
Technologies and Social Networks: Learning to imagine and create with the subtle for a healthy being movement

Tecnologias e Redes Sociais: Aprender a imaginar e criar com o sutil para um movimento de ser saudável

Received: 2023-00-00 | Accepted: 2023-00-00 | Published: 2023-00-00

Prisca Dara Lunieres Pêgas Coêlho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3983-3897>

Universidade Federal do Amazonas, Brasil

E-mail: prisca_pegas@hotmail.com

Sandra Greice Becker

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2084-3411>

Universidade Federal do Amazonas, Brasil

E-mail: olasandragbecker@gmail.com

Rosane Gonçalves Nitschke

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1963-907X>

Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

E-mail: rosanenitschke@gmail.com

ABSTRACT

Objective: To identify the use of new technologies and their influence on the production of health and illness, as well as the use of social networks as sources of health care by the families of children and adolescents in mental distress. **Methodology:** Qualitative in nature, Holistic Single Case Study type, based on Michel Maffesoli's Theoretical and Sensitive Assumptions of Comprehensive and Everyday Sociology. Data were collected in September 2020, through interviews with 33 user families of the Child and Adolescent Psychosocial Care Center, in a municipality in the north of Brazil, left in relation to the content. **Results:** The categories that emerged are: The power of the Imaginary to build a healthy being; The use of social networks as promoters of the Image-Imaginary relationship; The use of new technologies as health care promoters; Emotional and spiritual education as practices of good living. **Final Considerations:** The construction of a more conscious perspective of living is possible when we finally understand how much reality is activated by the effectiveness of our imagination, but it is up to us to seek exchanges through technology that favor a movement towards being healthy.

Keywords: Technology; Virtual Social Networks; Health Promotion; Healthy Lifestyle; Family.

RESUMO

Objetivo: Identificar o uso de novas tecnologias e a influência destas na produção da saúde e do adoecimento, bem como o uso das redes sociais como fontes de cuidados em saúde pelas famílias das crianças e adolescentes em sofrimento mental. **Metodologia:** Natureza qualitativa, do tipo Estudo de Caso Único Holístico, fundamentado nos Pressupostos Teóricos e da Sensibilidade da Sociologia Compreensiva e do Quotidiano de Michel Maffesoli. Os dados foram coletados em setembro de 2020, por entrevistas com 33 famílias usuárias do Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil, em um município ao norte do Brasil, analisadas em relação ao conteúdo. **Resultados:** As categorias emergidas são: A potência do Imaginário

para a construção do ser saudável; O uso das redes sociais como fomentadoras da relação Imagem-Imaginário; O uso de novas tecnologias como promotoras do cuidado em saúde; Educação emocional e espiritual como práticas do bem viver. **Considerações Finais:** A construção de uma perspectiva mais consciente de viver é possível quando finalmente compreendemos o quanto o real é acionado pela eficácia do nosso imaginário, porém cabe a nós buscar trocas por meio do tecnológico que favoreçam um movimento de ser saudável.

Palavras-chave: Tecnologia; Redes Sociais Virtuais; Promoção da Saúde; Estilo de Vida Saudável; Família.

INTRODUÇÃO

A vida cotidiana e o imaginário para o sociólogo francês Michel Maffesoli são o mais importante para compreender a sociedade pós-moderna. Porém, a complexidade típica da contemporaneidade demanda a criação de novas reflexões, em uma perspectiva que dê conta da diversidade da pessoa comum em sua vivência. Trata-se, dessa forma, de estar atento à vida banal, aos rituais, aos jogos de aparência, às sensibilidades coletivas (RIBEIRO; GOMES, 2019). A sociologia do cotidiano deve perceber e escutar o que vem de baixo, que Maffesoli chama de centralidade do subterrâneo, atenta à transfiguração do social sob novas formas de comunicar, habitar e produzir cultura e política (RIBEIRO; GOMES, 2019). Por isso, a noção da sociedade pós-moderna pode ser expressada como uma rede de comunicação em ato (SILVA, 2019).

Sendo assim, a pós modernidade é um processo permanente de comunicação. Por meio da conjunção entre o arcaico (emoções e sentimentos) e a tecnologia de ponta (informática, internet), a comunicação pós-moderna reverbera o espírito de um tempo, uma atmosfera, um estilo de vida, uma maneira de estar no mundo, um imaginário, entendendo-se por imaginário o fantástico do cotidiano, o extraordinário no ordinário, uma ficção subjetiva vivida como realidade objetiva, uma comunicação do inconsciente com a vida concreta (SILVA, 2019).

Caracteriza Maffesoli (2007), a pós-modernidade como o retorno exacerbado do arcaísmo, podendo falar, neste sentido, de “regrediência”, como volta em espiral de valores arcaicos enlaçados com a evolução tecnológica. Aquém disso, ele traz atualmente o termo “ingresso”, ou seja, entrar (in-gresso) sem progredir (progresso), para representar as tribos pós-modernas. Elas não têm a esperar um fim, elas preferem “entrar dentro” do prazer de estar juntos, “entrar dentro” da intensidade do momento, “entrar dentro” da fruição deste mundo tal como ele é. Ser é estar-junto.

Dessa forma, o imperativo moral, ativo e racional individual sucede de suporte para compreender a dimensão coletiva, uma vez que a saturação do sujeito reflete a subjetividade da massa (MAFFESOLI, 2007). Pode-se, portanto, pensar no tribalismo como um novo humanismo, mais completo e rico, capaz de misturar e integrar prazeres e desprazeres nesse ambiente desafiador chamado sociedade.

