

O IMPACTO DA HIPERCONNECTIVIDADE NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

THE IMPACT OF HYPERCONNECTIVITY ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

EL IMPACTO DE LA HIPERCONNECTIVIDAD EN LA SALUD MENTAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Patrícia de Moraes Rosa¹, Patrícia Rutsatz²

DOI: 10.54899/dcs.v22i85.3937

Recibido: 31/10/2025 | Aceptado: 21/11/2025 | Publicación en línea: 02/12/2025.

RESUMO

O presente estudo investiga os impactos da hiperconectividade na saúde mental de crianças e adolescentes, com ênfase na Geração Alfa — a primeira a nascer e se desenvolver imersa em ambientes digitais. Tendo como eixo teórico a obra *A Geração Ansiosa* (Haidt, 2024), o trabalho articula contribuições da psicanálise e da neurociência para compreender como a exposição precoce e contínua às tecnologias digitais tem reconfigurado a constituição psíquica e as relações sociais na contemporaneidade. Trata-se de um estudo exploratório, de abordagem qualitativa, desenvolvido por meio de revisão integrativa de literatura, com base em autores contemporâneos. Os resultados apontam que a hiperconectividade, embora amplie o acesso à informação e às interações virtuais, tem gerado efeitos deletérios à saúde mental infantojuvenil, manifestando-se em sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade, desatenção, distúrbios do sono e empobrecimento das relações interpessoais. O estudo também evidencia a urgência de se estabelecerem critérios clínicos e psicopatológicos específicos para seu enquadramento. Conclui-se que a hiperconexão digital, ao capturar o desejo e transformar o sujeito em extensão dos algoritmos, impõe novos desafios às práticas clínicas, educacionais e sociais, demandando reflexões éticas sobre o futuro da subjetividade humana na era digital.

Palavras-chave: Hiperconectividade. Geração Alfa. Saúde Mental. Psicanálise. Neurociência.

ABSTRACT

This study investigates the impacts of hyperconnectivity on the mental health of children and adolescents, with emphasis on Generation Alpha — the first to be born and raised fully immersed in digital environments. Grounded in the theoretical framework of *The Anxious Generation* (Haidt, 2024), the research integrates contributions from psychoanalysis and neuroscience to understand how early and continuous exposure to digital technologies has reshaped both psychic constitution and social relations in contemporary times. This is an exploratory study, with a

¹ Graduanda em Psicologia, Faculdade Mário Quintana (FAMAQUI), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: pmorais.rosa@gmail.com

² Mestre em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC - RS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: patriciarutsatz@gmail.com

qualitative approach, conducted through an integrative literature review based on contemporary authors. The findings indicate that hyperconnectivity, while expanding access to information and virtual interactions, has produced harmful effects on child and adolescent mental health, manifested in symptoms such as anxiety, depression, irritability, inattention, sleep disturbances, and impoverishment of interpersonal relationships. The study also highlights the urgency of establishing specific clinical and psychopathological criteria for its classification. It concludes that digital hyperconnection, by capturing desire and transforming the subject into an extension of algorithms, poses new challenges to clinical, educational, and social practices, demanding ethical reflections on the future of human subjectivity in the digital age.

Keywords: Hyperconnectivity. Generation Alpha. Mental Health. Psychoanalysis. Neuroscience.

RESUMEN

Este estudio investiga los impactos de la hiperconectividad en la salud mental de niños y adolescentes, con énfasis en la Generación Alfa, la primera generación que nace y se desarrolla inmersa en entornos digitales. Tomando como marco teórico la obra **La Generación Ansiosa** (Haidt, 2024), el estudio articula las contribuciones del psicoanálisis y la neurociencia para comprender cómo la exposición temprana y continua a las tecnologías digitales ha reconfigurado la constitución psíquica y las relaciones sociales en la sociedad contemporánea. Se trata de un estudio exploratorio con un enfoque cualitativo, desarrollado a través de una revisión bibliográfica integradora basada en autores contemporáneos. Los resultados indican que la hiperconectividad, si bien amplía el acceso a la información y a las interacciones virtuales, ha generado efectos nocivos en la salud mental de niños y adolescentes, manifestándose en síntomas como ansiedad, depresión, irritabilidad, falta de atención, trastornos del sueño y deterioro de las relaciones interpersonales. El estudio también destaca la urgencia de establecer criterios clínicos y psicopatológicos específicos para su clasificación. Se concluye que la hiperconectividad digital, al capturar el deseo y transformar al sujeto en una extensión de algoritmos, impone nuevos desafíos a las prácticas clínicas, educativas y sociales, exigiendo reflexiones éticas sobre el futuro de la subjetividad humana en la era digital.

Palabras clave: Hiperconectividad. Generación Alfa. Salud Mental. Psicoanálisis. Neurociencia.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o avanço acelerado da tecnologia e a popularização do acesso à internet transformaram profundamente a forma como as novas gerações se relacionam com o mundo. Crianças e adolescentes estão expostos a dispositivos digitais desde a primeira infância, vivenciando experiências mediadas por telas antes mesmo de adquirirem competências básicas

de interação social presencial. Jonathan Haidt (2024), em *A Geração Ansiosa*, destaca que tanto a Geração Z (nascidos entre 1995 e 2009) quanto a Geração Alfa (2010–2025) foram profundamente impactadas pelo uso intensivo de tecnologias digitais, fenômeno que contribui para o aumento de casos de ansiedade, depressão, automutilação, dificuldades de concentração e distúrbios do sono. A Geração Alfa, em particular, é a primeira a crescer inteiramente hiperconectada imersa em um ecossistema digital, em que redes sociais, plataformas de entretenimento e dispositivos móveis são parte integrante da socialização, do lazer e da formação subjetiva (Haidt, 2024).

Nesse contexto, a evolução da humanidade que teve no *Homo sapiens* seu marco central encontra um paralelo simbólico na trajetória das tecnologias digitais. Kimura (2017) propõe uma tipologia que inclui os perfis *Homo Papyrus*, *Homo Conectadus* e *Homo Digitalis*, que serão retomados ao longo desta pesquisa como referência para compreender os diferentes modos de inserção subjetiva na cultura conectada.

A partir dessa conjuntura o conceito de hiperconectividade refere-se a esse estado de conexão constante a dispositivos digitais e ao fluxo incessante de informações online. Tal fenômeno, conforme Magrani (2018), não apenas altera rotinas e hábitos, mas produz dependência tecnológica, dificultando períodos de desconexão e criando uma necessidade contínua de validação e interação virtual. O excesso de estímulos digitais molda comportamentos, valores e relações sociais, especialmente entre crianças e adolescentes, que passam cada vez mais tempo online em detrimento das interações físicas e do brincar espontâneo (Haidt, 2024). Diante desse cenário, emergem questionamentos críticos sobre os efeitos dessa cultura digital na formação da identidade, na saúde mental e no desenvolvimento biopsicossocial das novas gerações.

Os impactos da hiperconectividade na saúde mental infantojuvenil também são respaldados por evidências nacionais e internacionais. No Brasil, pela primeira vez na história, os registros de ansiedade entre crianças (10–14 anos) e adolescentes (15–19 anos) superaram os de adultos (20 anos ou mais), segundo levantamento da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS/SUS) no período de 2013 a 2023 (Mariani *et al.*, 2024). Além disso, pesquisas nacionais evidenciam que a exposição precoce e excessiva a telas está associada a prejuízos no desenvolvimento. Rocha *et al.* (2021) identificaram que sete em cada dez crianças de 0 a 60 meses no Ceará já apresentam tempo de tela acima do recomendado, com repercussões diretas sobre a linguagem e a autorregulação emocional.

