9h30min.

Ansiedade de informação. Disponível em <<https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/ansiedadedeinformacao.pdf>> Acessado em 21 de setembro de 2019 às 12h51min.

A história das redes sociais: como tudo começou. Disponível em <<https://www.tecmundo.com.br/redes-sociais/33036-a-historia-das-redes-sociais-como-tudo-comecou.htm>> Acessado em 16 de maio de 2019 às 10h13min.

Adolescentes do Brasil usam as redes sociais em média 63 vezes por dia. Disponível em <elaviva.com.br/04/02/2019/adolescentes-do-brasil-usam-as-redes-sociais-em-media-63-vezes-por-dia/> Acessado em 16 de maio de 2019 às 12h45min.

Apesar do tombo histórico, Facebook segue como 5ª empresa mais valiosa dos EUA. Disponível em <<https://g1.globo.com/economia/noticia/2018/07/26/apesar-do-tombo-historico-facebook-segue-como-a-quinta-empresa-mais-valiosa-dos-eua.ghtml>> Acessado em 16 de maio de 2019 às 15h53min.

A linguagem experimental da videorreportagem. Disponível em <<https://www.recantodasletras.com.br/resenhasdelivros/4114305>> Acessado em 25 de maio de 2019 às 10h12min.

Consumo excessivo e adicção na pós-modernidade: uma interpretação psicanalítica. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922008000200009&lang=pt> Acessado em 21 de setembro de 2019 às 11h50min.

Conheça as dez redes sociais mais usadas no Brasil. Disponível em <resultadosdigitais.com.br/blog/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil-a/?utm_expid=.3h4ttb7_RweYGYSCYn3xTg.1&utm_referrer=>> Acessado em de maio de 2019 às 17h09min.

Instagram superou 1 bilhão de usuários ativos. Disponível em <exame.abril.com.br/tecnologia/instagram-superou-1-bilhao-de-usuarios-ativos/> Acessado em 16 de maio de 2019 às 20h00min.

Facebook chega a 127 milhões de usuários mensais no Brasil. Disponível em <www1.folha.uol.com.br/tec/2018/07/facebook-chega-a-127-milhoes-de-usuarios-mensais-no-brasil.shtml> Acessado em 16 de maio de 2019 às 20h31min.

Instituto Delete. Página inicial. Disponível em <www.institutodelete.com/quemsomos> Acessado em 16 de maio de 2019 às 13h49min.

Instagram é a rede social mais nociva à saúde mental, diz estudo. Disponível em <<https://super.abril.com.br/sociedade/instagram-e-a-rede-social-mais-prejudicial-a-saude-mental/>> Acessado em 25 de maio de 2019 às 21h02min.

Instagram vale 100 vezes mais do que quando foi comprado pelo Facebook.

Disponível em <<https://www.tecmundo.com.br/redes-sociais/131646-instagram-vale-100-comprado-facebook.htm>> Acessado em 16 de maio de 2019 às 14h23min.

Mariângela Guerra. Disponível em <mariangelaguerra.com.br/ansiedade/> Acessado em 16 de maio de 2019 às 13h13min.

Microsoft compra a rede social LinkedIn por US\$ 26 bilhões. Disponível em <<https://www.valor.com.br/empresas/4598103/microsoft-compra-rede-social-linkedin-por-us-26-bilhoes>> Acessado em 16 de maio de 2019 às 18h01min.

Nomofobia: a dependência do telefone celular. Este é o seu caso?. Disponível em < <https://veja.abril.com.br/blog/letra-de-medico/nomofobia-a-dependencia-do-telefone-celular-este-e-o-seu-caso/>> Acessado em 18 de maio de 2019 às 12h17min.

O que é FoMo? ‘Fear of Missing Out’ revela o medo de ficar por fora das redes sociais. Disponível em < <https://www.techtudo.com.br/noticias/2017/05/o-que-e-fomo-fear-of-missing-out-revela-o-medo-de-ficar-por-fora-nas-redes-sociais.ghtml>> Acessado em 18 de maio de 2019 às 22h13min.