Por essa direção, essa pesquisa justifica-se pela necessidade em reconhecer os aspectos fundamentais para a compreensão da atual socialidade presentes no imaginário coletivo das tribos pós-modernas e fomentar a discussão em como esse imaginário de fonte tecnológica pode potencializar um processo de ser saudável. Dessa forma, apresenta-se como objetivo: Identificar o uso de novas tecnologias e a influência destas na produção da saúde e do adoecimento, bem como o uso das redes sociais como fontes de cuidados em saúde pelas famílias das crianças e adolescentes em sofrimento mental.

METODOLOGIA

Para o presente estudo optou-se por uma pesquisa de natureza Qualitativa, do tipo Estudo de Caso Único Holístico (YIN, 2015), fundamentado nos Pressupostos Teóricos e da Sensibilidade da Sociologia Compreensiva e do Quotidiano de Michel Maffesoli (2010a) que são: o dualismo (razão e imaginação), forma (o contexto, situações e representações que constituem a vida cotidiana), a sensibilidade relativista (a compreensão do complexo e plural), pesquisa estilística (coerência de tempo e discurso, feedback teoria e prática) e pensamento libertário (sentir as sutilezas, os matizes, as descontinuidades, ver pelos “olhos do outro”).

Os participantes envolvidos nessa pesquisa foram 33 famílias usuárias do Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil – CAPSi, localizado em um município ao norte do Brasil, sendo o responsável pela criança ou adolescente o informante-chave. Nesse estudo de caso foi realizado análise de cada família, individualmente, sob uma unidade única de análise, seguindo uma perspectiva de caráter holístico.

Para definição dos participantes, elegeram-se como critérios de inclusão: ser maior de 18 anos; ter capacidade de responder a entrevista por si só. E, como critério de exclusão: não se sentir confortável com a temática; possuir alguma condição que impossibilite a verbalização das respostas. Do total dos 33 participantes, 67% das famílias tinham como acompanhante/responsável a mãe biológica. Quanto ao estado civil 55% dos participantes responderam ser casados ou que apresentavam união estável, sendo a faixa etária variando entre 32 a 66 anos.

Os procedimentos para coleta e construção de evidência das informações foram entrevistas e registros em Diário de Campo realizadas em setembro de 2020. Para a entrevista, utilizamos um roteiro semiestruturado com duração média de 16 minutos e 07 segundos. Os registros foram realizados por meio de anotações feitas após cada entrevista no Diário de Campo, com intuito de auxiliar na sustentação da análise e interpretação dos dados.

A análise de Conteúdo segundo Bardin (2011), na modalidade temática, foi a técnica de tratamento aplicada aos dados, onde no primeiro momento de pré-análise realizou-se a organização propriamente dita, estabelecendo contato com o Roteiro de Entrevista preenchido e

os Diários de Campo, em seguida foram realizadas as transcrições das entrevistas, o que propiciou ter um conhecimento geral das informações pela leitura fluente, se permitindo invadir por impressões, orientações e emoções.

Para a organização do material e transcrição foi utilizado o programa MAXQDA (versão 2018.2), um software para tratamento de dados qualitativos e métodos mistos. Assim, o material pode ser explorado observando-se diferentes configurações das informações obtidas nas entrevistas de modo a formar unidades de registro, por estrutura de relevância e de ocorrência, sendo possível elaborar quais os temas centrais e as categorias, aglutinando as semelhantes e fazendo uma correlação entre elas.

Posteriormente, a segunda codificação originou-se da imersão e aprofundamento das informações obtidas na primeira codificação, reconfigurando novamente as informações para estruturar as categorias de análise que, para este manuscrito, são: A potência do Imaginário para a construção do ser saudável; O uso das redes sociais como fomentadoras da relação Imagem-Imaginário; O uso de novas tecnologias como promotoras do cuidado em saúde; Educação emocional e espiritual como práticas do bem viver. A discussão se inspira no tecer de um bordado com diferentes autores, perpassados pelos fios do referencial teórico de Michel Maffesoli, fundamentada na Sociologia Compreensiva e do Quotidiano.

Durante toda pesquisa, à garantia do sigilo das identidades dos participantes foi mantida e para a apresentação dos relatos os nomes foram codificados seguindo a sequência alfabética dos nomes de pedras preciosas conforme a ordem das entrevistas. A pesquisa respeitou todos os procedimentos éticos previstos na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, sendo o Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas – CEP/UFAM por nº 4.202.715 e CAAE 34906620.5.0000.5020.

Essa proposta metodológica depreende-se da dissertação de mestrado “A Tecnosocialidade no cotidiano da Promoção da Saúde com as famílias de crianças e adolescentes em sofrimento mental”, pertencente ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, da Universidade Federal do Amazonas – PPGENF/UFAM, e está inserida em uma macro-pesquisa coordenada pela Dr.^a Rosane Gonçalves Nitschke, intitulada “A Tecnosocialidade no cotidiano da Promoção da Saúde das famílias contemporâneas: potências e limites” que foi contemplada na Chamada Universal CNPq de nº 28/2018.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A potência do Imaginário para a construção do ser saudável

Nesse artigo optamos por trabalhar com a noção de imaginário trazida por Michel Maffesoli, por compreender a importância desse imaginário na construção da realidade. Gilbert

Durand, grande influenciador de Maffesoli, já trazia em sua obra de 1960 como reflexão a indicação de como a prática, a ação, é acionada pela eficácia do imaginário. Entendemos, então, que esse imaginário trata de demonstrar como as construções da mente, podem influenciar na construção da realidade individual. No entanto, durante muito tempo, esse entendimento ficou abandonado, esquecido, deixado de lado em razão da dominação filosófica racionalista, característica da modernidade (PITTA, 2017).