No campo internacional, o relatório Situação Mundial da Infância 2021, do UNICEF, estima que quase 1 em cada 7 adolescentes brasileiros (10–19 anos) conviva com algum transtorno mental diagnosticado (UNICEF, 2021). Complementarmente, estudo da Fiocruz demonstra que a taxa de suicídio entre jovens de 10 a 24 anos cresceu cerca de 6% ao ano no Brasil, entre 2011 e 2022 (Sebastião, 2024), o que reforça a gravidade do fenômeno. Entre as possíveis razões para esse aumento, destaca-se o uso excessivo de telas e redes sociais entre crianças e adolescentes, fator associado a maior exposição a comparações sociais, privação de sono e elevação dos índices de ansiedade e depressão (Veras; Donda, 2024).

Além das consequências psicossociais, há também efeitos neurobiológicos importantes. A psiquiatra Anna Lembke (2021) explica em seu livro *Nação Dopamina* que quanto maior a liberação de dopamina no sistema de recompensa do cérebro, mais aditiva se torna a experiência. A dopamina, assim como a serotonina e a noradrenalina, é classificada como um neurotransmissor modulador, desempenhando papel fundamental na regulação de circuitos cerebrais e na promoção de modificações plásticas nas redes de engramas, ou seja, nos traços de memória e aprendizado que estruturam a experiência subjetiva (Lembke, 2021; Bear; Connors; Paradiso, 2017). Quando esse sistema é acionado de forma constante — como ocorre no uso intenso de redes sociais, jogos digitais e plataformas de entretenimento online —, pode desencadear tolerância, compulsão, dificuldade de autorregulação, alterações no humor, prejuízos atencionais e maior vulnerabilidade a quadros de ansiedade e depressão (Lembke, 2021).

Na Geração Alfa, em especial, o acionamento repetitivo desse circuito em idade precoce pode estar associado ao aumento de comportamentos aditivos, à dificuldade de lidar com frustrações e à busca incessante por recompensas rápidas, moldando não apenas hábitos, mas estruturas cognitivas e emocionais. Esses indicadores evidenciam que ansiedade, depressão, automutilação, distúrbios do sono e ideação suicida não se configuram apenas como manifestações individuais, mas como problemas de saúde pública diretamente relacionados ao uso abusivo das tecnologias digitais, à estimulação dopaminérgica constante e à cultura da hiperconectividade.

Diante desse cenário de sintomas associados ao uso intenso das tecnologias, emergem conceitos clínicos contemporâneos, como a Nomofobia, o FOMO (Fear of Missing Out) e o FOLO (Fear of Living Offline), entre outros que serão descritos ao longo desta pesquisa. Embora não constem formalmente no DSM-5-TR (APA, 2022), esses termos são reconhecidos e amplamente utilizados em investigações acadêmicas que analisam o impacto da

hiperconnectividade sobre a saúde mental, sendo descritos como manifestações específicas de ansiedade vinculadas ao ambiente digital (Przybylski *et al.*, 2013; Silva; Teodoro; Couto, 2024).

A investigação tem como foco analisar, a partir de uma revisão integrativa do livro *A Geração Ansiosa*, de Jonathan Haidt (2024), os impactos da hiperconnectividade sobre a saúde mental de crianças e adolescentes da Geração Alfa, articulando esse debate com contribuições de outros autores que se dedicam ao tema. Busca-se construir um panorama abrangente, capaz de integrar as dimensões biopsicossociais, psíquicas e neurobiológicas do fenômeno, ressaltando as especificidades de uma geração que não apenas foi introduzida ao ambiente digital, mas nasceu e cresceu totalmente imersa nele. Este trabalho parte da necessidade de compreender o papel da conectividade digital na constituição psíquica da geração alfa, tomando como referência a perspectiva lacaniana, segundo a qual essa constituição se estrutura em relação ao “Grande Outro”, entendido como instância simbólica que organiza a linguagem, a lei e o campo do desejo.

Nesse sentido, a clínica psicanalítica será utilizada como referência para pensar estratégias que atenuem os efeitos da hiperconnectividade, oferecendo possibilidades de elaboração subjetiva. O aporte teórico mobilizado servirá, portanto, não apenas como fundamentação conceitual, mas também como instrumento clínico e interpretativo diante dos desafios apresentados por esta realidade.

Trata-se de um estudo exploratório, de abordagem qualitativa, desenvolvido a partir de uma revisão integrativa de literatura que articula fundamentos teóricos da psicanálise e da neurociência para compreender os impactos da hiperconnectividade na saúde mental infantojuvenil. A obra *A Geração Ansiosa*, de Jonathan Haidt (2024), constitui o eixo central da investigação, sendo complementada por autores contemporâneos.

A coleta de material teórico e empírico foi realizada em bases de dados científicas e institucionais, como SciELO, PePSIC, PubMed, Google Scholar e Portal de Periódicos da CAPES, abrangendo publicações nacionais e internacionais. Foram priorizados artigos, livros e relatórios produzidos entre 2000 e 2025, que abordam as relações entre hiperconnectividade, subjetividade, desenvolvimento infantil e adolescência.

A análise seguiu uma abordagem qualitativa e interpretativa, organizada em torno de categorias temáticas emergentes — como dependência digital, nomofobia, dopamina e recompensa cerebral, cultura da performance e exaustão subjetiva —, possibilitando integrar as dimensões psíquicas, neurobiológicas e socioculturais do fenômeno. A proposta, portanto, visa compreender a hiperconnectividade de forma interdisciplinar, articulando teoria e clínica

psicanalítica com achados da neurociência contemporânea, a fim de refletir criticamente sobre seus efeitos no desenvolvimento e na saúde mental das novas gerações.

DESENVOLVIMENTO

Da Sociedade em Rede à Hiperconectividade: Desafios Psíquicos da Geração Digital

A internet, criada inicialmente na década de 1960 a partir de projetos militares e acadêmicos como a ARPANET, tinha como objetivo a comunicação descentralizada e a troca de informações entre instituições de pesquisa (Castells, 2009). Com a popularização da World Wide Web nos anos 1990, desenvolvida por Tim Berners-Lee, o acesso digital expandiu-se para o uso civil e comercial, transformando-se em um espaço global de conhecimento, comunicação e lazer. A partir dos anos 2000, impulsionada pela difusão da banda larga e pela chegada dos smartphones, a rede deixou de ser apenas um recurso tecnológico e tornou-se elemento estruturante da vida cotidiana, configurando o que Castells (2009) denomina “sociedade em rede”, na qual as gerações mais jovens crescem imersas em um ambiente de conexão permanente e naturalizada.

Nesse contexto de digitalização crescente, surge a Geração Alfa, composta por indivíduos nascidos entre 2010 e 2025, cuja infância se desenvolve em meio a um universo digital plenamente estabelecido. Para esses sujeitos, não há distinção entre um “antes” e um “depois” da internet, já que telas, redes sociais e dispositivos móveis fazem parte da socialização desde a primeira infância. Como observa Haidt (2024), essa geração “cresce completamente imersa no ambiente digital, em que a conectividade constante é parte integrante da vida psíquica e social”.