Twitter faz hoje dez anos: quanto vale a rede social?. Disponível em <<https://www.bitmag.com.br/2016/03/twitter-faz-hoje-dez-anos-quanto-vale-a-rede-social/>> Acessado em 16 de maio de 2019 às 12h50min.

Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). Disponível em <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/transtorno-obsessivo-compulsivo-toc/>> Acessado em 21 de setembro de 2019 às 13h05min.

Uma sociedade sem intermediários?. Disponível em <cgi.br/guia-internet-democracia-e-eleicoes/cap-1/> Acessado em 16 de maio de 2019 às 11h41min.

Viver bem Adicção. Disponível em http://unimed.coop.br/portalunimed/cartilhas/Lauro_Leonardo_o_vencedor/folder_CAS_adiccao.pdf> Acessado em 08 de setembro de 2019 às 19h33min.

IBGE: 94,2% dos brasileiros usam a internet para trocar textos e imagens. Disponível em www.valor.com.br/brasil/5337837/ibge-942-dos-brasileiros-usam-internet-para-trocar-textos-e-imagens> Acessado em 16 de maio de 2019 às 20h09min.

Vício não é só dependência química! Saiba o que é ser considerado um viciado. Disponível em www.telavita.com.br/blog/vicio/> Acessado em 16 de maio de 2019 às 17h52min.

Vício em celular e redes sociais? Saiba o que é e como fazer um detox digital. Disponível em www.nexojornal.com.br/servico/2018/01/26/Vicio-em-celular-e-redes-sociais-Saiba-o-que-e-e-como-fazer-um-detox-digital> Acessado em 16/05/2019.

Viciados em redes sociais. Disponível em istoe.com.br/204040_VICIADOS+EM+REDES+SOCIAIS/> Acessado em 16 de maio de 2019 às 22h00min.

Arquivos PDF

Revista espaço acadêmico. Disponível em [outlook.live.com/mail/inbox/id/AQMkADAwATY0MDABLWE4YzQtYjdINC0wMAItMDAKAEYAAAPul%2BeG2xjEToIE5w5UIOF1BwCXx0bOvjJPTbFcELwnVlz7AAACAQwAAACXx0bOvjJPTbFcELwnVlz7AAJsmQa4AAAA/sxs/AQMkADAwATY0MDABLWE4YzQtYjdINC0wMAItMDAKAEYAAAPul%2BeG2xjEToIE5w5UIOF1BwCXx0bOvjJPTbFcELwnVlz7AAACAQwAAACXx0bOvjJPTbFcELwnVlz7AAJsmQa4AAAAARIAEAC7XYari4sAOkapoELydVljgg%3D%3D](mailto:AQMkADAwATY0MDABLWE4YzQtYjdINC0wMAItMDAKAEYAAAPul%2BeG2xjEToIE5w5UIOF1BwCXx0bOvjJPTbFcELwnVlz7AAACAQwAAACXx0bOvjJPTbFcELwnVlz7AAJsmQa4AAAA/sxs/AQMkADAwATY0MDABLWE4YzQtYjdINC0wMAItMDAKAEYAAAPul%2BeG2xjEToIE5w5UIOF1BwCXx0bOvjJPTbFcELwnVlz7AAACAQwAAACXx0bOvjJPTbFcELwnVlz7AAJsmQa4AAAAARIAEAC7XYari4sAOkapoELydVljgg%3D%3D)>

Entrevistas

BARBOZA, Marcelo. **Marcelo Barboza: Entrevistado em 23 de setembro de 2019.** Entrevistado por Caique Puga Scarelli. Entrevista em Jundiaí (SP).

CUNHA, Giovanna. **Giovana Teixeira da Cunha: entrevistada em 07 de novembro de 2019.** Entrevistada por Caique Puga Scarelli. Entrevista em estúdio da Universidade de Campo Limpo Paulista (UNIFACCAMP).