Todavia, nesses tempos pós-modernos, resgatamos um imaginário que apresenta de fato um elemento racional, mas que não se prende apenas a esse elemento, também encontra outros parâmetros, como o lúdico, a fantasia, o imaginativo, o afetivo, os sonhos, ou seja, o outrora denominado irracional. Envolve de certa forma uma sensibilidade, um sentimento, uma subjetividade, enfim, envolve as construções mentais, caracterizadas como potencializadoras das chamadas práticas (MAFFESOLI, 2008).

Para compreendermos essa inferência, precisamos antes de tudo (re)encontrar as raízes mais profundas da natureza humana, que são os instintos, emoções, paixões e afeições que, segundo Maffesoli (2010a), constituem a terra fértil na qual crescerão as diversas culturas, ou seja, as raízes que darão a possibilidade de construção dos espaços, que envolvem a liberdade para o mundo das ideias. Vale ressaltar, que a cultura e o mundo das ideias não são algo abstrato, um agrado que nos concedemos ou que pomos de lado quando queremos, mas, sim, um estado de espírito que faz que as pessoas sejam o que são (MAFFESOLI, 2009). E é nesse contexto que repousa o principal entendimento para a sabedoria humana, a importância da junção entre a natureza e a cultura, o corpo e o espírito, a razão e o sensível (MAFFESOLI, 2010a).

Como exemplo dessa relação, Maffesoli (2008) aponta que, o homem age por que sonha agir, ou seja, o imaginário é viver os sonhos muito aquém do que apenas sonhá-los, pois é a partir da existência de um imaginário que se determina a capacidade de fomentar a ação. Por isso, podemos dizer que a realidade é acionada pela eficácia do imaginário. Então quando as construções da mente potencializam condutas ou hábitos de vida mais saudáveis, nossas ações irão refletir a eficácia desse imaginário, como podemos identificar no discurso a seguir.

[...] através do WhatsApp eu combinava, eu marcava encontros né, eu marcava encontros tipo grupinhos pra se unir pra usar droga, então [...] o WhatsApp que era a minha ligação com outras pessoas, que eram pessoas que já viviam uma vida dessa forma e eu acabei adentrando nesse mundo aí e por lá me perdi, então quando eu caí em si e percebi que eu tava entrando em um beco sem saída né, eu tava entrando num buraco onde talvez eu nem sáísse de lá, não conseguisse nunca mais, eu decidi excluir o WhatsApp do meu celular, excluí totalmente, deixei todos os contatos das pessoas pra lá né [...] parei também esse tempo de usar celular pra eu poder me reencontrar, porque eu já tinha me perdido dentro dele, eu já tinha me perdido dentro das redes sociais, já tinha me perdido completamente dos meus valores, demorou muito tempo pra eu voltar a usar o WhatsApp (Turmalina).

O discurso reflete uma luta interna pela busca de um comportamento mais saudável. Comportamento esse divergente da comunidade, como nos diz Maffesoli, da tribo a qual pertencia naquele momento. Segundo Barros (2013), o imaginário traz uma carga semântica muito ambígua, situando-se entre o palpável e o impalpável, o líquido e o concreto, trazendo à luz um ser humano em constante necessidade de equilíbrio, que vive uma gangorra existencial, entre as imposições do meio e a sua própria subjetividade e o relato representa bem essa gangorra existencial na prática.

No entanto, quando a decisão de uma vida com condutas e hábitos mais saudáveis é tomada, Turmalina se vê na necessidade de não pertencer mais a mesma tribo, pois a própria construção da mente não está mais em consonância com o imaginário coletivo presente naquele grupo social do *WhatsApp*, como é possível perceber no decorrer do discurso abaixo.

[...] hoje eu faço o uso do WhatsApp de uma forma saudável, antigamente eu usava o WhatsApp pra me aprofundar nas coisas erradas que eu tava buscando, porque fui eu que busquei, então eu buscava por lá e entrava em grupos e acabava conhecendo pessoas de outras cidades e ia pra lá pra cidade e acabava fazendo tudo que não devia né, desde o uso de drogas até o que a droga pode levar, hoje não, hoje eu só uso o WhatsApp pros meus trabalho, pra me aproximar dos meus filhos quando eu tô distante, pra saber onde ele tá, pra saber como os outros estão, se já comeram, eu já tenho um outro modo de vida, minha vida já não é mais aquilo então hoje em dia eu tenho uma facilidade com o WhatsApp dessa forma (Turmalina).

O relato demonstra como as construções do espírito influenciam a prática, assim como a prática também pode influenciar nas construções do espírito, ou seja, segundo Maffesoli (2010b) são nas mentalidades que se operam as grandes transformações. Assim, é importante criar a consciência de que a mudança não vem de fora, a ruptura não acontece de fora para dentro, mas do próprio interior.

Esse discurso expressa que para criar um futuro desejável, precisamos primeiro imaginar outras realidades possíveis. Quando imaginamos novas possibilidades de viver, abrimos caminho para que eles se realizem, pois tudo o que nós somos hoje, um dia foi apenas um sonho ou parte da imaginação de nós mesmos, de nosso espírito. Como consequência, ao viver aquilo que acreditamos, podemos inspirar pequenas ou grandes mudanças nas pessoas ao nosso redor.

