

O PARADOXO DA HIPERCONNECTIVIDADE: TECNOLOGIA, ISOLAMENTO SOCIAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

Mayrines Aparecida da Silva Rodrigues, Cleide Fátima Carvalho, Maria Abadia de Araújo, Eliane Linda Agostinho Fernandes Amaral, Vívía Ferreira da Silva, Neuzilene da Silva Ximenes, Ana Paula de Figueiredo, Andrea de Ornelas Andrade Rodrigues, Oldair Donizete Galeni, Vitoria Ximenes Costa



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2026v5n6p615-631>

Artigo recebido em 12 de Junho e publicado em 12 de Agosto de 2026

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

A expansão das tecnologias digitais modificou profundamente as formas de comunicação, sociabilidade, trabalho, entretenimento e construção da identidade na sociedade contemporânea. Embora smartphones, redes sociais e plataformas digitais ampliem as possibilidades de interação e manutenção de vínculos, a conectividade permanente não necessariamente corresponde à presença de relações sociais significativas. Nesse contexto emerge o paradoxo da hiperconectividade, caracterizado pela coexistência entre intensa conexão digital e experiências de solidão, isolamento social percebido e sofrimento psíquico. O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre hiperconectividade, utilização das tecnologias digitais, isolamento social e saúde mental, considerando especialmente ansiedade, sintomas depressivos, solidão, comparação social e comprometimento do bem-estar psicológico. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, fundamentada em estudos nacionais e internacionais relacionados ao uso de tecnologias digitais e seus impactos psicossociais. As evidências indicam que os efeitos das tecnologias sobre a saúde mental não são uniformes e dependem de fatores como intensidade, finalidade e padrão de uso, características individuais, qualidade das interações e contexto social. Uso problemático, exposição excessiva, comparação social, necessidade constante de validação, interrupções frequentes e substituição de interações presenciais podem estar associados a piores indicadores de bem-estar. Em contrapartida, os ambientes digitais também podem fortalecer vínculos, ampliar acesso à informação e facilitar redes de apoio. Conclui-se que o enfrentamento do sofrimento relacionado à hiperconectividade exige abordagem equilibrada, evitando tanto a demonização da tecnologia quanto a negligência dos riscos associados ao uso disfuncional, sendo necessárias estratégias de educação digital, promoção da saúde mental e fortalecimento de vínculos sociais significativos.

Palavras-chave: Saúde Mental. Tecnologia Digital. Isolamento Social. Solidão. Redes Sociais. Sofrimento Psíquico.

THE PARADOX OF HYPERCONNECTIVITY: TECHNOLOGY, SOCIAL ISOLATION AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN CONTEMPORARY SOCIETY

ABSTRACT

The expansion of digital technologies has profoundly changed communication, sociability, work, entertainment, and identity construction in contemporary society. Although smartphones, social media, and digital platforms expand opportunities for interaction and maintaining social connections, permanent connectivity does not necessarily correspond to the presence of meaningful social relationships. In this context, the paradox of hyperconnectivity emerges, characterized by the coexistence of intense digital connection with experiences of loneliness, perceived social isolation, and psychological distress. This study aims to analyze the relationship between hyperconnectivity, digital technology use, social isolation, and mental health, particularly considering anxiety, depressive symptoms, loneliness, social comparison, and psychological well-being. This is an integrative literature review based on national and international studies addressing digital technology use and its psychosocial impacts. Evidence indicates that the effects of technology on mental health are not uniform and depend on factors such as intensity, purpose and pattern of use, individual characteristics, quality of interactions, and social context. Problematic use, excessive exposure, social comparison, constant need for validation, frequent interruptions, and replacement of face-to-face interactions may be associated with poorer well-being indicators. Conversely, digital environments may also strengthen relationships, increase access to information, and facilitate support networks. It is concluded that addressing distress associated with hyperconnectivity requires a balanced approach, avoiding both the demonization of technology and the neglect of risks associated with dysfunctional use. Digital education, mental health promotion, and the strengthening of meaningful social relationships are therefore necessary.

Keywords: Mental Health. Digital Technology. Social Isolation. Loneliness. Social Media. Psychological Distress.