Diante dessa realidade, destaca-se a proposta de Kimura (2017), em *O Livro Secreto das Redes Sociais*, na qual o autor propõe uma tipologia da humanidade a partir do uso das tecnologias digitais, estabelecendo perfis de usuários distintos. Ele classifica os sujeitos contemporâneos com base em seu grau de inserção no universo digital, dividindo-os em três categorias. O *Homo Papyrus* representa os indivíduos que não possuem contato direto com a internet e permanecem alheios às redes sociais — uma condição rara, mas ainda existente, especialmente entre populações mais idosas ou em contextos de exclusão digital. Já o *Homo Conectadus* refere-se àqueles que nasceram no limiar entre o mundo analógico e o digital, vivenciando um processo contínuo de adaptação às novas tecnologias e às exigências da cultura

conectada. Esses sujeitos transitam entre dois paradigmas, articulando práticas tradicionais com recursos digitais. Por fim, o Homo Digitalis corresponde às crianças e jovens que cresceram permeados pela tecnologia, para os quais a internet constitui uma realidade naturalizada. Para esses sujeitos, navegar, interagir e consumir conteúdos digitais ocorre de forma quase intuitiva, como parte integrante da experiência cotidiana. No entanto, essa familiaridade não implica ausência de riscos: a constituição subjetiva do Homo Digitalis está profundamente vinculada às tecnologias digitais, e sua privação pode gerar sofrimento psíquico, uma vez que o vínculo com o ambiente virtual é estruturante para sua identidade e modos de estar no mundo (Kimura, 2017).

Essa tipologia pode ser ilustrada em situações cotidianas. Em uma cafeteria, por exemplo, observei duas crianças de aproximadamente sete anos, ambas totalmente concentradas em seus tablets, enquanto os adultos que as acompanhavam permaneciam igualmente absorvidos por seus celulares. A interação entre eles era mínima e, mesmo em um ambiente que oferecia uma área de lazer com brinquedos tradicionais, as crianças não desviavam o olhar das telas, alheias ao espaço ao redor. Essa cena evidenciou, de forma concreta, como o café — tradicionalmente associado à convivência, ao diálogo e ao encontro social — transformava-se em pano de fundo para um cenário em que real e virtual se entrelaçavam. Tal observação confirma o que Tisseron (2008) já havia identificado: práticas como o brincar espontâneo e o encontro face a face vem sendo progressivamente substituídas por interações mediadas pelas telas.

A saúde mental na era digital tornou-se um dos temas mais urgentes da contemporaneidade, especialmente diante dos impactos da hiperconectividade sobre a constituição subjetiva e os modos de vida. O uso intensivo de dispositivos móveis, redes sociais e plataformas digitais tem gerado novas formas de sofrimento psíquico, particularmente entre crianças, adolescentes e jovens adultos. Um estudo realizado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Courte Júnior *et al.*, 2024) evidenciou que o uso intensivo das redes sociais por adolescentes está associado ao aumento de sintomas de depressão, ansiedade e estresse (Courte Júnior *et al.*, 2024). Essa constatação dialoga com as análises de Haidt (2024), que alerta para uma “reconfiguração da infância” marcada pela substituição das experiências corporificadas por interações digitais, comprometendo habilidades socioemocionais como empatia, negociação e resiliência, além de favorecer o isolamento social. Na clínica contemporânea, especialmente no atendimento a crianças da Geração Alfa, observa-se que a exposição precoce e prolongada a dispositivos digitais não se restringe a mudanças de hábitos, mas afeta a constituição psíquica, estando relacionada a dificuldades de atenção, prejuízos na autorregulação emocional e maior

vulnerabilidade a quadros ansiosos e depressivos (UNICEF, 2021; Haidt, 2024).

Assim, a cena observada no café não deve ser interpretada como um episódio isolado, mas como a expressão de uma tendência cultural mais ampla, na qual a hiperconectividade emerge como um dos principais fatores de conformação de novas formas de subjetivação e sofrimento psíquico. Além disso, surgem novos termos clínicos e comportamentais que expressam o mal-estar psíquico da era digital. Mesmo não figurando como diagnósticos formais no DSM-5, tais fenômenos são discutidos na clínica contemporânea, como a Nomofobia, definida como o medo de ficar sem acesso ao celular, refletindo a dependência emocional e funcional dos dispositivos móveis e gerando sintomas como irritabilidade, insônia e dificuldade de concentração (Maziero; Oliveira, 2017). O FOMO (Fear of Missing Out), estudado por Przybylski *et al.* (2013), refere-se ao medo de perder experiências relevantes nas redes sociais, levando à checagem compulsiva de notificações e à sensação constante de inadequação. Já o FOLO (Fear of Living Offline) representa o receio de desconectar-se e perder o pertencimento digital, reforçando a lógica de vigilância e exposição contínua.

Nesse mesmo cenário, observam-se outros fenômenos clínicos decorrentes da hiperconectividade. Entre eles, a síndrome do toque fantasma, caracterizada pela sensação ilusória de que o celular está vibrando no bolso, mesmo quando o aparelho não se encontra presente, descrita por Lin *et al.* (2013) como um reflexo da hiperatividade do sistema nervoso em usuários habituados a estímulos constantes. Outro exemplo é a ciberdoença ou náusea digital, identificada quando indivíduos relatam desorientação espacial, tontura e náuseas após o uso de interfaces digitais imersivas, como jogos ou óculos de realidade virtual (Laviola Júnior, 2000). A literatura também aponta para o transtorno de dependência da internet, caracterizado pela compulsão em permanecer conectado permanentemente, muitas vezes em detrimento de atividades sociais, escolares e profissionais. Young (2009) descreve esse transtorno como uma forma de vício comportamental, frequentemente associado a outros quadros clínicos, como depressão, TOC, TDAH e ansiedade social. No mesmo sentido, emerge a cibercondria ou hipocondria digital, definida como a tendência de indivíduos buscarem informações médicas na internet e, a partir delas, acreditarem sofrer de doenças graves sem confirmação clínica. Segundo Starcevic e Berle (2013), essa prática intensifica quadros ansiosos, reforçando a percepção de vulnerabilidade e o comportamento de busca compulsiva por diagnósticos online.

Esses exemplos revelam que a hiperconectividade não apenas amplia a exposição a estímulos digitais, mas também contribui para o surgimento de novas modalidades de sofrimento

psíquico e físico, diretamente relacionadas ao ambiente digital. Um dos efeitos mais marcantes desse processo é a exaustão psíquica e emocional. Azevedo (2022) observa que a hiperconectividade, ao impor um estado de vigilância constante, gera um esgotamento subjetivo caracterizado por sobrecarga de informações, redução da capacidade de concentração e dificuldade em sustentar vínculos sociais de forma estável. Trata-se de um cansaço que não se resolve com o descanso físico, pois está enraizado na lógica de um tempo sempre acelerado, em que não há pausas e nem espaço para a elaboração simbólica. Esse estado de fadiga permanente revela que, ao tentar tamponar a falta com estímulos incessantes, a cultura digital produz não apenas dependência, mas também um mal-estar difuso que compromete a saúde mental de forma coletiva. Nesse sentido, a hiperconectividade, ao mesmo tempo em que inaugura novas formas de interação social, acarreta riscos relevantes para a saúde mental infantojuvenil. Ela não apenas intensifica quadros psicopatológicos já conhecidos, como também cria condições específicas de sofrimento psíquico — entre elas a exaustão subjetiva —, configurando, como alerta Han (2017), um desafio para a clínica, para a educação e para as políticas públicas, pois a cultura digital não tolera o vazio nem o silêncio impondo um ritmo que acelera o relógio da vida e submete o sujeito a uma temporalidade sempre em excesso.

Gerações Digitais e a Constituição Subjetiva

“Temos nosso próprio tempo...”
(Tempo Perdido, 1986)

O verso da música “Tempo Perdido”, interpretada por Legião Urbana, lançada em 1986 no álbum *Dois* (Tempo Perdido, 1986), funciona como um contraponto poético ao fenômeno da hiperconectividade. Enquanto a canção sugere a possibilidade de viver segundo um ritmo singular, valorizando a experiência subjetiva do tempo, a cultura digital contemporânea impõe a lógica da instantaneidade, em que tudo deve ocorrer “aqui e agora” (Castells, 2009; Haidt, 2024).

