



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS
BACHARELADO EM CIÊNCIAS SOCIAIS

MELISSA RAPHAELE DE ALBUQUERQUE SOARES

DOENÇAS NEURONAIS NA ERA TECNOLÓGICA: AS MUDANÇAS
CAUSADAS PELA HIPERCONNECTIVIDADE DIGITAL NA SAÚDE MENTAL

Recife, agosto de 2025.

MELISSA RAPHAELE DE ALBUQUERQUE SOARES

**DOENÇAS NEURONAIS NA ERA TECNOLÓGICA: AS MUDANÇAS
CAUSADAS PELA HIPERCONNECTIVIDADE DIGITAL NA SAÚDE MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Bacharelado em Ciências Sociais da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciências Sociais.

Orientador: Prof. Dr. José Carlos Marçal
Gomes Filho

Recife, agosto de 2025.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Biblioteca Central, Recife-PE, Brasil

S676d Soares, Melissa Raphaele de Albuquerque.
Doenças neuronais na era tecnológica : as mudanças
causadas pela hiperconectividade digital na saúde mental / Melissa
Raphaele de Albuquerque Soares. - Recife, 2025.
37 f. ; il.

Orientador(a): José Carlos Marçal Gomes Filho.
Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências
Sociais) – Universidade Federal Rural de Pernambuco,
Departamento de Ciências Sociais, Recife, BR-PE, 2025.
Inclui referências.

1. Hiperconectividade. 2. Saúde mental. 3. Cultura.
4. Sociedade. 5. Subjetividade. I. Gomes Filho, José Carlos Marçal,
orient. II. Título

CDD 300

MELISSA RAPHAELE DE ALBUQUERQUE SOARES

**DOENÇAS NEURONAIS NA ERA TECNOLÓGICA: AS MUDANÇAS
CAUSADAS PELA HIPERCONNECTIVIDADE DIGITAL NA SAÚDE MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Bacharelado em Ciências Sociais da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Ciências Sociais.

Aprovado em: 07/08/2025

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. **José Carlos Marçal Gomes Filho** (Orientador)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof.ª Dra. Alessandra Uchôa Sisnando (Examinadora)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof. Dr. João Morais de Sousa (Examinador)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

O homem é corda estendida entre o animal e o Super-homem: uma corda sobre um abismo; perigosa travessia, perigoso caminhar; perigoso olhar para trás, perigoso tremer e parar. O que é de grande valor no homem é ele ser uma ponte e não um fim; o que se pode amar no homem é ele ser uma passagem e um acabamento.

Nietzsche. 1883.

Agradecimentos

A vida não foi generosa com a minha família, mas foi graças aos sacrifícios de cada um que pude chegar até aqui. Agradeço, em especial, à minha família Albuquerque e Soares. Primeiramente, agradeço a Deus por guiar, iluminar e sustentar minha caminhada até aqui. Sem essa força maior, nada disso teria sido possível. Em seguida, agradeço à minha querida avó, *Dona Natália Maria de Albuquerque*, que com seu incentivo, amor e generosidade, tornou possível a realização desse sonho. Seu trabalho árduo e seus sacrifícios sempre foram uma inspiração para que eu nunca desistisse da trajetória acadêmica. Seus ensinamentos, sua fé em mim e, sobretudo, o apoio incondicional (inclusive, material), foram fundamentais para que eu pudesse continuar estudando e chegasse até aqui. Sem você, nada disso teria sido possível, vó.

A minha mainha, Amanda, e ao Paulo Lopes, por toda ajuda, pelos investimentos e por sempre acreditarem no meu potencial, mesmo nos momentos mais complicados. Ao meu pai, Angelo, e à minha querida avó, Dona Marluce, agradeço por jamais duvidarem da minha força e por nunca soltarem a minha mão, independente da circunstância. Ao meu pet, Pietro, que com toda sua irracionalidade animal me mostra o que é amor verdadeiro todos os dias. E, é claro, aos meus irmãos mais novos, Marina e Davi, que se inspiram em mim e, sem saber, também me inspiram todos os dias. Devo a vocês a coragem para abraçar o processo no meio do caos e o compromisso de abrir os seus caminhos com amor, educação e responsabilidade, assim como fizeram comigo. Tudo isso também é de vocês.