Isso é possível porque a era pós-moderna substitui aquele individualismo próprio da modernidade. Não vivemos e nem podemos mais viver no tempo do “conhece-te a ti mesmo”, pelo contrário, vivemos a era do “conheça-te a ti no outro” (MAFFESOLI, 2012). Invocamos o coletivo, enfatizando o compartilhamento, especialmente pela partilha de imagens. É o Eu olhando-se no espelho que reflete a si mesmo, na relação com o outro.

São nessas trocas que a sociedade acompanha os costumes sociais e por isso é necessário estar atento as mutações culturais, que são dinâmicas e contínuas. Hoje, vivemos um momento de trocas conhecida como “tecnomágica” e nessa nova era, o imaginário está inserido em um contexto presente no ciberespaço (MAFFESOLI, 2012), realidade em que surgem a internet e as redes sociais.

O uso das redes sociais como fomentadoras da relação Imagem-Imaginário

O imaginário está em uma constante retroalimentação. Ele determina a existência de conjuntos de imagens, e essa construção é armazenada e alimentada pelo próprio imaginário (MAFFESOLI, 2008). Porém, quando utilizamos as tecnologias, a Internet ou as redes sociais, a fonte desse imaginário e conseqüentemente da construção da imagem, é tecnológica. Essa reflexão pode ser representada pelos discursos após questionados quanto a relação do uso das tecnologias para o acesso à saúde.

[...] como tudo na vida tem a parte boa e a parte ruim, e eu acho que é muito de quem usa [...] depende de como você usar, vai ser mais prejudicial e pra outros vai ser um benefício (Ametista).

[...] vejo muito ponto negativo, que tem muita gente que usa 'pra' coisas indevidas, 'pra' mentiras, fofocas, entendeu? Porque é uma ferramenta que você pode utilizar ela de uma maneira sadia, boa, 'pra' conhecimentos entendeu, de muitas coisas. Mas tem muita gente que só fica ali só 'pra' fazer intriga, confusão, fake news 'né', que é a palavra do momento (Opala)

Como vimos, a prática é fomentada pelo imaginário e quando utilizamos as tecnologias, o imaginário é alimentado pelas tecnologias, pois a técnica, o concreto, próprio dos recursos tecnológicos é um fator de estimulação imaginal. Portanto, podemos inferir que as tecnologias influenciam não apenas a nossa realidade, como estimulam a nossa prática diária, criando inclusive rotinas, hábitos. A partir desse ponto de vista somado aos discursos de Ametista e Opala, podemos estimar ainda a importância em sabermos reconhecer como nós estamos fazendo uso dessas tecnologias – inclusive os profissionais de saúde, uma vez que esse uso é indissociável ao cotidiano pós-moderno.

A internet, como vimos, é uma tecnologia da interatividade que alimenta e é alimentada por imaginários. Existe nela esse aspecto racional, utilitário, de Internet, porém vale ressaltar que para Maffesoli (2008), o mais importante sempre será a relação, a circulação de signos, as relações estabelecidas a partir dessa interatividade, o compartilhamento do imaginário, pois o imaginário é algo que ultrapassa o indivíduo e impregna o coletivo.

Não é por acaso que esse termo, imaginário, encontra tanta repercussão neste momento histórico de intenso desenvolvimento tecnológico, ainda mais nas tecnologias de comunicação, pois ele, enquanto comunhão, é sempre comunicação (MAFFESOLI, 2008), uma vez que o imaginário de cada um sempre irá corresponder ao imaginário de um grupo social no qual se encontra inserido, pois o imaginário é o estado de espírito de um grupo, de um país, de uma comunidade.

Por esse motivo, o imaginário estabelece vínculo e quando esse vínculo é estabelecido a partir do uso das tecnologias, como as redes sociais, Maffesoli (2016) denomina de “Tecnossocialidade”. Sendo assim, pode muito bem caber em nós, profissionais de saúde, reconhecer como essa Tecnossocialidade pode favorecer o imaginário a construir um movimento de ser saudável, mesmo com tantos desafios e dilemas próprios de uma sociedade pós-moderna.