É importante observar que essa produção musical pertence a uma geração que foi introduzida ao ambiente digital apenas posteriormente, precisando se adaptar a ele. Nesse sentido, a frase “Temos nosso próprio tempo” não reverbera da mesma forma entre os mais jovens, que crescem em um contexto no qual o tempo subjetivo é constantemente colonizado pelo tempo tecnológico — marcado por notificações, atualizações permanentes e respostas imediatas (UNICEF, 2021). Assim, o que a canção propõe como exercício de autonomia e autenticidade

temporal contrasta com a experiência atual de crianças e adolescentes, cujos processos de simbolização e desenvolvimento psíquico são atravessados pela aceleração típica do chamado “Outro digital” (Silva; Teodoro; Couto, 2024).

Nesse cenário, emerge uma subjetividade maquínica ou digital na Geração Alfa, diretamente correlacionada à conexão tecnológica, presente em atividades cotidianas, relações interpessoais e no lazer. Conforme Guattari (1988), trata-se de uma produção maquínica: modos de subjetivação moldados pela lógica do recurso digital em articulação com o desempenho das próprias máquinas, que atuam como veículos de produção de subjetividades.

Segundo Ghiraldelli (2021, n.p.), essa lógica envolve “o desempenho de uma máquina, um computador, com outros computadores, ou com humanos que se obrigam a reduzir suas participações como quem imita a máquina”. Nessa perspectiva, a conexão digital influencia diretamente o sistema de recompensa cerebral, fomentando hábitos dopaminérgicos — sobretudo no consumo de redes sociais. A crítica popularizada no documentário *O Dilema* (2020) *das Redes* reforça esse ponto ao destacar que “existem apenas duas indústrias que chamam seus clientes de usuários: a de drogas e a de software”, evidenciando o caráter adictivo da lógica digital contemporânea.

Byung-Chul Han (2022) argumenta que vivemos em uma sociedade do desempenho e da positividade, em que o sujeito é pressionado a estar sempre ativo, produtivo e visível. Nesse regime, a hiperconexão se torna forma de consumo de presença: estar online é estar vivo, reconhecido, desejado. Assim, o sujeito hiperconectado busca incessantemente microgratificações que substituem vínculos mais profundos e experiências de alteridade.

Diante disso, torna-se necessário refletir mais profundamente sobre os impactos psíquicos da hiperconectividade. Qual seria, afinal, o propósito da hiperconexão digital? Poderia ela representar uma tentativa de preencher um vazio existencial por meio de estímulos contínuos, validação externa e presença simbólica? Estaríamos, então, diante de uma resposta paliativa a algo que é próprio da condição humana — a falta, a perda, o desamparo? Essas perguntas encontram respaldo teórico em leituras psicanalíticas contemporâneas. Tisseron (2008) observa que os dispositivos digitais ocupam o lugar de mediadores substitutivos das relações, oferecendo uma presença que mascara a ausência constitutiva do laço humano. Dunker (2017), ao discutir a lógica da extimidade, mostra como as redes sociais ampliam a exposição do eu, funcionando como tentativa de dar consistência à subjetividade diante da ausência de garantias simbólicas. Na mesma direção, Han (2017) aponta que a cultura digital, ao impor estímulos incessantes e uma

lógica de desempenho permanente, procura preencher o vazio com excesso, produzindo exaustão psíquica.

Nesse ponto, cabe retomar a teoria psicanalítica de Jacques Lacan: para ele, o sujeito não nasce pleno, mas é constituído a partir de uma ausência fundamental — a falta estrutural. Ao ingressar no campo da linguagem, o sujeito perde a unidade imaginária com o Outro primordial e organiza-se em torno do desejo, sempre em falta (*manque-à-être*) (Lacan, 1998). O desejo, portanto, nasce do que escapa, não da posse.

A hiperconexão, nesse sentido, recobre o vazio com distrações e representações de pertencimento. O sujeito digital, ao se fundir com o Grande Outro algorítmico, corre o risco de perder a escuta de si mesmo e de sua própria singularidade. Como diria Lacan (1985, p. 235), “o desejo do homem é o desejo do Outro” — e hoje, esse Outro é uma interface que nunca dorme, nunca se cala e molda silenciosamente os contornos da subjetividade contemporânea.

Roudinesco (2000) observa que a distração constante pode ser compreendida como defesa psíquica contra o vazio, mascarando o silêncio, o tédio e a angústia do real. Nessa linha, Guattari (1988) aponta que o sujeito contemporâneo não apenas se molda à máquina, mas também busca se proteger do que ela revela: a fragmentação do eu e a precariedade dos vínculos. Assim, como destaca Ghiraldelli (2021), a subjetividade corre o risco de perder sua singularidade em favor da eficiência algorítmica.

Jonathan Haidt (2024), ao analisar os impactos da hiperconnectividade na infância e adolescência, evidencia que o uso excessivo de telas está diretamente ligado ao declínio da saúde mental entre jovens — não apenas pela exposição a conteúdos nocivos, mas, sobretudo, pela substituição de experiências corporificadas por interações mediadas digitalmente. Como lembra, “a infância saudável depende de brincadeiras livres e presenciais, onde se aprende a negociar, cooperar, lidar com frustrações e desenvolver empatia”.

Essa análise dialoga diretamente com a lógica da subjetividade maquínica e do Grande Outro digital. Na perspectiva lacaniana, o sujeito se constitui na relação com o Outro, e essa relação é mediada pela linguagem, mas também pelo corpo. A digitalização precoce da infância desloca esse processo para uma esfera simbólica empobrecida, onde o Outro é uma interface algorítmica que oferece respostas imediatas, recompensas dopaminérgicas e validação superficial.

Dunker (2017) reforça que, nesse cenário, o sujeito perde os espaços de silêncio e pausa necessários à elaboração simbólica, condição essencial para a construção de uma subjetividade

singular. O fluxo ininterrupto de estímulos digitais ocupa o lugar do vazio criativo, diluindo a intimidade e favorecendo performances padronizadas em vez de narrativas próprias. Han (2022, p. 18) complementa: “a comunicação digital elimina o intervalo reflexivo, o silêncio, o tempo da escuta — elementos essenciais para a formação de vínculos autênticos”.

Assim, o alerta de Haidt não se limita à crítica ao uso excessivo de tecnologia, mas aponta para uma crise mais profunda na constituição do sujeito contemporâneo. A infância digitalizada não apenas perde competências relacionais, mas também se vê privada dos espaços de elaboração simbólica fundamentais para a construção de uma subjetividade sólida, capaz de lidar com a complexidade da vida adulta.

Sherry Turkle (2011) também alerta para essa perda ao afirmar que “a tecnologia nos seduz com a ilusão de companhia sem as exigências da amizade”. Desse modo, a hiperconexão não substitui a profundidade das relações humanas, mas as fragiliza, afastando o sujeito em formação da escuta interna, da elaboração simbólica e da possibilidade de construir vínculos sólidos.

Assim, como aponta Silveira (2020), compreender a constituição subjetiva das gerações digitais exige reconhecer que o ambiente tecnológico não é neutro: ele molda afetos, regula o tempo, redefine vínculos e interfere diretamente na formação psíquica. A subjetividade maquínica, ao se configurar como resposta à lógica algorítmica, desafia os modelos tradicionais de desenvolvimento humano e exige novas formas de escuta, cuidado e presença — sobretudo na infância e na adolescência, em que o tempo de crescer não pode ser acelerado por notificações.