ITO, Bruna. **Bruna Maciel Ito: entrevistada em 05 de outubro de 2019.** Entrevistada por Caique Puga Scarelli. Entrevista em Jundiaí (SP).

MOURA, Carla. **Carla Cavalheiro Moura: entrevistada em 25 de setembro de 2019.** Entrevistada por Caique Puga Scarelli. Entrevista em São Paulo (SP).

MARTINI, Cornélia. **Cornélia Belliero Martini: entrevistada em 25 de setembro de 2019.** Entrevistada por Caique Puga Scarelli. Entrevista em São Paulo (SP).

MORAES, Gustavo. **Gustavo Moraes: entrevistado em 07 de novembro de 2019.** Entrevistado por Caique Puga Scarelli. Entrevista em estúdio da Universidade de Campo Limpo Paulista (UNIFACCAMP).

MIGUEL, Julia. **Julia Osti Miguel: Entrevistada em 05 de outubro de 2019.** Entrevistada por Caique Puga Scarelli. Entrevista em Jundiaí (SP).

RODRIGUES, Caroline. **Ana Caroline Rodrigues: entrevista em 07 de novembro de 2019.** Entrevistada por Caique Puga Scarelli. Entrevista em estúdio da Universidade de Campo Limpo Paulista (UNIFACCAMP).

SILVA, Leonardo. **Leonardo Lima da Silva: Entrevistado em 07 de novembro de 2019.** Entrevistado por Caique Puga Scarelli. Entrevista em estúdio da Universidade de Campo Limpo Paulista (UNIFACCAMP).

Apêndices

Apêndice A – Reportagem.

Nome: Caique Puga Scarelli	Reportagem: Ansiedade: Como as redes sociais levam jovens a terem o transtorno	Repórter: Caique Puga Scarelli
Direção: Caique Puga Scarelli	Produção, pesquisa, roteiro: Caique Puga Scarelli	Orientação: Professor especialista Rafael Mattoso Galdino
VÍDEO	ÁUDIO	
SONORA JULIA OSTI 00:00 – 00:15	TRILHA SONORA EU ME ARREPENDO MUITO... EU TENHO TENTADO MUDAR...	
VINHETA DE ABERTURA 00:18 – 00:26	ANSIEDADE: COMO AS REDES SOCIAIS PODEM LEVAR OS JOVENS A TEREM O TRANSTORNO UMA REPORTAGEM POR: CAIQUE PUGA	
IMAGENS DE APOIO + OFF 00:27 – 00:46	AS REDES SOCIAIS SÃO ESTRUTURAS QUE INTER-RELACIONAM/ PODENDO SER RELAÇÕES PROFISSIONAIS/ FAMILIARES/ OU AMIZADE/ POR EXEMPLO// MAS CADA VEZ MAIS O USO EXAGERADO E INCONCIENTE ENTRE OS JOVENS/ TEM DESENCADEADO TRANSTORNOS COMPULSIVOS COMO OS DE ANSIEDADE GENERALIZADA/ TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO/ OU ATÉ O SURGIMENTO DA DEPRESSÃO//	
TELA INTERATIVA		
OFF +		