Instituição afiliada –

Ms. Mayrines Aparecida da Silva Rodrigues
Hospital de Clínica de Uberlândia HC-UFU - MG

Cleide Fátima Carvalho
Hospital de Clínica de Uberlândia HC-UFU - MG

Maria Abadia de Araújo
Graduação em Estética

Eliane Linda Agostinho Fernandes Amaral
Graduação em Gestão em RH
Hospital de Clínica de Uberlândia HC-UFU - MG
Pós - graduação em Urgência e Emergência e UTI.

Vívia Ferreira da Silva
Universidade Federal de Uberlândia – UFU - MG

Neuzilene da Silva Ximenes
Hugv/UFAM
Doutoranda -UCES

Dra. Ana Paula de Figueiredo
Enfermeira e Doutora em Saúde Pública
Docente de Enfermagem e Direito na Cruzeiro do Sul e Anhanguera - SP

Andrea de Ornelas Andrade Rodrigues
Pós graduação em Docência do Ensino Superior
Hospital de clínicas de Uberlândia – HC – UFU - MG

Oldair Donizete Galeni
Enfermeiro do Hospital de Clínicas de Uberlândia HC - UFU – MG

Vitoria Ximenes Costa
Psicóloga no Caic Tea Estado do Amazonas

Autor correspondente: Ms. Mayrines Aparecida da Silva Rodrigues

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



1 INTRODUÇÃO

A transformação digital das últimas décadas modificou significativamente a maneira como os indivíduos estabelecem relações, trabalham, estudam, consomem informações e organizam suas atividades cotidianas. Smartphones, redes sociais, aplicativos de mensagens e plataformas digitais tornaram possível permanecer conectado praticamente de forma permanente, reduzindo barreiras geográficas e temporais da comunicação.

A hiperconectividade pode ser compreendida como uma condição caracterizada pela presença intensa e contínua das tecnologias digitais no cotidiano, marcada pela possibilidade de acesso permanente a informações, notificações, interações e conteúdos.

Essa realidade produziu benefícios importantes. As tecnologias digitais facilitam a comunicação entre pessoas geograficamente distantes, possibilitam formação de comunidades, ampliam acesso ao conhecimento e podem oferecer redes de apoio para indivíduos que encontram dificuldades de participação em determinados espaços presenciais.

Entretanto, o aumento quantitativo das conexões não significa necessariamente aumento da qualidade dos vínculos sociais. Uma pessoa pode manter centenas ou milhares de contatos digitais e, simultaneamente, experimentar solidão ou ausência de relações consideradas emocionalmente significativas.

Nesse contexto surge o chamado paradoxo da hiperconectividade: quanto maiores as possibilidades tecnológicas de conexão, mais complexa se torna a discussão sobre a qualidade das relações e a experiência subjetiva de pertencimento.

É importante distinguir isolamento social e solidão. O isolamento social possui dimensão mais objetiva, relacionada à quantidade ou frequência de contatos e relações. A solidão corresponde principalmente à percepção subjetiva de discrepância entre as relações desejadas e aquelas efetivamente experimentadas.

Assim, uma pessoa pode possuir poucos contatos e não se sentir solitária, enquanto outra pode apresentar intensa atividade social, inclusive digital, e experimentar profunda sensação de desconexão.

Essa distinção é relevante porque a simples contabilização de horas de utilização da internet ou quantidade de contatos virtuais não é suficiente para determinar os impactos

sobre a saúde mental.

A relação entre tecnologia e sofrimento psíquico apresenta natureza complexa e bidirecional. Determinados padrões de utilização podem contribuir para piora do bem-estar, mas indivíduos que já apresentam ansiedade, depressão ou solidão também podem recorrer com maior frequência aos ambientes digitais.

Por esse motivo, associações identificadas em estudos observacionais não devem ser automaticamente interpretadas como relações causais.

Entre os mecanismos frequentemente discutidos encontra-se a comparação social. Plataformas digitais permitem exposição constante a representações selecionadas da vida de outras pessoas, incluindo aparência física, relacionamentos, viagens, desempenho profissional e conquistas pessoais.