Aos meus colegas de graduação, que fizeram da Rural uma segunda casa: Hédlla e Raphaely, obrigada por sempre serem a ‘mão amiga’ e o impulso que precisei, depois de vocês tudo mudou. A Maria Eduarda, Thalyta e Maria de Jesus, agradeço por trazerem emoção, força e acolhimento em cada troca, altos e baixos, mas sempre juntas. Ao João e ao José Victor, vocês me deram a sensatez e a sagacidade para enfrentar tudo que viesse, amo vocês, meus meninos. A esse grupinho, minha amizade e gratidão, pelo apoio emocional nos dias difíceis, pelas risadas que me foram arrancadas e, acima de tudo, pelo companheirismo mesmo com tantas diferenças. Saibam que vocês tornaram a jornada acadêmica mais leve, linda e prazerosa. Para além da *Ruralinda*, agradeço também aos que cruzaram meu caminho e hoje já não seguem mais comigo, deixo também meu agradecimento. Mesmo o que não deu certo teve seu valor, sua razão, seu aprendizado e seu tempo — me ensinou, me fortaleceu e, de algum jeito, contribuiu verdadeiramente para que eu chegasse até aqui. E eu consegui.

Agradeço, com sinceridade, ao meu orientador, professor Marçal, que desde a disciplina de Epistemologia me despertou um olhar mais crítico, filosófico e atento à sociedade em que vivemos. Para além das aulas, foi com paciência, calma e firmeza que ele me guiou na construção deste trabalho. Trilhando caminhos, com muitos questionamentos e me ajudando a encontrar minha própria marca ao longo do processo. Minha profunda admiração e gratidão, professor. Deixo aqui também meus agradecimentos às professoras Dra. Maria Auxiliadora Gonçalves da Silva e Dra. Gabriella Maria Lima Bezerra, por toda sensibilidade, por todo rigor e ensinamentos. Vocês duas, juntas, só reafirmaram meu amor pelas Ciências Sociais e, além disso, me ajudaram a criar minha própria marca. Com a professora Dora, pude vivenciar a Antropologia e sentir com o coração, mesmo com a teoria presente. Com a professora Gabi, aprendi a olhar a política com carinho e entender o quanto ela é essencial para nossas vidas e nossa sociedade.

Ao longo dessa graduação, as Ciências Sociais me ensinaram a olhar o mundo com outros olhos, bem mais atentos, críticos e, ao mesmo tempo, mais humanos. Aprendi que compreender a sociedade é também compreender a mim mesma e o lugar que ocupo nela, sendo um compromisso. Por fim, deixo meu agradecimento a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho. A cada gesto, palavra ou presença no caminho, levo algo que vai além, o reconhecimento de que nada disso seria possível sozinha.

RESUMO

Essa obra visa analisar e compreender os fatores que tornaram o mundo cada vez mais conectado e dependente das tecnologias digitais, transformando-as em ferramentas de uso cotidiano e, muitas vezes, utilizadas excessivamente. Esse uso intensivo tem contribuído para o adoecimento neuronal de uma parcela significativa de seus usuários. Entender como se configurou essa Era Hiperconectada e, simultaneamente, desconectada do real é fundamental para refletir em que tipo de sociedade estamos vivendo e os impactos que podem emergir a partir desse cenário. Busca-se, também, investigar a cultura tecnocientífica contemporânea, caracterizada por constantes transformações e ressignificações das práticas e interações sociais, as quais desempenham papel crucial na construção da subjetividade dos indivíduos. Através de uma revisão bibliográfica, este estudo examina os efeitos da hiperconectividade sobre a saúde mental e o bem-estar psicológico, destacando a influência do meio digital na vida cotidiana. A pesquisa fundamenta-se teoricamente em autores como Byung-Chul Han, Michel Foucault, Gilles Deleuze, Pierre Lévy e Jonathan Haidt, cujos conceitos nos dão bases críticas para refletir sobre as relações sociais e subjetivas na Era Digital.

Palavras-chave: Hiperconectividade; Saúde mental; Cultura tecnocientífica; Sociedade digital; Subjetividade.