“Temos nosso próprio tempo” — canta a Legião Urbana (Tempo Perdido, 1986). E é urgente que as crianças tenham tempo para ter tempo: brincar, se frustrar, se escutar, encontrar o outro fora das telas. Só assim poderão cultivar uma subjetividade sólida, capaz de lidar com a complexidade da vida adulta.

Da Palavra à Imagem: a Clínica Psicanalítica na Era Digital

A clínica com crianças e adolescentes na contemporaneidade exige uma escuta atenta às transformações culturais e tecnológicas que atravessam a constituição subjetiva. O aumento expressivo de queixas relacionadas à ansiedade, depressão, irritabilidade e dificuldades de socialização tem sido associado ao uso excessivo de telas e redes sociais. Daniel Martins de Barros (2022) alerta que o cérebro humano não está biologicamente preparado para lidar com a

sobrecarga de estímulos digitais, o que pode produzir efeitos neuropsicológicos semelhantes aos da dependência química, já que ambos ativam os circuitos do sistema de recompensa.

No espaço clínico, é comum que profissionais recebam pais desorientados, que relatam não saber como lidar com filhos imersos em práticas de hiperconectividade e uso compulsivo de dispositivos digitais. Esse cenário revela o enfraquecimento das funções tradicionais de cuidado e de mediação simbólica, fundamentais ao desenvolvimento psíquico. Como aponta Tisseron (2008), as telas não apenas entretêm, mas muitas vezes ocupam o lugar de mediadores essenciais da relação entre adultos e crianças, reduzindo o espaço para o olhar, a palavra e a interação face a face — elementos cruciais para a simbolização e o vínculo afetivo.

As crianças, por sua vez, chegam à clínica com sintomas que evidenciam fragilidades no processo de subjetivação: dificuldades de atenção, empobrecimento do brincar espontâneo, menor uso da linguagem verbal e baixa tolerância à frustração. Haidt (2024) observa que a geração atual, exposta desde a primeira infância a estímulos digitais intensivos, mostra-se mais vulnerável a quadros de ansiedade, depressão e distúrbios do sono, comprometendo não apenas o bem-estar emocional, mas também o desenvolvimento de habilidades socioafetivas.

Diante desse panorama, a clínica psicanalítica contemporânea é convocada a criar espaços de escuta que reinstalem o valor da palavra e da presença, possibilitando ao sujeito elaborar suas experiências e se constituir a partir do vínculo humano — e não apenas da mediação tecnológica. Como destaca Dunker (2017), a cultura do desempenho e da exposição contínua produz formas específicas de sofrimento psíquico: muitos jovens apresentam dificuldades em simbolizar suas vivências, recorrendo à linguagem digital como meio predominante de expressão emocional. Nesse sentido, a escuta clínica deve considerar os atravessamentos da cultura algorítmica, não para patologizar o sujeito, mas para compreender os modos como ele se constitui em meio à hiperexposição, à lógica da performance e às exigências de visibilidade próprias da cultura digital.

A psicanálise compreende que o sujeito se constitui na relação com o Outro simbólico, mediada pelo olhar, pela palavra e pela presença do cuidador. Para Lacan (1985, p. 16), “o inconsciente é o discurso do Outro”, o que significa que a inscrição simbólica inicial ocorre a partir da palavra e do olhar que o bebê recebe dos pais ou cuidadores. No entanto, na cultura digital contemporânea, esse processo fundante tem sido atravessado por telas e dispositivos tecnológicos, que frequentemente ocupam o lugar da mediação afetiva e simbólica.

Situações cotidianas ilustram esse deslocamento da interação humana para a mediação tecnológica, como por exemplo a cena descrita na cafeteria na qual as crianças, absorvidas em

tablets, enquanto os pais permanecem igualmente conectados a seus celulares, sem interação entre si ou com o ambiente. O mesmo ocorre durante a amamentação, quando muitas mães se mantêm no celular, enquanto o bebê demanda o olhar e a atenção. Em momentos de inquietação, dispositivos são oferecidos como substitutos da interação presencial. Nos estágios iniciais da linguagem, em vez de estímulos dialógicos — momento crucial em que cuidadores repetem palavras e respondem às necessidades infantis — recorre-se à televisão ou ao computador, que oferecem desenhos animados com cores intensas, sons estridentes e movimentos rápidos, capturando artificialmente a atenção. Como adverte Tisseron (2008), essa substituição compromete etapas fundamentais do desenvolvimento, já que a simbolização nasce do encontro face a face e do brincar espontâneo.

Turkle (2015) observa que, na era digital, muitas pessoas evitam conversas ao vivo, preferindo interações por texto, que oferecem maior controle sobre o tempo e o conteúdo da comunicação:

As pessoas dizem que preferem enviar mensagens porque podem editar, controlar e evitar o contato direto. Falar ao telefone parece invasivo, imprevisível, emocionalmente exigente (Turkle, 2015, p. 21).

Essa mudança evidencia transformações profundas nas relações humanas, com impacto direto no campo biopsicossocial. Do ponto de vista biológico, a substituição de interações presenciais por trocas digitais reduz a experiência corporal da alteridade, limitando respostas fisiológicas ligadas ao vínculo social, como a liberação de ocitocina — hormônio associado à empatia e à confiança (Zak, 2012) — e favorecendo padrões de atenção fragmentada, além de níveis mais altos de ansiedade (Rosen *et al.*, 2011). No plano psicológico, a preferência por interações assíncronas e editáveis expressa a tentativa de controlar a exposição emocional, evitando imprevistos e vulnerabilidades, mas comprometendo o desenvolvimento de recursos subjetivos fundamentais para lidar com a imprevisibilidade da vida relacional (Turkle, 2015; Dunker, 2017). Já no âmbito social, essa prática enfraquece laços comunitários e aprofunda a tendência a relações frágeis e descartáveis, antecipada por Bauman (2003), dificultando a construção de vínculos sólidos e a negociação de conflitos em tempo real — aspecto essencial à vida coletiva e democrática (Haidt, 2024). Assim, a priorização da comunicação digital pode oferecer conveniência e controle, mas compromete dimensões centrais da constituição subjetiva e da convivência humana em sua complexidade biopsicossocial.

Na clínica psicanalítica, esse comportamento aparece como sintoma de uma subjetividade

marcada pela dificuldade em sustentar o encontro real — aquele que exige escuta, improviso, afeto e disponibilidade. A fala ao vivo, com seus silêncios, hesitações e entrelinhas, convoca o sujeito à presença plena, enquanto a mensagem escrita permite uma performance mais controlada da identidade. Como assinala Turkle (2015), essa busca por controle revela um empobrecimento da experiência relacional, em que o diálogo é substituído por trocas funcionais e a escuta se reduz à gestão de respostas. Trata-se, portanto, de um fenômeno não apenas comunicacional, mas profundamente psíquico: expressa o modo como o sujeito contemporâneo lida com o desejo, com a falta e com o outro — preferindo a mediação segura da tela à imprevisibilidade do contato humano direto.

Do ponto de vista psicanalítico, esse processo gera um paradoxo: se a palavra é o meio privilegiado da cura, constata-se que os sujeitos contemporâneos são educados em uma lógica que valoriza a imagem e o fluxo incessante de estímulos visuais mais do que a verbalização (Silva; Teodoro; Couto, 2024). Como consequência, Haidt (2024) nota que as crianças falam menos, interagem menos e se encontram cada vez mais absorvidas pelo excesso de informações digitais, sem espaço para a simbolização verbal. Nesse sentido, a cultura digital não apenas modifica hábitos, mas interfere diretamente nos processos constitutivos da subjetividade. Ao ocupar o lugar do Outro simbólico com a mediação tecnológica, instaura-se um risco psíquico: a fragilização da palavra como eixo estruturante da experiência subjetiva. Haidt (2024) reforça que a hiperconnectividade precoce está associada a dificuldades de atenção, prejuízos na autorregulação emocional e maior vulnerabilidade a quadros ansiosos e depressivos. O sujeito, em vez de se constituir pelo diálogo e pela troca simbólica, tende a se estruturar em um ambiente saturado de estímulos digitais, o que compromete tanto o desenvolvimento cognitivo quanto a capacidade de lidar com frustrações e afetos.