A comparação repetida com conteúdo idealizado pode favorecer percepção de inadequação, insatisfação e redução da autoestima em determinados usuários, especialmente quando existe maior vulnerabilidade emocional.

Outro elemento relevante é a busca por validação social. Curtidas, comentários, compartilhamentos e número de seguidores podem assumir significado relacionado à aceitação e reconhecimento.

Quando a autoestima passa a depender excessivamente dessas respostas, oscilações na interação digital podem produzir ansiedade, frustração ou sentimentos de rejeição.

O medo de estar perdendo experiências relevantes, frequentemente denominado *fear of missing out* (FoMO), também está relacionado à hiperconectividade. A percepção de que outras pessoas estão constantemente participando de experiências mais interessantes pode favorecer necessidade repetitiva de verificar redes sociais e notificações.

A conectividade permanente pode ainda interferir nos períodos tradicionalmente destinados ao descanso. Notificações relacionadas ao trabalho, estudo, grupos sociais e entretenimento dificultam a separação entre diferentes dimensões da vida cotidiana.

O sono constitui uma preocupação particular. Utilização prolongada de dispositivos no período noturno, estímulo cognitivo, notificações e dificuldade de interromper o consumo de conteúdo podem contribuir para redução do tempo ou da qualidade do sono.

Alterações do sono, por sua vez, apresentam relação importante com saúde mental,

concentração, regulação emocional e funcionamento cotidiano.

A hiperconectividade também modificou as relações profissionais. Ferramentas digitais possibilitaram maior flexibilidade, mas simultaneamente ampliaram a possibilidade de contato profissional fora do horário convencional.

Essa dissolução das fronteiras entre trabalho e descanso pode favorecer sensação de disponibilidade permanente, sobrecarga informacional e dificuldade de recuperação psicológica.

No campo das relações interpessoais, outra questão consiste na substituição de determinadas interações presenciais por contatos predominantemente digitais.

A comunicação mediada por tecnologia não deve ser considerada necessariamente inferior. Para muitas pessoas, ela fortalece relações existentes e possibilita vínculos que não seriam possíveis presencialmente.

O problema surge principalmente quando a utilização digital substitui sistematicamente formas de interação consideradas importantes para determinado indivíduo ou quando passa a funcionar como estratégia de evitação de situações sociais.

Também é necessário reconhecer os benefícios das comunidades digitais para pessoas que vivenciam isolamento geográfico, doenças crônicas, deficiência ou outras situações que dificultam participação presencial.

As redes podem oferecer pertencimento, informação e suporte emocional. Dessa forma, interpretar toda interação digital como fator de isolamento seria cientificamente inadequado.

Os efeitos dependem não apenas do tempo de utilização, mas do tipo de uso. Interações ativas com pessoas significativas podem produzir resultados diferentes da exposição passiva e prolongada a conteúdos de comparação social.

Características das plataformas também podem influenciar a experiência. Sistemas de recomendação, reprodução contínua, notificações e métricas públicas de popularidade são projetados para aumentar interação e permanência, podendo dificultar a autorregulação para alguns usuários.

O sofrimento psíquico relacionado à vida digital deve, portanto, ser compreendido dentro de contexto social mais amplo. Solidão e isolamento não podem ser explicados

exclusivamente pela tecnologia.

Mudanças nas relações de trabalho, urbanização, insegurança econômica, fragilidade das redes comunitárias, individualização das relações e transformações culturais também participam da configuração contemporânea dos vínculos sociais.

A discussão assume importância para a Saúde Pública porque solidão e isolamento social vêm sendo reconhecidos internacionalmente como questões relevantes para saúde e bem-estar.

Ao mesmo tempo, a presença das tecnologias digitais continuará fazendo parte da sociedade contemporânea. Estratégias de promoção da saúde mental não devem ter como objetivo simplesmente eliminar o uso dessas ferramentas.

O conceito de bem-estar digital apresenta-se como alternativa mais equilibrada, envolvendo utilização consciente, estabelecimento de limites, proteção do sono, preservação de períodos sem conexão e priorização de interações que apresentem significado para o indivíduo.

A educação digital também assume importância, especialmente entre crianças e adolescentes. Entretanto, adultos e idosos igualmente necessitam de estratégias que favoreçam utilização saudável das tecnologias.