ABSTRACT

This work aims to analyze and understand the factors that have made the world increasingly connected and dependent on digital technologies, transforming them into everyday tools that are often overused. This intensive use has contributed to the neuronal illness of a significant portion of its users. Understanding how this hyperconnected era, simultaneously disconnected from reality, has emerged is essential for reflecting on the type of society we live in and the impacts that may emerge from this scenario. It also seeks to investigate contemporary technoscientific culture, characterized by constant transformations and redefinitions of social practices and interactions, which play a crucial role in the construction of individuals' subjectivity. Through a literature review, this study examines the effects of hyperconnectivity on mental health and psychological well-being, highlighting the influence of the digital environment on daily life. The research is theoretically based on authors such as Byung-Chul Han, Michel Foucault, Gilles Deleuze, Pierre Lévy and Jonathan Haidt, whose concepts provide us with critical foundations for reflecting on social and subjective relations in the Digital Age.

Keywords: Hyperconnectivity; Mental health; Technoscientific culture; Digital society; Subjectivity.

Sumário

INTRODUÇÃO.....	14
1. Conectados, porém, exaustos.....	16
2. Corpos em rede: controle, normas e transparência.....	19
3. Identidades em fluxo: O sujeito na Era Digital.....	23
4. Entre o coletivo e o algoritmo: Promessas e limites da inteligência digital.....	26
5. Redes sociais e Saúde Mental: Haidt alerta.....	28
6. Conectar, Cuidar e Equilibrar.....	33
Considerações Finais.....	35
REFERÊNCIAS.....	37

Lista de Gráficos

1. A população global offline diminui constantemente para 2,6bi de pessoas em 2023..... 18
2. Tempo médio diário gasto per capita na internet em todo o mundo de 2011 a 2021.....21
3. Porcentagem de americanos adultos que relatam maior nível de ansiedade divididos por faixa..... 32

INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos dizem muito sobre como uma sociedade pode e (é frequentemente influenciada) deve viver, principalmente nas questões que dizem respeito às dimensões subjetivas, ideológicas e materiais da própria existência. Como explica Rosa, Ferreira, Mauch, Albuquerque, Campelo e Macedo (2021) no artigo intitulado “*Percepção de Jovens Brasileiros sobre as Repercussões das Redes Sociais na Subjetividade*”, atualmente estamos vivendo uma Era Tecnocientífica marcada por inovações constantes, na qual a hiperconectividade se tornou uma realidade, onde as fronteiras geográficas, sociais e temporais são transpostas com somente um clique de distância. No entanto, vale salientar que, apesar de tantos avanços, ainda assim, temos uma parcela significativa da população mundial que permanece fora dessa conectividade exacerbada, seja por limitações econômicas ou por questões estruturais, fatores esses que evidenciam que o acesso às tecnologias digitais ainda é desigual¹.

Como qualquer outra esfera da vida, o uso das novas tecnologias também exige limites. A conectividade, quando é usada de forma excessiva ou desregulada (hiperconectividade), tem provocado impactos significativos na realidade de seus usuários, principalmente na saúde mental. Essa nova realidade, marcada pela exposição às redes digitais, a pressão por produtividade e a necessidade de estar sempre *online*², acabou gerando quadros de esgotamento psíquico. O que antes era visto como uma ferramenta facilitadora de relações e do acesso à informação, passou a ser também um fator causador de isolamento da realidade, da autovigilância e necessidade de desempenho constante, afetando diretamente as dimensões subjetivas da vida cotidiana.

Nesse sentido, o objetivo geral é compreender os impactos sociais e psicológicos da última década (2010–2020). O estudo desse fenômeno exige um olhar mais atento dentro do campo das ciências sociais, por tratar-se de uma questão que ultrapassa os limites individuais, passando para o campo das estruturas sociais, culturais e políticas. Como objetivos específicos, busca-se identificar os mecanismos sociais e tecnológicos que intensificam esse

¹ TIC Domicílios de 2024 do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), apenas 22% dos brasileiros têm acesso a uma internet de qualidade. Desafios para o processo de inclusão digital do país, apontando que 29 milhões de brasileiros ainda não têm acesso à internet. *Outro ponto que requer atenção, é o que, entre os brasileiros que usam a internet regularmente, apenas 22% têm acesso a uma “conectividade significativa”, que se refere ao usuário que dispõe das condições, conhecimentos e habilidades digitais necessários para utilizar a internet todos os dias, em um dispositivo adequado e com a quantidade de dados e a velocidade de acesso apropriados, nos termos definido pela Aliança por uma Internet Acessível.