A psicanálise parte do pressuposto de que o sujeito se constitui a partir da falta — do desejo que nunca se satisfaz plenamente, pois está sempre articulado ao campo do Outro (Lacan, 1985). A hiperconnectividade, por sua vez, apresenta-se como promessa de tamponar essa falta, oferecendo estímulos incessantes, recompensas imediatas e a ilusão de completude. No entanto, tais mecanismos não eliminam o mal-estar psíquico: apenas o recobrem momentaneamente, gerando um ciclo de repetição e compulsão.

É nesse ponto que a psicanálise oferece um aporte fundamental. Diferente da lógica da aceleração digital, a clínica psicanalítica aposta no tempo do sujeito — tempo que não é o da instantaneidade, mas o da escuta e da elaboração simbólica. Se a cultura digital tende a silenciar

a palavra, substituindo-a pela imagem e pela rapidez dos estímulos, a psicanálise devolve à palavra o seu lugar estruturante, permitindo que o sujeito fale, associe, simbolize e construa sentidos para seu mal-estar. Além disso, enquanto os dispositivos digitais propõem um gozo ilimitado — sem pausas, sem intervalos, sem espaços de vazio — a psicanálise recoloca o valor da falta como constitutiva. É justamente a falta que abre espaço para o desejo, a criação e a subjetivação. Nesse sentido, o trabalho analítico não busca tamponar, mas possibilitar que o sujeito se confronte com o vazio e encontre saídas singulares diante dele. Como afirma Dunker (2015, p. 32), “a clínica psicanalítica não visa eliminar o sofrimento, mas permitir que ele seja simbolizado e transformado em experiência”.

Diante de uma geração educada sob o signo da hiperconectividade, a psicanálise se apresenta como contraponto, recolocando a centralidade da fala e da escuta, sustentando a importância do tempo de elaboração e abrindo espaço para que a falta, em vez de ser sufocada pelo excesso de estímulos, seja reconhecida e simbolizada.

Em uma cultura digital marcada pela aceleração e pela ilusão de completude, a clínica psicanalítica resgata o valor da palavra, do silêncio e do tempo de elaboração. Ao recolocar a falta como constitutiva, oferece ao sujeito a possibilidade de transformar o mal-estar em experiência e criação. Se o inconsciente, como ensina Freud (2010), precisa de tempo, a psicanálise devolve ao sujeito a pausa necessária para transformar o sofrimento em sentido, sustentando-se como espaço de resistência e de construção singular diante dos excessos da hiperconectividade.

De Conectados a Desconectados: Caminhos para o Equilíbrio

Ah, o tempo — esse bem escasso que escorre entre os dedos na lógica acelerada da contemporaneidade. Ter tempo tornou-se um privilégio, mas também condição essencial para sustentar a saúde e o equilíbrio diante de uma geração que já nasce imersa na conexão digital desde o ventre materno. O desafio não está em recusar a tecnologia, mas em recolocar os ponteiros em um ritmo humano. Como lembram Turkle (2015) e Tisseron (2008), a saída não é a desconexão absoluta, mas o cultivo de práticas que unam consciência crítica, afeto e presença, restituindo à experiência relacional seu papel central na constituição da subjetividade.

Medidas preventivas vêm sendo implementadas em diferentes contextos. A restrição do uso de celulares nas escolas, por exemplo, busca reduzir a hiperconexão durante o período escolar

e favorecer a convivência presencial, o brincar espontâneo e a interação direta entre os alunos (Haidt, 2024; Tisseron, 2008). No âmbito familiar, cabe aos responsáveis exercer o papel de mediadores ativos, regulando o tempo e o conteúdo consumido pelas crianças e promovendo experiências livres de telas — como refeições compartilhadas, brincadeiras, passeios e conversas face a face (Dunker, 2017).

Haidt (2024) propõe ainda outras medidas de prevenção do adoecimento psíquico: adiar o acesso a smartphones até pelo menos os 14 anos e às redes sociais até os 16; restringir o uso de celulares no período escolar; instituir normas coletivas em casa e na comunidade, como “sem telas no quarto” ou “sem celulares à mesa”; incentivar esportes, brincadeiras livres e atividades ao ar livre, fundamentais para o desenvolvimento integral; e limitar o uso noturno de dispositivos, especialmente nos dormitórios. Para crianças menores, sugere-se inclusive a adoção de aparelhos básicos em vez de smartphones completos.

Outras iniciativas também contribuem para esse equilíbrio. A inclusão de programas de educação digital nas escolas, voltados ao uso consciente da tecnologia e ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais, é apontada como essencial (UNICEF, 2021). Somam-se a isso campanhas públicas de conscientização sobre os riscos da hiperconnectividade e seus impactos na saúde mental (OMS, 2020); a formação de profissionais da saúde e da educação preparados para lidar com os efeitos da cultura digital na infância e adolescência (Barros, 2022); a criação de espaços de escuta e acolhimento em ambientes escolares e comunitários (Dunker, 2015); bem como o estímulo ao lazer offline — atividades artísticas, culturais e esportivas que fortalecem vínculos e favorecem a socialização (Haidt, 2024).

Entretanto, para que tais ações se consolidem, é necessário reconhecer não apenas a gravidade da situação enfrentada pela Geração Alfa, mas também a fragilidade da geração responsável por sua formação. Os cuidadores, igualmente atravessados pela lógica da hiperconnectividade, muitas vezes se sentem desamparados diante do desafio de estabelecer limites. Por isso, o objetivo não é propor uma crítica moralizante, mas oferecer acolhimento e apoio a esses adultos que, em meio às próprias dificuldades, encontram-se inseguros em dizer “não”, em restabelecer a autoridade e em sustentar as funções simbólicas fundamentais ao desenvolvimento infantil.

Sob a perspectiva psicanalítica, esse desafio remete à função paterna — ou, mais amplamente, à função da lei e do limite — indispensável para que a criança se constitua como sujeito desejante. Lacan (1985) enfatiza que é a entrada no campo da linguagem e da lei que

rompe com a fusão imaginária inicial e inaugura o espaço do desejo, permitindo ao sujeito reconhecer a existência de interdições constitutivas. Quando essa função de limite enfraquece, a criança fica exposta a um excesso de gozo, sem referenciais simbólicos que a orientem, o que compromete sua capacidade de lidar com frustrações e elaborar a falta.

Winnicott (1975) acrescenta que o papel do cuidador suficientemente bom não consiste apenas em oferecer afeto, mas também em sustentar frustrações necessárias, fundamentais para o amadurecimento psíquico. É justamente através dessas experiências que a criança desenvolve recursos internos e aprende a se relacionar de forma criativa com o mundo.

No plano sociológico, Bauman (2003) observa que vivemos em uma “modernidade líquida”, marcada pela fragilidade dos vínculos, pela descartabilidade das relações e pela insegurança diante das referências de autoridade. Esse contexto fragiliza a capacidade dos cuidadores de sustentar funções simbólicas mais estáveis, já que eles próprios se encontram submetidos a relações instáveis e a um tempo social fragmentado. Essa fluidez, em vez de fortalecer, tende a corroer a confiança nas instituições e nas normas, repercutindo diretamente na formação das novas gerações.