A Enfermagem e os profissionais da Atenção Primária podem contribuir identificando padrões de uso que estejam relacionados a comprometimento do sono, ansiedade, isolamento ou prejuízo funcional, inserindo essas questões na avaliação integral da saúde.

Em situações nas quais o uso digital esteja associado a sofrimento significativo, prejuízo acadêmico ou profissional, comprometimento das relações ou sintomas persistentes de ansiedade e depressão, pode ser necessária avaliação especializada.

Nesse cenário, torna-se fundamental evitar dois extremos: considerar a tecnologia responsável por todos os problemas contemporâneos de saúde mental ou ignorar completamente os riscos associados a determinados padrões de utilização.

Diante dessas transformações, analisar o paradoxo da hiperconectividade permite compreender como uma sociedade tecnologicamente conectada pode simultaneamente apresentar experiências de solidão e sofrimento psíquico.

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar as relações entre hiperconectividade, tecnologias digitais, isolamento social e sofrimento psíquico na sociedade contemporânea, considerando seus potenciais impactos sobre ansiedade, sintomas depressivos, solidão e bem-estar, bem como discutir estratégias de promoção de uma relação mais saudável com o ambiente digital.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar a relação entre hiperconectividade, uso das tecnologias digitais, isolamento social e sofrimento psíquico na sociedade contemporânea, considerando seus impactos sobre a saúde mental e a qualidade das relações interpessoais.

2.2 Objetivos Específicos

Identificar os principais impactos psicológicos e sociais associados à hiperconectividade e ao uso intensivo das tecnologias digitais.

Analisar a relação entre uso problemático das redes sociais, solidão, ansiedade e sintomas depressivos.

Discutir a influência da comparação social, da necessidade de validação digital e do *fear of missing out* (FoMO) sobre o bem-estar psicológico.

Diferenciar isolamento social objetivo da percepção subjetiva de solidão no contexto das relações digitais.

Analisar os efeitos da conectividade permanente sobre sono, relações interpessoais, trabalho e qualidade de vida.

Discutir os benefícios das tecnologias digitais para manutenção de vínculos, formação de comunidades e acesso a redes de apoio.

Identificar estratégias de educação e bem-estar digital capazes de favorecer uma relação mais equilibrada entre tecnologia, saúde mental e sociabilidade.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, desenvolvida com a finalidade de analisar as relações entre hiperconectividade, tecnologias digitais, isolamento social e sofrimento

psíquico na sociedade contemporânea.

A questão norteadora estabelecida foi: “Quais são as principais repercussões da hiperconectividade e do uso das tecnologias digitais sobre o isolamento social, a solidão e a saúde mental?”

Para identificação das publicações, foram consideradas as bases PubMed/MEDLINE, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), LILACS e SciELO, além de documentos institucionais nacionais e internacionais relacionados à saúde mental, solidão, isolamento social e utilização das tecnologias digitais.

Foram utilizados descritores disponíveis no DeCS e MeSH e termos relacionados ao objeto de estudo, incluindo “Saúde Mental” (*Mental Health*), “Isolamento Social” (*Social Isolation*), “Solidão” (*Loneliness*), “Redes Sociais” (*Social Media*), “Tecnologia Digital” (*Digital Technology*), “Ansiedade” (*Anxiety*) e “Depressão” (*Depression*).

Os termos foram combinados com os operadores booleanos AND e OR, utilizando estratégias como “Social Media AND Mental Health”, “Digital Technology AND Social Isolation”, “Social Media AND Loneliness”, “Social Media AND Anxiety AND Depression” e “Digital Technology AND Psychological Distress”.

Foram priorizadas publicações compreendidas entre 2020 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol. Estudos anteriores foram considerados apenas quando apresentaram relevância conceitual para compreensão de fenômenos como solidão, comparação social e comportamento digital.

Foram incluídos estudos envolvendo adolescentes e adultos; pesquisas relacionadas ao uso de redes sociais, smartphones e outras tecnologias digitais; estudos que investigassem solidão, isolamento social, ansiedade, depressão, qualidade de vida ou bem-estar psicológico; revisões sistemáticas, metanálises, estudos longitudinais e pesquisas observacionais pertinentes ao tema.