² David Crystal (2006), o termo *online* originou-se do vocabulário técnico em redes de computadores e passou a representar, no uso comum, a condição de estar conectado à internet, refletindo transformações significativas na linguagem e na interação humana.

cenário, investigar as principais doenças relacionadas e examinar os impactos, sempre os relacionando e sistematizando com autores contemporâneos que discutem subjetividade, poder e cultura digital. A abordagem pretendida nesse trabalho é fundamentar a análise crítica das transformações sociais (sejam positivas ou negativas), promovidas pela Era Digital. Partindo da premissa de que o modo de vida, as relações de poder e as formas de subjetividade foram reconfiguradas com o avanço das tecnologias desde a Revolução Industrial. Para isso, teremos a ajuda de autores que dialogam sobre esses temas. Byung-Chul Han contribui com suas reflexões sobre as doenças neuronais através da ‘sociedade do cansaço’ e da ‘transparência’, nos mostrando como os efeitos da autoexploração do sujeito contemporâneo gera todo esse adoecimento psíquico, fomentando cada vez mais o esgotamento mental, embora seu pensamento não inclua os excluídos digitais. Teremos também o apoio da teoria de Michel Foucault para pensar os dispositivos de poder e controle da atualidade, especialmente referindo-se à vigilância e à normatização dos comportamentos, assim é possível pensar como o ambiente digital passou a exercer um papel central no monitoramento constante e na confirmação subjetiva dos indivíduos. Essa perspectiva sugere que, ao contrário do que defende Byung-Chul Han ao enfatizar somente a autoexploração como forma de dominação, talvez estejamos diante de uma atualização dos dispositivos clássicos de controle, agora mediados pelas tecnologias digitais, onde o poder continua operando de fora para dentro, e não apenas de dentro para fora. Com Gilles Deleuze, teremos as ferramentas conceituais para compreender os fluxos e mutações do sujeito na lógica digital, marcada pela fragmentação da identidade do indivíduo. Em uma realidade atravessada por algoritmos e múltiplas conexões, o sujeito já não se constitui de forma coerente, mas sim como um conjunto de pontos dispersos, sempre em movimento. Essa fragmentação está ligada à constante modulação dos desejos, comportamentos e afetos no meio digital, onde a estabilidade dá lugar à fluidez e à dispersão do eu. O filósofo e sociólogo francês Pierre Lévy entra em cena para discutir as potencialidades das tecnologias na construção de uma inteligência coletiva, apontando para um uso mais colaborativo e criativo da informação. Já o psicólogo social Jonathan Haidt nos oferece uma perspectiva mais empírica com seus estudos e seus dados recentes sobre os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens, revelando os riscos associados ao uso excessivo dessas plataformas. Assim, esse trabalho visa investigar e compreender o limite entre os ganhos e os prejuízos provocados pela hiperconectividade. Lembrando que, embora os avanços tenham transformado profundamente o modo como vivemos, também nos colocam questões éticas, sociais e subjetivas que exigem uma reflexão coletiva.

1. Conectados, porém, exaustos.

Vamos imaginar uma época em que existia uma vida ‘real’ antes da digitalização, quando a internet ainda era uma ferramenta quase restrita ao computador (imóvel), além do alto custo para acessar. Os celulares eram somente para chamadas de voz e curtas mensagens de texto, portanto, as pessoas tinham o hábito de se verem ou se encontrarem com mais frequência. Ou, por exemplo, a comunicação por cartas, o hábito de ler revistas e jornais, passando a sensação de que o tempo parecia ser mais devagar e com menos imediatismo. Agora, uma década depois, imagine a vida digitalizada, onde as pessoas são cheias de informação e receberam o *boom* da internet na própria mão. Com isso, uma nova realidade surge, trazendo um aumento expressivo dos casos de ansiedade, depressão e outros transtornos ligados à saúde mental, especialmente entre jovens e adultos. A vida foi ficando cada vez mais conectada e, com isso, o conceito de estar *online* o tempo todo se tornou parte do dicionário da população contemporânea. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado em 2022, houve um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão no mundo após a pandemia, e a hiperconectividade digital foi um dos fatores apontados.