Assim, como destacam Tisseron (2008) e Haidt (2024), o restabelecimento da autoridade não deve ser confundido com autoritarismo, mas compreendido como condição estruturante da subjetividade e da vida coletiva. A presença ativa, o cuidado afetivo e a imposição de limites claros constituem elementos fundamentais para que as crianças cresçam de forma mais saudável, desenvolvendo resiliência e autonomia diante das exigências da contemporaneidade.

Sustentar a frustração — que a criança muitas vezes nomeia como “tédio” — significa, em última instância, oferecer-lhe o bem mais raro da contemporaneidade: o tempo. É nesse espaço, aparentemente vazio, que se abre a possibilidade de elaboração simbólica, criação e construção de uma subjetividade mais sólida. Como lembra Winnicott (2022, p. 34) sobre a capacidade de ficar sozinho seria “um dos sinais mais importantes do amadurecimento do desenvolvimento emocional”, pois é justamente nesse intervalo de aparente inatividade que a criança aprende a transformar o vazio em jogo, imaginação e experiência criativa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo compreender os impactos da hiperconectividade sobre a saúde mental infantojuvenil, tomando como eixo central a obra *A Geração Ansiosa*

(Haidt, 2024) e articulando seus apontamentos com contribuições teóricas provenientes da psicanálise e da neurociência. Ao longo da pesquisa, constatou-se que a hiperconectividade ultrapassa a dimensão meramente tecnológica, assumindo um caráter estruturante na constituição da subjetividade contemporânea e redefinindo a forma como o sujeito se relaciona consigo mesmo, com o outro e com o mundo. Conforme alerta Haidt (2024), a infância digitalizada vivencia um processo de “reconfiguração”, caracterizado pela substituição das experiências corporificadas por interações mediadas pelas telas, o que compromete processos fundamentais de simbolização, elaboração emocional e construção do vínculo humano.

Em diálogo com os autores referidos nesta pesquisa, compreende-se que a cultura digital engendra novas formas de mal-estar psíquico, associadas à lógica da performance, da exposição e da busca incessante por validação. O desejo, nesse contexto, é progressivamente capturado e regulado pelas dinâmicas do ambiente digital — movimento que conduz à formação de uma “subjetividade maquínica”, na qual o sujeito é moldado pelos algoritmos e perde parte de sua autonomia simbólica. A interação que antes se estabelecia com o “Grande Outro” — instância simbólica da linguagem, da lei e do reconhecimento — é gradualmente substituída pelo “Grande Outro algorítmico”, um sistema que mede, calcula e retroalimenta a gratificação desmedida com base em métricas de engajamento e recompensas instantâneas.

Conforme evidenciado em pesquisas teóricas citadas neste trabalho sobre a captura virtual do desejo e a digitalização da subjetividade, a mediação algorítmica reorganiza profundamente os processos psíquicos, instaurando um regime de visibilidade contínua em que o sujeito busca, de modo compulsivo, aprovação e pertencimento (Dunker, 2017; Han, 2022). O resultado é um enfraquecimento das faculdades volitivas e da capacidade de lidar com frustrações, fenômeno que, segundo Lembke (2021), reflete-se nos circuitos dopaminérgicos do cérebro, reforçando padrões de dependência e prazer imediato.

Esses efeitos tornam-se particularmente expressivos na Geração Alfa, cujas experiências emocionais e cognitivas se desenvolvem sob a lógica da conectividade permanente. Essa condição tem produzido adoecimentos psíquicos significativos. O sujeito infantil, ainda em processo de constituição simbólica, encontra-se imerso em um ambiente que oferece recompensas constantes, porém esvaziadas de significação. A hiperconexão, portanto, atua como tentativa de recobrir a condição de incompletude própria da constituição psíquica — aquilo que move o desejo e sustenta o processo de subjetivação — por meio de estímulos incessantes, distrações e representações ilusórias de presença.

Responder às questões norteadoras deste estudo — qual é o propósito da hiperconexão digital e em que medida ela se configura como resposta a um vazio existencial — implica reconhecer que o excesso de conexão é, paradoxalmente, a expressão da incompletude humana. Como observa Lacan (1985, p. 235), “o desejo do homem é o desejo do Outro”, e, na contemporaneidade, esse Outro é o algoritmo: uma interface que nunca se cala, que observa, direciona e captura o desejo transformando-o em uma busca compulsiva por gratificação. Assim, o sujeito digital corre o risco de perder a escuta de si mesmo e de sua própria singularidade, tornando-se refém de uma lógica que promete plenitude, mas devolve apenas formas artificiais de conexão e vínculo.

Diante dessa constatação, reafirma-se a urgência de estratégias políticas, educacionais e clínicas que possibilitem a reconstrução de espaços de simbolização e escuta. Mais do que negar o avanço tecnológico, é necessário promover um uso consciente e ético das mídias digitais, capaz de restituir o tempo de pausa, o silêncio e a experiência autêntica do encontro com o outro. Como propõe Han (2022), torna-se imprescindível recuperar o “tempo do sujeito” — aquele que resiste à aceleração, que favorece a reflexão e a elaboração psíquica. Somente assim será possível restabelecer uma relação mais equilibrada entre o humano e o digital, preservando a capacidade de desejar, criar e sustentar vínculos significativos, prevenindo os processos de adoecimento que hoje acometem, de forma alarmante, a Geração Alfa.

Cabe ainda destacar uma importante lacuna no campo da psiquiatria e da psicologia clínica: a ausência do reconhecimento formal do transtorno de hiperconectividade nos principais manuais diagnósticos, como o DSM-5-TR (APA, 2022) e a CID-11 (OMS, 2022). Apesar das evidências crescentes de que a hiperconectividade está associada a sintomas como dependência digital, ansiedade, desregulação emocional e isolamento social, ainda não há critérios diagnósticos específicos que orientem o diagnóstico e o tratamento desses quadros. Diante dos resultados apresentados nesta pesquisa, torna-se urgente que a comunidade científica avance na formulação de parâmetros clínicos e psicopatológicos capazes de definir, nomear e compreender os efeitos da hiperconectividade sobre o psiquismo humano, incluindo-os nos futuros manuais de classificação de transtornos mentais.

Em última instância, compreender a hiperconectividade é reconhecer que, diante de um mundo cada vez mais veloz e algorítmico, a verdadeira revolução não reside em permanecer constantemente conectado, mas em aprender — com consciência e coragem — a desconectar-se para reencontrar-se. Diante do exposto, reforça-se a importância de que novas investigações

sejam conduzidas sobre essa temática, considerando sua relevância crescente para os campos da saúde mental, da educação e da cultura contemporânea. As gerações que hoje se formam sob os efeitos da hiperconectividade serão responsáveis por conduzir as transformações sociais, culturais e afetivas do futuro. Assim, compreender e intervir nos processos de adoecimento psíquico contemporâneos constitui não apenas um desafio científico, mas, sobretudo, um compromisso ético com a preservação da condição humana nas próximas gerações. Para encerrar este trabalho, retomo a reflexão: “Desconectar-se não é isolamento, mas reconquista: é o retorno à posse de si” (Santos, 2025, n.p.).