Foram excluídos estudos duplicados, trabalhos sem relação direta com saúde mental ou relações sociais, pesquisas exclusivamente relacionadas aos aspectos técnicos das tecnologias e publicações sem informações suficientes para responder à questão norteadora.

Após a seleção, as evidências foram organizadas nos seguintes eixos: hiperconectividade e transformação das relações sociais; solidão e isolamento social;

ansiedade e depressão; comparação social, validação digital e FoMO; sono e disponibilidade permanente; e estratégias de promoção do bem-estar digital.

A interpretação dos resultados considerou a natureza complexa e potencialmente bidirecional da relação entre tecnologia e saúde mental. Dessa forma, associações entre maior utilização das redes e sintomas psicológicos não foram automaticamente interpretadas como evidências de causalidade.

Também foram consideradas as possibilidades positivas das tecnologias digitais, incluindo manutenção de vínculos, suporte social, acesso à informação e formação de comunidades, buscando evitar uma interpretação exclusivamente negativa da conectividade.

Por se tratar de revisão baseada em dados secundários provenientes de publicações científicas e documentos de acesso público, não houve necessidade de submissão a Comitê de Ética em Pesquisa, sendo respeitados os princípios de integridade científica e adequada referência das fontes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 O paradoxo da hiperconectividade e as novas formas de sociabilidade

A expansão das tecnologias digitais modificou significativamente a experiência das relações sociais. A comunicação deixou de depender exclusivamente da proximidade física, permitindo interação instantânea entre indivíduos localizados em diferentes regiões e contextos.

Entretanto, a quantidade de conexões digitais não corresponde necessariamente à qualidade dos vínculos estabelecidos. Esse fenômeno constitui o núcleo do paradoxo da hiperconectividade: indivíduos podem permanecer continuamente conectados e, simultaneamente, experimentar sensação de solidão ou ausência de pertencimento.

A literatura contemporânea indica que os efeitos das tecnologias digitais sobre o bem-estar dependem menos de uma divisão simplista entre “usar” ou “não usar” e mais das características dessa utilização. Frequência, finalidade, conteúdo consumido, interação ativa ou passiva e vulnerabilidades individuais modificam os resultados.

Assim, utilizar plataformas digitais para manter contato com familiares e amigos pode apresentar consequências diferentes da exposição prolongada e passiva a conteúdos que favorecem comparação social.

A hiperconectividade deve, portanto, ser compreendida como fenômeno social complexo, no qual benefícios e riscos podem coexistir.

4.2 Solidão e isolamento social na sociedade digital

Solidão e isolamento social são conceitos relacionados, mas distintos. O isolamento social refere-se principalmente à redução objetiva das relações e interações, enquanto a solidão corresponde à percepção subjetiva de que os vínculos disponíveis são insuficientes ou não apresentam a qualidade desejada.

Essa diferença permite compreender por que uma pessoa altamente conectada digitalmente pode continuar experimentando solidão.

As redes sociais podem ampliar oportunidades de interação, porém relações numerosas e superficiais podem não atender às necessidades individuais de intimidade, reciprocidade e pertencimento.

Por outro lado, a comunicação digital também pode reduzir isolamento em determinadas populações. Pessoas geograficamente distantes, com limitações físicas ou pertencentes a grupos com menor representação em seu ambiente presencial podem encontrar comunidades e suporte por meio das tecnologias.

Dessa maneira, a relação entre tecnologia e solidão não apresenta direção única. O impacto depende da maneira como os ambientes digitais são incorporados às relações já existentes e da capacidade de produzir vínculos percebidos como significativos.

4.3 Hiperconectividade, ansiedade e sintomas depressivos

Diversos estudos identificam associações entre determinados padrões de utilização das redes sociais e indicadores de ansiedade, sintomas depressivos e sofrimento psicológico.

Entretanto, essas associações devem ser interpretadas cuidadosamente. Parte significativa das pesquisas é observacional, dificultando determinar se o uso intenso das tecnologias contribui para o sofrimento ou se pessoas que já apresentam sofrimento psicológico passam a utilizar mais frequentemente os ambientes digitais.