De acordo com Byung Chul-Han, não estamos apenas conectados, estamos também sobrecarregados de informações e mais sozinhos no meio do *online*. Para o filósofo, é assim que se caracteriza a sociedade do cansaço, com os seus indivíduos adoecendo psiquicamente pela autocobrança excessiva, apenas para produzir ao máximo e mostrar. Essa “autoexploração” se intensifica no ambiente digital, onde há uma valorização exagerada do desempenho, da visibilidade e da comparação com os outros.

Desse modo, a absolutização do valor expositivo se expressa como tirania da visibilidade. O problemático não é o aumento das imagens em si, mas a *coação icônica* para tornar-se *imagem*. Tudo deve tornar-se visível: o imperativo da transparência coloca em suspeita tudo o que não se submete à visibilidade. E é nisso que está seu poder e sua violência. (Han, 2020, p. 35)

O sujeito da autoexploração de Han é alguém que, em vez de ser explorado por outros, passa a explorar a si, numa lógica incansável de desempenho. Dentro dessa sua visão, todos estão vivendo em uma sociedade marcada pelo excesso, seja de informação, de estímulos, de exigências ou exposição. Ele diz que o sujeito da contemporaneidade deixou de ser disciplinado por regras externas, como no modelo descrito por Foucault³, mas sim guiado por uma pressão interna por produtividade e visibilidade. Isso gera uma forma de sofrimento

³ Michel. FOUCAULT, *Vigiar e punir: nascimento da prisão*. 42. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

psíquico silencioso, que muitas vezes pode ser interpretado como falha pessoal, quando, na verdade, está ligado às estruturas sociais que alimentam esse padrão de comportamento.

Contrariamente à população carcerária, que não tem comunicação mútua, os habitantes digitais estão ligados em rede e têm uma intensiva comunicação entre si. O que assegura a transparência não é o isolamento, mas a hipercomunicação. A especificidade do panóptico digital é sobretudo o fato de que seus frequentadores colaboram ativamente e de forma pessoal em sua edificação e manutenção, expondo-se ao mercado panóptico. [...] o sujeito dessa sociedade não se desnuda por coação externa, mas a partir de uma necessidade gerada por si mesmo; onde, portanto o medo de renunciar À sua esfera privada e íntima dá lugar à necessidade de ser expor à vista sem qualquer pudor. (Han, 2020, p. 108)

Mas, é importante lembrar que essa realidade não é a totalidade dos indivíduos que Han cita, há uma grande parcela da população mundial que ainda não tem acesso a essa Era Digital, seja por fatores socioeconômicos ou estruturais. Enquanto uma parcela enfrenta o cansaço da hiperconectividade, outra parcela da população, não mencionada, não tem acesso aos recursos básicos gerados por ela. Isso mostra que o avanço tecnológico, embora traga muitos benefícios, ainda reforça desigualdades sociais e produz diferentes formas de sofrimento.

De acordo com IEEE (Institute of Electrical and Electronics Engineers⁴), no período pandêmico e pós-pandêmico, passamos a ter uma nova rotina cada vez mais virtual, onde tarefas cotidianas passaram a ser realizadas pela internet. “A tecnologia está se tornando crucial para a medicina cotidiana a que estamos acostumados, mas também está mudando completamente o escopo da saúde.”(2022). Dito isso, percebemos que essa transformação digital não contempla a todos de forma igual, afinal, uma parcela significativa da população continua à margem dessa realidade conectada.

Para esses sujeitos, o acesso à internet, a dispositivos tecnológicos e até mesmo à alfabetização digital ainda é limitado ou simplesmente não existem, e essa realidade se dá por fatores socioeconômicos, como baixa renda, ausência de infraestrutura básica (como energia elétrica e cobertura de rede), e desigualdade no acesso à educação de qualidade. Portanto, a crítica de Han acaba por totalizar os sintomas da hiperconectividade, focando somente no sujeito que adoece pelo excesso de estímulo, de informação, de cobrança interna e exclui aqueles que sequer têm acesso a esses “excessos”.