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- AZEVEDO, B. H. **Exaustão subjetiva na era digital**. São Paulo: Cortez, 2022.
- BARROS, D. M. **O cérebro ansioso**. São Paulo: Planeta, 2022.
- BAUMAN, Z. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.
- BEAR, M. F.; CONNORS, B. W.; PARADISO, M. A. **Neurociências: desvendando o sistema nervoso**. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra, 2009.
- DUNKER, C. **Mal-estar, sofrimento e sintoma**. São Paulo: Boitempo, 2015.
- DUNKER, C. **Reinvenção da intimidade: políticas do sofrimento cotidiano**. São Paulo: Ubu, 2017.
- SEBASTIÃO, M. Estudo aponta que taxas de suicídio e autolesões aumentam no Brasil. **Agência Fiocruz de notícias: ciências e saúde pela vida**, 20 de fev. de 2024 às 10h45, Fiocruz Bahia, 2024. Disponível em: <https://agencia.fiocruz.br/estudo-aponta-que-taxas-de-suicidio-e-autolesoes-aumentam-no-brasil#:~:text=Estudo%20aponta%20que%20taxas%20de,Brasil%20%7C%20Ag%C3%A4ncia%20Fiocruz%20de%20Not%C3%ADcias>. Acesso em: 11 nov. 2025.
- FREUD, S. A dinâmica da transferência (1912). In: FREUD, S. **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud**, v. 10. Rio de Janeiro: Imago, 2010. p. 133-146.
- GHIRALDELLI, P. **O corpo digital**. São Paulo: Paulus, 2021.

GUATTARI, F. **As três ecologias**. Campinas: Papirus, 1988.

COURTE JÚNIOR, W. P.; RIBEIRO, T. R.; SILVAN, A. D.; GONÇALVES, J. M. F.; DORNELES, M. M.; OLIVEIRA NETO, G. P. D.; MARQUES NETO, C. J.; VIEIRA, F. C.; ARATAQUE, L. F.; COSTA, D. R. Adolescência e redes sociais: a contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 4181-4196, 2024. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p4181-4196>.

HAIDT, J. **A geração ansiosa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2024.

HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

HAN, B.-C. **Sociedade da transparência**. Petrópolis: Vozes, 2022.

KIMURA, M. **O livro secreto das redes sociais**. São Paulo: Planeta, 2017.

LACAN, J. **O seminário: Livro 11: os quatro conceitos fundamentais da psicanálise** (1964). Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1985.

LACAN, J. **O seminário: Livro 20: mais, ainda** (1972-1973). Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

LAVIOLA JÚNIOR, J. J. A discussion of cybersickness in virtual environments. **ACM SIGCHI Bulletin**, v. 32, n. 1, p. 47-56, 2000. <https://doi.org/10.1145/333329.333344>.

MAGRANI, E. **A internet das coisas**. Rio de Janeiro: FGV, 2018.

MAZIERO, M. B.; OLIVEIRA, L. A. D. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência – ACBS**, v. 8, n. 1, p. 73-80, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>. Acesso em: 10 nov. 2025.

MARIANI, D.; SOPRANA, P.; PRETTO, N.; FRANCO, M. Registros de ansiedade entre crianças e jovens superam os de adultos pela 1ª vez no Brasil: Piora em indicadores de saúde mental de jovens brasileiros reflete cenário constatado por best-seller, que culpa celular. **Folha de S. Paulo**, São Paulo, 31 de maio às 10h00, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/folhateen/2024/05/registros-de-ansiedade-entre-criancas-e-jovens-superam-os-de-adultos-pela-1a-vez.shtml>. Acesso em: 09 nov. 2025.

LEMBKE, A. **Nação dopamina: encontrando o equilíbrio na era da indulgência**. São Paulo: Zahar, 2021.

LIN, Y.-H.; LIN, S.-H.; LI, P.; HUANG, W.L.; CHEN, C. Y. Alucinações prevalentes durante estágios médicos: síndromes de vibração fantasma e zumbido. **PloS one**, v. 8, n. 6, 2013. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0065152>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes sobre intervenções de promoção e prevenção da saúde mental para adolescentes: ajudando os adolescentes a**

prosperar. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: CID-11**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://icd.who.int/en/>. Acesso em: 11 nov. 2025.

O DILEMA das redes. Direção: Jeff Orlowski. Elenco: Skyler Gisondo, Kara Hayward, Vincent Kartheiser, *et al.* Roteiro: Vickie Curtis, Davis Coombe, Jeff Orlowski. Estados Unidos: Netflix, 2020.

PRZYBYLSKI, A. K.; MURAYAMA, K.; DEHAAN, C. R.; GLADWELL, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. **Computers in Human Behavior**, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

ROCHA, H. A. L.; CORREIA, L. L.; LEITE, A. J. M.; MACHADO, M. M. T.; LINDSAY, A. C.; ROCHA, S. G. M. O.; CAMPOS, J. S.; SILVA, A. C. E.; SUDFELD, C. R. Screen time and early childhood development in Ceará, Brazil: a population-based study. **BMC Public Health**, v. 21, p. 101–110, 2021. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12136-2>.

ROSEN, L. D.; LIM, A. F.; CARRIER, L. M.; CHEEVER, N. A. An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning. **Educational Psychology**, v. 17, n. 2, p. 163-177, 2011. <https://doi.org/10.5093/ed2011v17n2a4>.

ROUDINESCO, E. **Por que a psicanálise?** Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

SANTOS, J. F. A. **A Reconquista do Silêncio**: ensaio sobre a desconexão e o retorno ao eu. Ensaio [site de autoria própria], 11 de nov. de 2025 às 22h52, 2025. Disponível em: <https://www.josefagner.com/2025/10/a-reconquista-do-silencio-ensaio-sobre.html>. Acesso em: 11 nov. 2025.

VERAS, A. D. A.; DONDA, A. C. O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens. **Revista Ft**, v. 28, ed. 135, 2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11581477>.
SILVA, R.; TEODORO, C.; COUTO, E. Subjetividade e cultura digital: desafios da hiperconectividade. **Revista Psicologia e Sociedade**, Belo Horizonte, v. 36, p. 1-12, 2024.

SILVEIRA, S. A. **Tecnopolítica e subjetividade digital**. São Paulo: Boitempo, 2020.

STARCEVIC, V.; BERLE, D. Cyberchondria: towards a better understanding of excessive health-related Internet use. **Expert Review of Neurotherapeutics**, v. 13, n. 2, p. 205–213, 2013. <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>.

TEMPO PERDIDO. Intérprete: Legião Urbana. Compositor: Renato Junior Manfredini. In: Álbum Dois. Intérprete: Legião Urbana. Rio de Janeiro: EMI, 1986, 2 discos, disco 1, faixa 6.

TISSERON, S. **Virtuel, mon amour**: penser, aimer, souffrir à l'ère des nouvelles technologies. Paris: Albin Michel, 2008.

TURKLE, S. **Alone together**: why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books, 2011.

TURKLE, S. **Reclaiming conversation**: the power of talk in a digital age. New York: Penguin Press, 2015.

UNICEF, Fundo das Nações Unidas, Brasil. **UNICEF**: Só sabemos a "ponta do iceberg" sobre os impactos da pandemia na saúde mental de crianças e adolescentes, 05 de out. de 2021, Brasília, DF, 2021. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/150059-unicef-s%C3%B3-sabemos-ponta-do-iceberg-sobre-os-impactos-da-pandemia-na-sa%C3%BAde-mental-de-crian%C3%A7as>. Acesso em: 11 nov. 2025.

WINNICOTT, D. W. A capacidade de ficar sozinho (1958). In: WINNICOTT, D. W. **Processos de amadurecimento e ambiente facilitador**: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. São Paulo: Ubu Editora, 2022. p. 34-43.

YOUNG, K. Internet addiction: the emergence of a New Clinical Disorder. **CyberPsychology & Behavior**, v. 1, n. 3, p. 237-244, 2009. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.

ZAK, P. **The moral molecule**: the source of love and prosperity. New York: Dutton, 2012.