GRAVAÇÃO RODA DE CONVERSA 00:47 – 00:54	CONVERSAMOS COM JOVENS ENTUDANTES DE 20 A 24 ANOS PARA SABER COMO USO EXAGERADO DAS REDES SOCIAIS AFETA A VIDA DELES//
SONORA RODA DE CONVERSA 00:55 – 01:30	ESSA É ÉPOCA... AS PESSOAS DEVERIAM SE DESLIGAR MAIS//
INFOGRÁFICO + OFF 00:31 – 01:48	NO BRASIL/ ENTRE AS REDES SOCIAIS MAIS ACESSADAS ESTÃO O FACEBOOK/ COM 2,2 BILHÕES DE USUÁRIOS/ O WHATSAPP/ COM 120 MILHÕES/ E O TWITTER/ QUE EM RELAÇÃO ÀS OUTRAS REDES/ TEVE UM DECLÍNIO/ TENDO HOJE 328 MILHÕES DE USUÁRIOS//
IMAGENS DE APOIO + OFF 00:49 – 02:24	DE ACORDO COM O RELATÓRIO DO DIGITAL IN 2018/ DO WE ARE SOCIAL/ O BRASIL FICOU EM SEGUNDO LUGAR DO TEMPO DE UTILIZAÇÃO DE REDES SOCIAIS/ COM TRÊS HORAS E TRINTA E NOVE MINUTOS GASTOS ONLINE// POR SUA VEZ O PÁIS FICOU EM SEGUNDO LUGAR/ PERDENDO APENAS PARA FILIPINAS// SÓ EM 2018 FORAM OITO MILHÕES DE NOVOS USUÁRIOS BRASILEIROS EM REDES SOCIAIS/ UM AUMENTO DE SETE POR CENTO EM RELAÇÃO AO ANO ANTERIOR// NO GUIA DEFINITIVO DAS REDES SOCIAIS/ DISPONIBILIZADO NA WEB POR RESULTADOS DIGITAIS/ HÁ UM RANKING DE QUAIS SÃO AS REDES SOCIAIS MAIS UTILIZADAS NO BRASIL/ WHATSAPP E FACEBOOK FICA NO TOPO DA LISTA//
POVO FALA	

02:25 – 02:44	QUANTO TEMPO MAIS OU MENOS VOCÊ PASSA USANDO AS REDES SOCIAIS? UMAS CINCO OU SEIS HORAS DIÁRIAS//
IMAGENS DE APOIO + OFF 02:44 – 03:04	DENTRE TANTOS USUÁRIOS DESSAS REDES/ JULIA É UM DELES// MAS O USO EXCESSIVO E DESCONTROLADO DAS REDES FIZERA COM QUE SEU CASAMENTO DESMORONASSE NA SUA FRENTE// APESAR DISSO/ A JOVEM DE APENAS 21 ANOS CONTA QUE SEMPRE PERCEBEU QUE O EX-MARIDO NÃO GOSTAVA QUE ELA DEDICASSE TANTO TEMPO AO CELULAR E/ QUE MUITAS VEZES/ ELE SE QUEIXAVA//
SONORA JULIA OSTI GC – JULIA OSTI (ESTUDANTE) 03:05 – 03:20	EM DIVERSOS MOMENTOS... EM OUTROS LUGARES...
IMAGENS DE APOIO + OFF 03:20 – 03:32	MUITAS VEZES AS PESSOAS NÃO CONSEGUEM SEQUER PERCEBER QUE SOFREM DE ALGUM TIPO DE ADICÇÃO/ ASSIM COMO O USO DESEMFREADO DAS REDES SOCIAIS/ QUE EM ALGUNS CASOS/ FAZ COM QUE HAJA TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E OBSESSÃO//
PASSAGEM SÃO PAULO GC – CAIQUE PUGA (SÃO PAULO)	O INSTITUTO DE PSIQUIATRIA...

03:33 – 03:42	PARA ISSO VIEMOS ATÉ AQUI CONHECER//
SONORA CORNÉLIA MARTINI GC – CORNÉLIA MARTINI (PSICÓLOGA) 03:43 – 05:29	O PROAMITI... NO OTIDIANO DA PESSOA//
IMAGENS DE APOIO + OFF 05:30 – 05:44	BRUNA ASSIM COMO JULIA/ SOFRE COM PROBLEMAS RELACIONADOS AO USO DAS REDES SOCIAIS// A JOVEM AFIRMA QUE SENTE A NECESSIDADE DE SER NOTADA NA INTERNET/ MAS/ QUANDO O NÚMERO DE CURTIDAS OU COMENTÁRIOS NÃO É SATISFATÓRIO/ OS PROBELMAS PASSAM A SER DENTRO DELA MESMA//
SONORA BRUNA MACIEL ITO GC – BRUNA MACIEL (ESTUDANTE) 05:45 – 06:03	LOGO QUE EU VEJO... QUE EU SOU EU SINTO...
SONORA CARLA MOURA GC – CARLA	