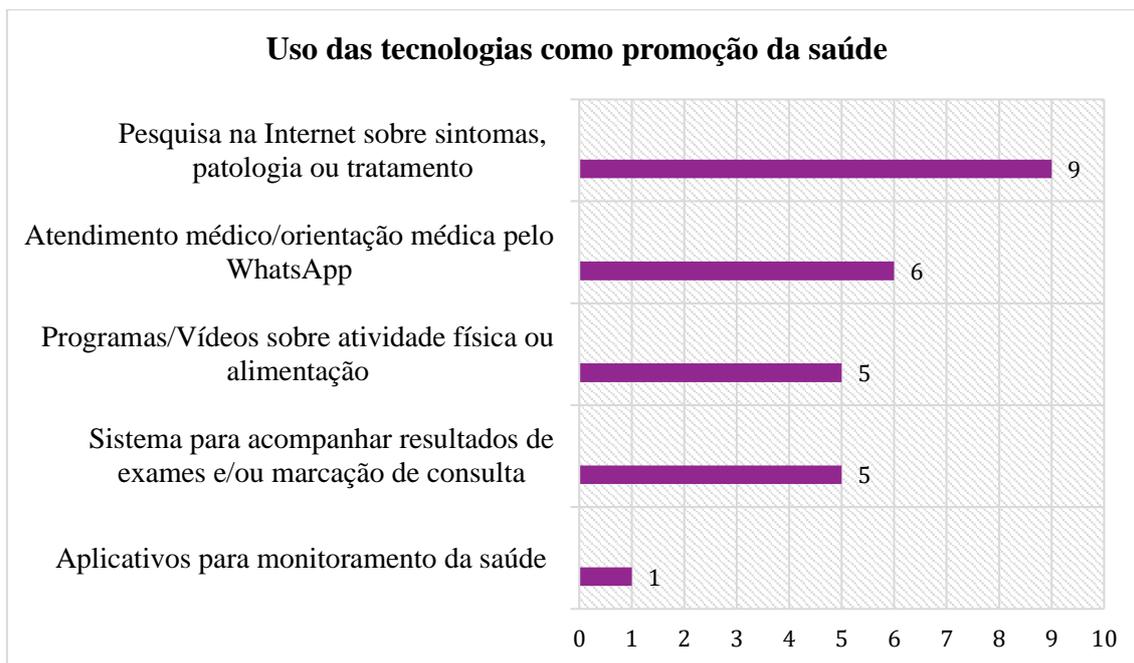
Somos seres relacionais e essa relação com outras pessoas nos movimenta e nos transforma. Pois, como afirma Silva (2019), “as ciências humanas não são demonstrativas, mas matérias de convencimento e o fato de alguém ser convencido por uma ideia pode ter consequências sobre a sua forma de viver”. Podemos dizer, portanto, que o tempo inteiro sofremos algum tipo de influência nessas trocas com outros e com o mundo. Mas vamos precisar sempre de outras pessoas para nos dizer o que fazer? A resposta é que não precisamos de heróis para nos salvar, podemos ser os heróis da nossa própria vida, somos nós mesmos os responsáveis por buscar uma maneira mais consciente de viver e enxergar a saúde.

O uso de novas tecnologias como promotoras do cuidado em saúde

Segundo alguns autores, as pessoas estão sempre procurando novas maneiras de acessar as informações a saúde, seja na relação entre paciente-profissional e/ou nas interações sociais a respeito dos problemas e experiências em saúde (FERNANDES; CALADO; ARAÚJO, 2018). A partir desse contexto, a Promoção da Saúde vem como marco norteador das mudanças paradigmáticas em relação à saúde individual e coletiva nesses tempos de pós-modernidade (COSTA et al., 2019) e sabemos que essas mudanças são convergentes com as formas e possibilidades de sociabilização proporcionadas pelas novas tecnologias.

Sendo assim, utilizar essas novas tecnologias como ferramenta para promoção da saúde é uma estratégia potencializadora para um movimento de ser saudável, uma vez que as mídias e as plataformas não são mais apenas mediadores ou espaços separados do cotidiano, mas integram a vida e são atores sociais importantes que participam ativamente das ações quotidianas (FRANÇA; RABELLO; MAGNAGO, 2019). A partir dos relatos, foi possível identificar como as tecnologias estão sendo utilizadas de forma a promover um cuidado familiar e facilitar o acesso à saúde, conforme a percepção das famílias envolvidas nesse estudo (FIGURA 1).

Figura 1 - Quantidade de vezes que os serviços digitais foram referenciados pelos participantes da pesquisa, para promoção da saúde. Manaus, AM, Brasil, 2021.



No entanto, essa realidade nos faz refletir se essas formas de acessar a saúde são o suficiente diante da complexidade de se ter saúde? Claro que essas ferramentas identificadas na Figura 1 ainda são importantes estratégias de saúde, porém o processo de ser saudável impõe necessidades de abordagens mais integras, adequadas e que contemplem e integrem tanto às suas condições físicas quanto psicossocioespirituais, o que pode consequentemente favorecer não apenas para a adesão dessas estratégias já identificadas, mas também identificar novas ferramentas que corroborem com uma visão mais ampliada de saúde de forma a contribuir na prevenção, promoção e recuperação da saúde (SOUZA FILHO; TRITANY, 2020).

Não podemos mais negar a importância da potência espiritual, o retorno com força da cultura, a prevalência do imaterial, a presença do invisível (MAFFESOLI, 2010b) e um cuidado à saúde pautado em uma abordagem mais holística, sistêmica, integrativa, contemplativa e interdisciplinar precisa acompanhar essas mudanças tecnológicas, socioeconômicas e culturais da sociedade contemporânea. Tanto na assistência à saúde quanto no ensino acadêmico e educação continuada em saúde.

Propomos, assim, a criação e implantação de ferramentas digitais que apresente ações factíveis dentro das preferências e possibilidades de cada pessoa, considerando suas complexidades e olhando o sujeito nas suas multidimensões. Compatível a essa proposta podemos evidenciar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – PICS, presente nas mais diversas antigas sociedades que já nos evidenciam seus benefícios, além de serem ofertadas pelo

Sistema Único de Saúde – SUS a partir da Portaria nº 971 que implementou a Política Nacional das PICS em 2006.

Exemplo dessas práticas no cotidiano que estamos vivenciando atualmente é a produção de cartilhas e eventos on-line, principalmente compartilhados nas redes sociais, sobre o uso das PICS, na pandemia pelo Covid-19, aonde tem sido relatados êxitos em formação de grupos terapêuticos por *WhatsApp*, praticas coletivas on-line de yogas e meditações, dentre outros (SILVA; PEDROLLO; SILVA, 2020).

Essas iniciativas estão contribuindo para o enfrentamento de um problema coletivo que tem repercussão não só na saúde física e mental, como também nos aspectos sociais, financeiros e de convivência familiar como a separação e/ou isolamento pelo distanciamento social ou a convivência prolongada pela quarentena (FIOCRUZ, 2020). Assim, é possível perceber como as PICS podem ser dinâmicas e conseguem acompanhar as mudanças impostas pela sociedade pós-moderna, facilmente adaptadas à tecnomágica de Maffesoli, o que corrobora pela procura cada vez maior dessas práticas, como podemos identificar no relato a seguir.