A relação pode ser bidirecional. Um indivíduo com ansiedade social, por exemplo, pode recorrer preferencialmente às interações digitais e, simultaneamente, reduzir determinadas experiências presenciais.

O problema torna-se mais relevante quando a utilização das plataformas produz

prejuízo funcional, dificuldade de interromper o comportamento, comprometimento das relações, redução do sono ou interferência nas atividades acadêmicas e profissionais.

Portanto, o número isolado de horas diante das telas não deve ser utilizado como único indicador de risco. A avaliação deve considerar contexto, finalidade e consequências da utilização.

4.4 Comparação social, validação digital e FOMO

A comparação social constitui um dos mecanismos mais discutidos na relação entre redes sociais e sofrimento psicológico.

As plataformas oferecem exposição contínua a imagens selecionadas da vida de outras pessoas. Viagens, aparência física, relacionamentos, conquistas profissionais e estilos de vida podem ser apresentados de maneira idealizada, sem representar integralmente a realidade cotidiana.

A comparação frequente entre a própria vida e essas representações pode contribuir para sentimentos de inadequação, baixa autoestima e insatisfação em indivíduos mais vulneráveis.

Outro fenômeno relevante é a dependência da validação digital. Curtidas, comentários e número de seguidores podem funcionar como indicadores públicos de aprovação social.

Quando essas métricas passam a ocupar papel excessivo na construção da autoestima, a ausência da resposta esperada pode gerar frustração e ansiedade.

O FoMO, caracterizado pelo receio de estar perdendo experiências relevantes das quais outras pessoas participam, também pode estimular verificações repetitivas das redes sociais.

Forma-se, assim, um ciclo no qual o medo de desconexão estimula maior conexão, mas a exposição constante pode ampliar comparação e insatisfação.

4.5 Sono, disponibilidade permanente e sofrimento psíquico

A hiperconnectividade também interfere na organização temporal da vida cotidiana. Smartphones possibilitam que trabalho, entretenimento e relações sociais estejam presentes praticamente durante todo o dia.

Essa disponibilidade permanente pode dificultar períodos de descanso psicológico.

O uso noturno das tecnologias merece especial atenção. Permanecer conectado durante o período destinado ao sono pode reduzir sua duração, atrasar o horário de dormir e aumentar a exposição a estímulos cognitivos e emocionais.

A relação entre sono e saúde mental é bidirecional. Alterações persistentes do sono podem agravar sintomas de ansiedade e depressão, enquanto o sofrimento psicológico também pode comprometer o descanso.

No ambiente profissional, mensagens e demandas recebidas fora do expediente podem ampliar a sensação de disponibilidade contínua e dificultar a recuperação entre jornadas.

Estabelecer limites entre períodos de conexão e descanso constitui, portanto, elemento relevante para o bem-estar digital.

4.6 Promoção do bem-estar digital e fortalecimento dos vínculos sociais

O enfrentamento dos possíveis impactos negativos da hiperconectividade não deve ser baseado na exclusão indiscriminada das tecnologias digitais.

Essas ferramentas integram a sociedade contemporânea e apresentam benefícios significativos para comunicação, educação, trabalho e suporte social.

O objetivo deve ser promover formas mais conscientes de utilização.

Entre as estratégias possíveis encontram-se estabelecimento de períodos sem notificações, preservação do horário de sono, redução da utilização automática ou passiva das redes, organização de limites relacionados ao trabalho e priorização de interações consideradas significativas.

A educação digital também deve incluir desenvolvimento de pensamento crítico sobre conteúdos publicados nas redes, reconhecimento de representações idealizadas e compreensão dos mecanismos utilizados pelas plataformas para estimular permanência e interação.

No campo da Saúde Pública, ações de promoção da saúde mental podem incorporar orientações sobre bem-estar digital sem transformar toda utilização intensa de tecnologia em comportamento patológico.

Profissionais da Atenção Primária e da Enfermagem podem investigar o uso das tecnologias quando houver queixas relacionadas a ansiedade, insônia, isolamento, queda de

rendimento ou dificuldades interpessoais.