<p><i>MOURA</i> (PSICÓLOGA) 06:04 – 06:30</p>	<p>A GRANDE MAIORIA QUE FAZ... O QUE ESTOU PERDENDO SE EU FICAR FORA//</p>
<p>OFF + IMAGENS DE APOIO 06:31 – 06:41</p>	<p>MAS VOCÊ SABE O QUE É ANSIEDADE? ATÉ QUE PONTO ELA PODE SER ACEITÁVEL? AS REDES SOCIAIS PODEM FAZER COM QUE O TRANSTORNO SEJA RECORRENTE NOS JOVENS QUE USAM EXCESSIVAMENTE ESSAS MÍDIAS?</p>
<p>SONORA CARLA MOURA 06:42 – 07:11</p>	<p>A ANSIEDADE ELA É UM FATOR... O QUE AINDA VAI ACONTECER//</p>
<p>SONORA RODA DE CONVERSA 07:11 – 07:32</p>	<p>NOSSA DA UM PÂNICO... COM O TEMPO A GENTE ACABA CEDENDO E VOLTANDO//</p>
<p>SONORA CARLA MOURA 07:32 – 08:20</p>	<p>A INTERNET COMO ELA É DINÂMICA... QUANDO ELE TA CONECTADO//</p>
<p>SONORA RODA DE CONVERSA 08:22 – 08:43</p>	<p>NO COMEÇO FOI UM POUCO DIFÍCIL... COMO SE FOSSE UMA DROGA//</p>
<p>SONORA BRUNA</p>	

<p>MACIEL 08:44 – 09:03</p>	<p>EU ACHO QUE EU PODEIRA MANERAR.. IMPOSSÍVEL PARA MIM//</p>
<p>IMAGEM DE APOIO + OFF 09:04 – 09:17</p>	<p>MARCELO É BAILARINO/ E SEU MAIOR USO DAS REDES SOCIAIS É PARA POSTAR SOBRE O SEU TRABALHO/ E POR ESSE MOTIVO ELE DIZ QUE SEPARA A VIDA PESSOAL DA VIDA PROFISSIONAL/ MAS QUE SENTE A NECESSIDADE DE APROVAÇÃO DE QUEM O SEGUE NAS REDES SOCIAIS//</p>
<p>SONORA MARCELO BARBOZA GC – MARCELO BARBOZA (ESTUDANTE) 09:17 – 09:44 IMAGEM DE APOIO</p>	<p>SE EU POSTO UMA COISA... TER O TRABALHO ACEITO//</p>
<p>PASSAGEM JUNDIAÍ GC – CAIQUE PUGA (JUNDIAÍ) 09:45 – 09:58</p>	<p>O USO EXCESSIVO E INCONSEQUENTE DAS REDES SOCIAIS PODE RESULTAR EM PROBLEMAS FAMILIARES/ CONJUGAIS E ATÉ MESMO SOCIAIS// APESAR DISSO/ ESSES JOVENS AS USAM PARA SE ANESTESIAREM/ E FUGIREM DA REALIDADE//</p>
<p>SONORA CARLA MOURA 09:59 – 12:16</p>	<p>A VIDA VAI FICANDO MAIS EMPOBRECIDA... TRANSTORNOS ANSIOSOS//</p>