Se eu tô me sentindo mal com alguma coisa eu já procuro lá [na Internet], pesquisar pra ver algo relacionado sobre aquilo, ou um remédio, entendeu? Assim de plantas medicinais, o que que pode me servir (Quartzo).

Percebe-se o interesse pelo uso da Fitoterapia, ou seja, o uso das Plantas Mediciniais como forma de promoção, prevenção ou recuperação da saúde. No entanto, muitas famílias ainda carecem de informações e acabam recorrendo a tratamentos alopáticos, convencionais da nossa sociedade mais ocidental. Em contrapartida, os relatos também demonstram o uso dessas práticas no cotidiano de muitas famílias mesmo sem terem conceitos baseados em evidências, mas que percebem seus benefícios por experiencias próprias, como veremos a seguir.

[...] se eu tô estressada, me tranco no meu quarto, "olha, eu não estou pra ninguém", aí eu coloco música e é impressionante como relaxa, entendeu? Foi o que eu encontrei, pra mim foi uma válvula de escape né, nessa pandemia. Quando a gente teve que ficar totalmente em casa, nós não saíamos de casa, só quem saia era meu esposo pra fazer as compras, comprar as coisas e aí então a gente começa a se sentir agoniada, porque tu não sai, não conversa com outras pessoas, não faz o que fazia antes. Então na música, foi o que eu consegui desestressar um pouco (Turqueza).

Oportunizar uma variedade de modalidades, como é o exemplo do uso da música relatada no discurso de Turqueza, assim como dança, meditação, yoga, entre outros, é compreender fatores que podem influenciar no processo de ser saudável e adoecer, como os aspectos físicos, sociais, emocionais e espirituais, o que é imprescindível para se efetivar um cuidado integral de cuidado.

Mas como podemos efetivar o acesso a essas novas propostas de viver diante de tantos desafios, principalmente nesses tempos pandêmicos?

Um dos exemplos de pesquisas que já comprovam os benefícios é a criação de canais de comunicação remotos entre profissionais e usuário/cliente que pode possibilitar a adequação da proposta ao grupo ao qual é direcionado, quando necessário, que se adeque às novas dinâmicas sociais e busque incentivar a autonomia e independência das pessoas, fortalecendo o autocuidado apoiado (SOUZA FILHO; TRITANY, 2020).

Educação emocional e espiritual como práticas do bem viver

As pessoas e as famílias, possuem a capacidade de vivenciar múltiplas emoções ao longo da vida (AMESTOY, 2020). Mas todos realmente são capazes de entender e gerenciar suas próprias emoções? Essa educação emocional, tão necessária no contexto individual de autoconsciência, autogestão, automotivação, empatia e gerenciamento de relacionamentos, embora cada vez mais discutido nos últimos tempos, ainda é um desafio na efetivação da prática do bem viver, o que pode repercutir para o processo de adoecimento se essas habilidades não forem aprimoradas. Mas como podemos aprimorar essas habilidades?

Em consonância ao crescimento das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde que, como vimos, ampliam o entendimento do processo de ser saudável e adoecer e contribuem para a terapêutica das doenças em conformidade com concepções antropológicas mais vitalistas, a disseminação de abordagens filosófico-espiritualistas contribuem de forma semelhante para o direcionamento da atenção à saúde (TEIXEIRA, 2020). Uma vez que diversos estudos já evidenciam o envolvimento espiritual e/ou religioso positivamente associado a indicadores de saúde física e, principalmente, mental.

Nesse contexto atípico vivenciado durante a pandemia pelo Covid-19, impossibilitando encontros sociais e aglomerações devido a necessidade de distanciamento social, muitas entidades religiosas recorreram a redes sociais e canais de streaming para exibir cultos, encontros, cerimônias e missas. E o ambiente virtual que antes era menos explorado para recorrer ao contexto espiritual e religioso, acabou se tornando uma prática constante do cotidiano das famílias na atualidade, como podemos identificar nos discursos a seguir.

Gosto muito de ouvir louvor no Youtube (Turmalina).

Eu olho muito pra parte de Deus né, a tecnologia, JW [JW.org site dos Testemunhas de Jeová] ele me traz muita coisa assim pra me edificar (Amazonita).

É que através dele [o WhatsApp] a gente se comunica, que vai ter reunião, que vai ter celebração, dia da preparação, tudo, com os demais de lá [da igreja] (Sugilita).

Os relatos demonstram que essas famílias utilizaram as redes sociais como *WhatsApp* e *Youtube*, além de aplicativos para acesso a bíblia e sites de doutrina religiosa como ferramentas de conexão ao contexto espiritual e religioso. Estudos evidenciam que as pessoas buscam a Deus por meio de rezas, rituais religiosos, apoio e conforto de membros de suas comunidades religiosas, com foco em condutas de oração e leitura da Bíblia e isso, por sua vez, desenvolve nelas a capacidade de expressar suas preocupações, expressar a raiva e a frustração, além de ser um fator que os auxiliam a aprender a lidar com os seus sentimentos e emoções (GONÇALVES et al., 2017).

É evidente, portanto, que as crenças e os valores pessoais influenciam na construção do imaginário e conseqüentemente, na tomada de decisão para uma prática mais saudável de vida e ter acesso a recursos tecnológicos que auxiliem nessa conexão com Deus/Poder Superior ou na busca pelo entendimento do significado das situações cotidianas que são fundamentais da vida é um excelente exemplo de como podemos nos beneficiar pelo uso das tecnologias, Internet ou as Redes Sociais para a construção desse imaginário.