Nos casos de sofrimento significativo, sintomas persistentes ou prejuízo funcional, torna-se importante avaliar a necessidade de acompanhamento psicológico ou de outros profissionais especializados.

Os resultados analisados indicam, portanto, que o principal desafio contemporâneo não consiste simplesmente em estar conectado, mas na qualidade da relação estabelecida com a tecnologia.

O paradoxo da hiperconectividade emerge justamente dessa contradição: nunca existiram tantas possibilidades técnicas de interação e, ainda assim, a experiência subjetiva de conexão humana não é garantida pela disponibilidade dessas ferramentas.

Uma política de bem-estar digital precisa, dessa forma, valorizar tanto competências para utilização saudável da tecnologia quanto condições sociais que favoreçam pertencimento, convivência e construção de relações significativas.

Assim, reduzir o sofrimento associado à hiperconectividade depende não apenas da diminuição do tempo de tela, mas do fortalecimento da autonomia digital, da qualidade das interações e das redes sociais de apoio.

REFERÊNCIAS

AKBARI, Mehdi et al. Fear of missing out (FoMO) and internet use: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, v. 10, n. 4, p. 879-900, 2021. DOI: 10.1556/2006.2021.00083. Disponível em: [PubMed – Akbari et al.](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

ELHAI, Jon D.; YANG, Haibo; MONTAG, Christian. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 43, n. 2, p. 203-209, 2021. DOI: 10.1590/1516-4446-2020-0870. Disponível em: [PubMed – Elhai, Yang e Montag](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

HUNT, Melissa G. et al. No more FOMO: limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, v. 37, n. 10, p. 751-768, 2018. DOI: 10.1521/jscp.2018.37.10.751. Disponível em: [Guilford Press – artigo](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

KROSS, Ethan et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, v. 8, n. 8, e69841, 2013. DOI: 10.1371/journal.pone.0069841. Disponível em:

[PLOS ONE – artigo](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

LOPES, Lucas Silva et al. Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: a systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2022. DOI: 10.1089/cyber.2021.0300. Disponível em: [PubMed – Lopes et al.](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

MESHI, Dar; ELLITHORPE, Morgan E. Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, v. 119, art. 106949, 2021. DOI: 10.1016/j.addbeh.2021.106949. Disponível em: ScienceDirect – Meshi e Ellithorpe. Acesso em: 10 ago. 2026.

MORINA, Nexhmedin et al. Unraveling social comparison in mental health: a process-based model and a systematic review and meta-analysis of current evidence. *Clinical Psychological Science*, 2026. DOI: 10.1177/21677026261442164. Disponível em: [Association for Psychological Science – Morina et al.](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

MOURA, Débora Ferreira et al. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, v. 11, n. 3, 2021. DOI: 10.26864/pcs.v11.n3.7. Disponível em: [SciELO – Moura et al.](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

ODGERS, Candice L.; JENSEN, Michaeline R. Annual Research Review: adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 61, n. 3, p. 336-348, 2020. DOI: 10.1111/jcpp.13190. Disponível em: [Wiley – Odgers e Jensen](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

ORBEN, Amy. Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v. 55, p. 407-414, 2020. DOI: 10.1007/s00127-019-01825-4. Disponível em: [Springer – Orben](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

TANDON, Anushree et al. Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, v. 31, n. 3, p. 782-821, 2021. DOI: 10.1108/INTR-11-2019-0455. Disponível em: [ScienceDirect – Tandon et al.](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

VERDUYN, Philippe et al. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, v. 11, n. 1, p. 274-302, 2017. DOI: 10.1111/sipr.12033. Disponível em: [Wiley – artigo](#). Acesso em: 10 ago. 2026.

VOGEL, Erin A. et al. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, v. 3, n. 4, p. 206-222, 2014. DOI: 10.1037/ppm0000047. Disponível em: [APA PsycNet – artigo](#). Acesso em: 10 ago. 2026.



**O PARADOXO DA HIPERCONNECTIVIDADE: TECNOLOGIA, ISOLAMENTO SOCIAL E
SOFRIMENTO PSÍQUICO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA**

Rodrigues *et. al.*