OFF + IMAGEM DE APOIO 12:17 – 12:23	UM DOS MOMENTOS MAIS DIFÍCEIS PARA ESSES JOVENS É QUANDO SE DÃO CONTA DO QUE PERDERAM/ E/ NA MAIORIA DAS VEZES/ SE ARREPENDEM//
SONORA JULIA OSTI 12:25 – 12:56 IMAGEM DE APOIO	O QUE EU MAIS E ARREPENDO HOJE... HOJE É ISSO...
SONORA BRUNA MACIEL 12:57 – 13:30	ME SINTO MAL... TODO ENTUSIASMADO...
OFF + IMAGEM DE APOIO 13:31 – 13:40	MARCELO CONTA QUE PARA PERCEBER QUE ESTAVA ABUSANDO DO USO DAS REDES SOCIAIS/ ALGUMAS VEZES FOI PRECISO ENTRAR EM CRISE PARA VOLTAR A FICAR ATENTO//
SONORA MARCELO BARBOSA 13:40 – 14:39 IMAGEM DE APOIO	PRA EU PERCEBER... A GENTE NÃO QUER SE VER ASSIM EU ACHO//
SONORA RODA DE CONVERSA 14:40 – 15:19	E VOCÊS TÊM CONSCIÊNCIA... UM PARÂMETRO QUE NÃO EXISTE NA VERDADE//
SONORA CARLA	

<p>MOURA GC – CARLA MOURA (PSICÓLOGA) 15:19 – 15:30</p>	<p>A GENTE SEMPRE FALA ASSIM... DA VIDA REAL...</p>
<p>IMAGENS DE APOIO + OFF 15:30 – 15:44</p>	<p>É MUITO IMPORTANTE QUE O PRÓPRIO PACIENTE CONSIGA PERCEBER SUA ADICÇÃO E IDENTIFICAR QUE ESTÁ COM PROBLEMAS RELACIONADOS A ESTE TRANSTORNO// PARA ISSO HÁ TRATAMENTOS ALTERNATIVOS QUE PODEM PERMITIR A VOLTA DA VIDA NORMAL E SADIA//</p>
<p>SONORA RODA DE CONVERSA 15:44 – 16:48</p>	<p>VOCÊ NÃO PODE DEIXAR... MEIO QUE PERDE O MOMENTO//</p>
<p>OFF + IMAGEM DE APOIO 16:49 – 16:58</p>	<p>NO INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS/ EM SÃO PAULO/ O TRATAMENTO DE AUTORREGULAÇÃO É FEITO EM GRUPO/ E A MAIORIA DOS CASO SÃO TRATADOS COM ÊXITO//</p>
<p>SONORA CORNÉLIA MARTINI GC – CORNÉLIA MARTINI (PSICÓLOGA) 16:59 – 18:03</p>	<p>ESSA PESSOA NOS PROCURA... ACOMPANHAMENTO PSIQUIÁTRICO TAMBÉM//</p>
<p>OFF + IMAGENS DE</p>	

<p>APOIO 18:03 – 18:15</p>	<p>APESAR DAS DIFICULDADES DO PASSADO/ JULIA HOJE CONSEGUE ENXERGAR TODA A SITUAÇÃO COM UM POUCO DE HUMOR E/ QUANDO PENSA NOS EXCESSOS QUE COMETEU EM RELAÇÃO ÀS REDES SOCIAIS LÁ TRÁS/ DIZ QUE HOJE FARIA DIFERENTE//</p>
<p>SONORA JULIA OSTI 18:15 – 18:46</p>	<p>FOGE QUE É CILADA.. ESTÃO PRESENTES QUANDO EU PRECISO//</p>
<p>IMAGEM DE APOIO 18:46 – 19:13</p>	
<p>CRÉDITOS 19:18 – 20:00</p>	<p>ANSIEDADE: COMO AS REDES SOCIAIS PODEM LEVAR OS JOVENS A TEREM O TRANSTORNO</p> <p>COMUNICAÇÃO SOCIAL JORNALISMO</p> <p>REPORTAGEM CAIQUE PUGA SCARELLI</p> <p>IMAGENS CAIQUE PUGA SCARELLI</p> <p>EDIÇÃO ANA HELENA COLOGNI</p> <p>PRODUÇÃO CAIQUE PUGA SCARELLI</p> <p>ENTREVISTADOS JULIA OSTI MIGUEL BRUNA MACIEL ITO</p>