No entanto, a educação emocional vai muito além da centralidade de aspectos religiosos ou em doutrinas pré-estabelecidas que caracterizam a sociedade moderna. Mas se propõe a novos critérios que respondem às demandas contemporâneas por uma formação humana mais integral e que contribua para a construção de uma sociedade mais justa, democrática e inclusiva, que corrobore na direção de um saber com espírito crítico e uma evolução ética em todos os aspectos da vida: físico, emocional, afetivo, cognitivo e social. Essa ausência de inteligência emocional pode ser percebida no discurso abaixo.

Não, ela [filha] não participa mais [Whatsapp]...aí agora ela tem poucos amigos, porque eu disse 'pra' ela que amigo desse tipo aí não é amigo de ninguém não. Porque você "a minha mãe me fez raiva, eu vou me cortar", aí o outro "vai, corta" (Esmeralda).

Observa-se na situação acima a desproporção que a emoção da raiva gera no comportamento da filha que influencia no ato de se automutilar. Quando descrito por Daniel Goleman (2011), a inteligência emocional representa a capacidade de identificar nossos próprios sentimentos e dos outros, de nos motivarmos e gerirmos os impulsos dentro de nós e em nossos relacionamentos. É a habilidade de lidar com os próprios sentimentos, adequando-os a cada situação vivida. É desenvolver a capacidade de ter consciência das emoções negativas que nos bloqueiam, libertando-as por meio de um processo dirigido pela razão, como no exemplo a seguir.

[...] aquilo que eu vejo que é bom, eu pego, aquilo que é ruim deixo de lado (Coral).

Podemos perceber, que a inteligência emocional pode ser evoluída, treinada e aprimorada com a construção de novo hábitos, novas formas de pensar e se comportar. Assim, precisamos valorizar um modo de ser sensível à complexidade do instante e compreender que o homem é um animal racional que busca, na sua origem, uma explicação para a existência por meio de uma resposta simbólica para a vida, a partir de impressões e expressões de um imaginário e manifestações culturais que servem, nas suas diferentes modulações, para reequilibrar a espécie humana.

Um exemplo bem representativo dessa realidade é o filme “Divertidamente”, do ano de 2015, que demonstra por meio das artes, o cotidiano das emoções vivenciadas por uma menina em interrelação com sua família. A Neurociência mostra de maneira bem humorada como as emoções, sejam boas ou ruins, trazem consigo sentimentos e apesar de preferirmos os momentos alegres da vida, cada emoção tem a sua importância, no entanto é necessário saber usá-las da melhor forma possível diante da nossa realidade (EKMAN, 2011).

O problema, de fato, ocorre quando não compreendemos nossos sentimentos e emoções, sem geri-los, em prol de uma autonomia diante do nosso próprio viver. Em consequência, não sermos arrastados pela mídia em decorrência das carências emocionais. Essa razão sensível, esse equilíbrio entre o sensível com o indivisível é que nos remete a crítica ao dualismo trazido por Maffesoli.

Precisamos, de fato, aprender a fazer uso dos recursos tecnológicos que tanto tentam nos aprisionar, consumindo nosso tempo, banalizando nossas vidas, mas que não podemos nos desconectar. É um condicionante da vida contemporânea. Para isso, reconheça seu cotidiano, reconecte-se com seus valores e apegue-se ao seu tempo, fazendo bom uso dele. Manipulando e não sendo manipulado. Se convencendo de ideias e imagens que valorizam sua maneira de viver, construindo um imaginário que cria um movimento de ser saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção de uma perspectiva mais consciente de viver é possível quando finalmente compreendemos o quanto o real é acionado pela eficácia do imaginário. Sendo assim, quando as nossas construções mentais potencializam condutas ou hábitos de vida mais saudáveis, nossas ações irão refletir a eficácia desse imaginário. Porém, quando utilizamos as tecnologias, a Internet ou as redes sociais, a fonte desse imaginário e consequentemente da construção da imagem, é tecnológica. E essa é uma realidade indissociável aos modos de viver presente nos dias atuais.

Como forma de promoção e acesso à saúde, a pesquisa identificou o uso de importantes recursos tecnológicos como utilizar a internet para pesquisar sobre sintomas, patologias ou tratamento; utilizar o *WhatsApp* para orientação médica ou atendimentos remotos; assistir vídeos ou programas pelo celular sobre atividade física e alimentação; utilizar ferramentas digitais para acompanhar resultados de exames e/ou marcação de consulta, assim como utilizar aplicativos para monitoramento da saúde. Porém, para além de aspectos físicos, sabemos que o processo de ser saudável impõe necessidades de abordagens mais quotidianas, que envolvam também as dimensões psicossocioespirituais e emocional do ser humano.

Ao encontro dessa proposta, o estudo também identificou o uso de Práticas Integrativas e Complementares pelas famílias como forma de promover um aspecto mais saudável de viver como a Fitoterapia e Musicoterapia a partir do uso da internet e celular. Além de perceber, a partir dos relatos, que as famílias passaram a utilizar mais as redes sociais como *WhatsApp* e *Youtube*, além de aplicativos para acesso a bíblia e sites de doutrina religiosa como ferramentas de conexão ao contexto espiritual e religioso, principalmente nesses tempos de isolamento social impostos pela pandemia.