MARCELO BARBOZA
CARLA MOURA CAVALHEIRO
CORNÉLIA BELLIERO MARTINI

RODA DE CONVERSA
GIOVANNA TEIXEIRA DA CUNHA
LEONARDO LIMA
GUSTAVO DE MORAES
ANA CAROLINE RODRIGUES

VIDEOGRAFISMO
ANA HELENA COLOGNI

ORIENTAÇÃO METODOLÓGICA
ANE KATERINE MEDINA NÉRI

ORIENTAÇÃO ESPECÍFICA
RAFAEL MATTOSO GALDINO

COORDENAÇÃO
LENI CALDERARO PONTINHA

AGARDECIMENTOS
JORNAL NOVO DIA NOTÍCIAS
INSITITUTO DE PSIQUIATRIA HOSPITAL DAS CLÍNICAS
BRUNO DE TOLEDO PINTO
LUCAS LUZ
CAROLINE SCARELLI
ANTONIO SCARELLI
MARIANGELA SCARELLI
RAFAEL MATTOSO GALDINO
FELIPE SCHADT
ANA HELENA COLOGNI

	<p>GLAUCIA BERNANDO</p> <p>REALIZAÇÃO UNIFACCAMP</p>
--	---

Apêndice B – Carta de Cessão de Direitos Marcelo Barboza**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS**

Jundiaí, 26 de setembro de 2019.

Eu Marcelo Barboza, RG [REDACTED] SSP-SP, declaro, para os devidos fins, que cedo os direitos de minha imagem e entrevista, dada em 26 de setembro de 2019, para o estudante **Caique Puga Scarelli** para ser usada integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo a terceiros a sua audição e o uso do texto final que está sob a guarda de **Caique Puga Scarelli**, estudante do 8º. semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Abdicando de meus direitos e de meus descendentes, subscrevo a presente.

[REDACTED]

RG [REDACTED] SSP-SP

Apêndice C – Carta de Cessão de Direitos Julia Osti Miguel**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS**

Jundiaí, 05 de outubro de 2019.

Eu Julia Osti Miguel, RG [REDACTED] SSP-SP, declaro, para os devidos fins, que cedo os direitos de minha imagem e entrevista, dada em 05 de outubro de 2019, para o estudante **Caique Puga Scarelli** para ser usada integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo a terceiros a sua audição e o uso do texto final que está sob a guarda de **Caique Puga Scarelli**, estudante do 8°. semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Abdicando de meus direitos e de meus descendentes, subscrevo a presente.

[REDACTED]

RG. [REDACTED] SSP-SP

Apêndice D – Carta de Cessão de Direitos Liz Osti Devechi**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS**

Jundiaí, 25 de outubro de 2019.

Eu Julia Osti Miguel, RG [REDACTED] SSP-SP, declaro, para os devidos fins, que cedo os direitos de minha imagem de minha filha Liz Osti Devechi, dada em 25 de outubro de 2019, para o estudante **Caique Puga Scarelli** para ser usada integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo a terceiros a sua audição e o uso do texto final que está sob a guarda de **Caique Puga Scarelli**, estudante do 8°. semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Abdicando de meus direitos e de meus descendentes, subscrevo a presente.

[REDACTED]

RG. [REDACTED] SSP-SP

Apêndice E – Carta de Cessão de Direitos Bruna Maciel Ito**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS**

Jundiaí, 05 de outubro de 2019.

Eu Bruna Maciel Ito, RG [REDACTED] SSP-SP, declaro, para os devidos fins, que cedo os direitos de minha imagem e entrevista, dada em 05 de outubro de 2019, para o estudante **Caique Puga Scarelli** para ser usada integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo a terceiros a sua audição e o uso do texto final que está sob a guarda de **Caique Puga Scarelli**, estudante do 8°. semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Abdicando de meus direitos e de meus descendentes, subscrevo a presente.

[REDACTED]

RG. [REDACTED] SSP-SP

Apêndice F – Carta de Cessão de Direitos Carla Cavalheiro Moura**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS**

São Paulo, 26 de setembro de 2019.