Vale ressaltar que este estudo apresentou o olhar de apenas um membro da família. Assim, é recomendável que se desenvolvam outros estudos acerca da temática sobre o uso das tecnologias digitais, especialmente as redes sociais, e a relação no processo de ser saudável e adoecer junto a outros membros das famílias, talvez em grupos focais, o que não foi possível neste momento de pandemia. Instigamos ainda a investigação entre os profissionais de saúde, como está a sua habilidade em imaginar, pois afinal, ninguém dá em cuidado, aquilo que já não dispõem dentro de si mesmo.

Espera-se, assim, que esta pesquisa contribua na expansão da compreensão do ser humano em seus aspectos materiais, sutis e particulares, tanto sob olhar profissional, acadêmico como o de autoconsciência. Fazendo refletir para aquém de uma proposta de cuidado centrada no binômio profissional-paciente, mas estimulando o reconhecimento de que cabe a nós perceber como as trocas por meio do tecnológico pode favorecer nosso imaginário a construir um movimento de ser saudável, a partir do entendimento que nós somos os responsáveis em aprender a imaginar uma proposta mais saudável de viver e ver a vida que corrobore com uma visão mais ampliada de saúde.

REFERÊNCIAS

AMESTOY, S.C. Inteligência emocional: habilidade relacional para o enfermeiro líder na linha de frente contra o novo Coronavírus. *J. nurs. health*, v.10, n.esp., e20104016, 2020. DOI: <https://doi.org/10.15210/jonah.v10i4.18993>

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BARROS, E.P. A Sociologia Romântica e o Imaginário na obra de Michel Maffesoli. **Educere et Educare – Revista de Educação**, v.8, n.16, p. 321-328, jul./dez. 2013. DOI: <https://doi.org/10.17648/educare.v8i16.8931>

COSTA, J.C. et al. O imaginário da promoção da saúde no cotidiano das famílias na atenção primária. **Rev. Enferm. UFSM – REUFSM**, v.9, e65, p. 1-19, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769233603>

EKMAN, P. **A Linguagem das Emoções**. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

FERNANDES, L.S.; CALADO, C.; ARAÚJO, C.A.S. Social networks and health practices: influence of a diabetes online community on adherence to treatment. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.23, n.10, p.3357-3368, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182310.14122018>

FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. ObservaPICS. Boletim Quadrimestral do Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde. Práticas integrativas na pandemia de covid-19. **Evidências**, n.4, p.1-16, 2020. Available from: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/07/Boletim-Evidencias-Numero-4-ObservaPICS.pdf>

FRANÇA, T.; RABELLO, E.T.; MAGNAGO, C. Digital media and platforms in the Permanent Health Education field: debates and proposals. **Saúde debate**, v.43, spe1, p.106-115, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-11042019S109>

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

GONÇALVES, J.S. et al. Religiosity and common mental disorders in adults. **Rev enferm UFPE on line**, v.11, Supl. 4, p.1708-1715, 2017. DOI: [10.5205/reuol.10438-93070-1-RV.1104sup201713](https://doi.org/10.5205/reuol.10438-93070-1-RV.1104sup201713)

MAFFESOLI, M. Tribalismo pós-moderno: da identidade às identificações. **Ciências Sociais Unisinos**, v.43, n.1, p.97-102. 2007. Available from: https://revistas.unisinos.br/index.php/ciencias_sociais/article/view/5652

MAFFESOLI, M. Michel Maffesoli: O imaginário é uma realidade. **Revista FAMECOS**, v.8, n.15, p.74-82, 2008. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-3729.2001.15.3123>

MAFFESOLI, M. **A república dos bons sentimentos**. São Paulo: Iluminuras – Itaú Cultural, 2009.

MAFFESOLI, M. **O conhecimento comum**: introdução à sociologia compreensiva. Porto Alegre: Sulina, 2010a.

MAFFESOLI, M. **Apocalipse**: opinião pública e opinião publicada. Porto Alegre: Sulina, 2010b.

MAFFESOLI, M. **O tempo retorna**: Formas elementares da pós-modernidade Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012.

MAFFESOLI, M. **A Ordem das Coisas**: pensar a pós-modernidade. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2016.

PITTA, D.P.R. **Iniciação à teoria do imaginário de Gilbert Durand**. Curitiba: CRV, 2017.

RIBEIRO, R.R.; GOMES, D.C.A. O imaginário e o cotidiano em contextos midiáticos: um diálogo com a obra de Michel Maffesoli. **Revista Mídia e Cotidiano**, v.13, n.2, p.1-5, 2019. DOI: <https://doi.org/10.22409/ppgmc.v13i2>

SILVA, A.C.; PEDROLLO, L.F.S.; SILVA, I.W. **Promoção da saúde mental em pandemia e situações de desastres**. São Paulo: Kelly Graziani Giacchero Vedana, 2020.

SILVA, J.M. Michel Maffesoli e a pós-modernidade como fenômeno de comunicação. **Revista Mídia e Cotidiano**, v.13, n.2, p.6-18, 2019. DOI: <https://doi.org/10.22409/rmc.v13i2.29493>

SOUZA FILHO, B.A.B.; TRITANY, E.F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública, **Cad. Saúde Pública**, v.36, n.5, e00054420, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054420>

TEIXEIRA, M.Z. Interconexão entre saúde, espiritualidade e religiosidade: importância do ensino, da pesquisa e da assistência na educação médica. **Rev Med**, v.99, n.2, p.134-147, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v99i2p134-147>

YIN, R.K. **Estudo de Caso**: Planejamento e Métodos. Porto Alegre: Bookman, 2015.