Eu Carla Cavalheiro Moura, RG [REDACTED] SSP-SP, declaro, para os devidos fins, que cedo os direitos de minha imagem e entrevista, dada em 26 de setembro de 2019, para o estudante **Caique Puga Scarelli** para ser usada integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo a terceiros a sua audição e o uso do texto final que está sob a guarda de **Caique Puga Scarelli**, estudante do 8º. semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Abdicando de meus direitos e de meus descendentes, subscrevo a presente.

[REDACTED]

RG. [REDACTED] SSP-SP

Apêndice G – Carta de Cessão de Direitos Cornélia Belliero Martini**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS**

São Paulo, 26 de setembro de 2019.

Eu Cornélia Belliero Martini, RG [REDACTED] SSP-SP, declaro, para os devidos fins, que cedo os direitos de minha imagem e entrevista, dada em 26 de setembro de 2019, para o estudante **Caique Puga Scarelli** para ser usada integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo a terceiros a sua audição e o uso do texto final que está sob a guarda de **Caique Puga Scarelli**, estudante do 8º. semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Abdicando de meus direitos e de meus descendentes, subscrevo a presente.

[REDACTED]

RG. [REDACTED] SSP-SP

Apêndice H – Carta de Cessão de Direitos Gustavo Moraes**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS**

Campo Limpo Paulista, 07 de novembro de 2019.

Eu Gustavo Moraes, RG [REDACTED] SSP-SP, declaro, para os devidos fins, que cedo os direitos de minha imagem e entrevista, dada em 07 de novembro de 2019, para o estudante **Caique Puga Scarelli** para ser usada integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo a terceiros a sua audição e o uso do texto final que está sob a guarda de **Caique Puga Scarelli**, estudante do 8°. semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Abdicando de meus direitos e de meus descendentes, subscrevo a presente.

[REDACTED]

RG. [REDACTED] SSP-SP

Apêndice I – Carta de Cessão de Direitos Leonardo Lima da Silva**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS**

Campo Limpo Paulista, 07 de novembro de 2019.

Eu Leonardo Lima Da Silva, RG [REDACTED] SSP-SP, declaro, para os devidos fins, que cedo os direitos de minha imagem e entrevista, dada em 07 de novembro de 2019, para o estudante **Caique Puga Scarelli** para ser usada integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo a terceiros a sua audição e o uso do texto final que está sob a guarda de **Caique Puga Scarelli**, estudante do 8°. semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Abdicando de meus direitos e de meus descendentes, subscrevo a presente.

[REDACTED]

RG. [REDACTED] SSP-SP

Apêndice J – Carta de Cessão de Direitos Ana Caroline Rodrigues**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS**

Campo Limpo Paulista, 07 de novembro de 2019.

Eu Ana Caroline Rodrigues, RG [REDACTED] SSP-SP, declaro, para os devidos fins, que cedo os direitos de minha imagem e entrevista, dada em 07 de novembro de 2019, para o estudante **Caique Puga Scarelli** para ser usada integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo a terceiros a sua audição e o uso do texto final que está sob a guarda de **Caique Puga Scarelli**, estudante do 8°. semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Abdicando de meus direitos e de meus descendentes, subscrevo a presente.

[REDACTED]

RG. [REDACTED] SSP-SP

Apêndice K – Carta de Cessão de Direitos Ana Caroline Rodrigues**CARTA DE CESSÃO DE DIREITOS**

Campo Limpo Paulista, 07 de novembro de 2019.

Eu Giovanna Teixeira da Cunha, RG [REDACTED] SSP-SP, declaro, para os devidos fins, que cedo os direitos de minha imagem e entrevista, dada em 07 de novembro de 2019, para o estudante **Caique Puga Scarelli** para ser usada integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo a terceiros a sua audição e o uso do texto final que está sob a guarda de **Caique Puga Scarelli**, estudante do 8°. semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp).

Abdicando de meus direitos e de meus descendentes, subscrevo a presente.

[REDACTED]

RG. [REDACTED] SSP-SP