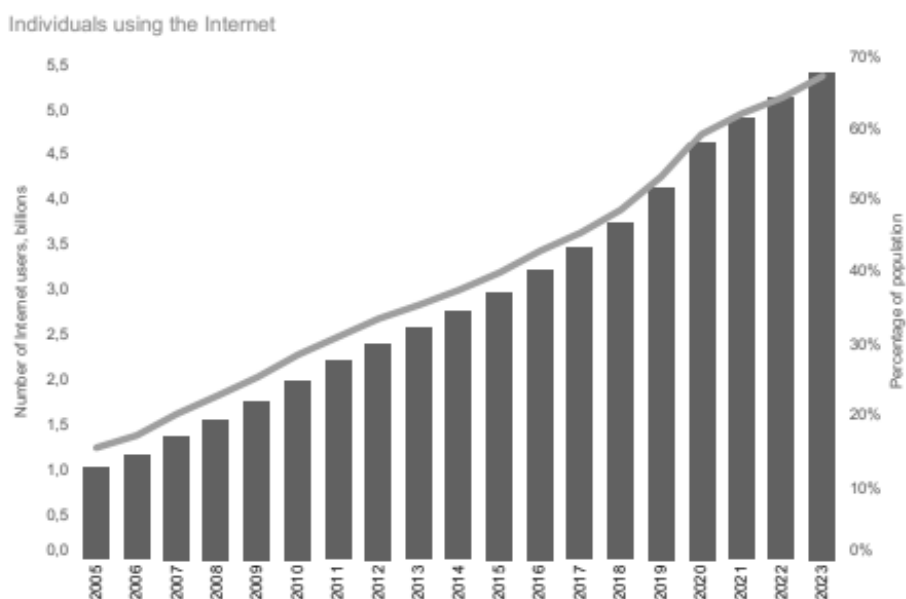
⁴ **IEEE** (Institute of Electrical and Electronics Engineers) é uma das maiores organizações profissionais do mundo, voltada para o avanço da tecnologia em benefício da humanidade. A **CTU** é uma **iniciativa educacional da IEEE** voltada para estudantes e educadores, com o objetivo de oferecer conteúdos acessíveis sobre temas tecnológicos. O conteúdo do blog é voltado à divulgação científica e tecnológica, em linguagem acessível.

De certa forma, essa análise nos leva a pensar que, mesmo com a crítica de Han sobre o diagnóstico da sociedade adoecida psiquicamente pelo excesso dos estímulos digitais e por sua autoexploração, podemos perceber que se trata de um sujeito que está integrado a esse universo digital (ele é alfabetizado, possui acesso à internet, possui o aparelho necessário e se insere na produção de performance).

Ao se referir à sociedade no modo geral, entendemos que não se pode englobar 100% dessa população, pelo fato de existir um número significativo de pessoas que não se enquadram nessa Era Hiperconectada, não por escolha própria, mas sim, pela exclusão. Diversos fatores podem contribuir e perpetuar essa realidade, como: limitações econômicas, geográficas e estruturais, o não acesso à internet e aos dispositivos necessários. Para essas pessoas, o excesso de tecnologia não é fonte de cansaço, mas só mais uma dificuldade perpetuada pela desigualdade social que os deixa distantes dessas oportunidades. Entender essa realidade, é preciso expandir o horizonte que estamos habituados e principalmente no âmbito político e estrutural, pois compreender a sociedade do cansaço é entender que há um processo heterogeneidade, pois enquanto uma parcela adocece pelo uso excessivo, outra parcela enfrenta as consequência da falta ou sequer sabem da existência dessa tecnologia.

Por meio de uma análise sob uma ótica neoliberal, percebemos que ambas as parcelas populacionais têm em comum a articulação da vida baseada na eficiência individual e da competitividade (performance e exibição).

1. A população global offline diminui constantemente para 2,6bi de pessoas em 2023



Fonte: ITU

Segundo a pesquisa da International Telecommunication Union⁵ (ITU), em 2023, aproximadamente 2,6 bilhões de pessoas (equivalente a 33% da população mundial) ainda permanecem offline, com o número pouco abaixo do ano anterior, totalizando de 2,7 bilhões em 2022. Assim, o cansaço e a exclusão não são somente efeitos colaterais da tecnologia, mas sim um resultado de um modelo social exclusivo e desigual, que não somente é perpetuado, mas também é naturalizado cada vez mais com a sobrecarga e a privação.

Se a tecnologia não apenas sobrecarrega os corpos conectados, mas também invisibiliza e silencia os corpos excluídos, que tipo de subjetividade está sendo produzida por esse regime digital? E quais são as novas formas de vigilância, normalização e exclusão que emergem nesse cenário?

2. Corpos em rede: controle, normas e transparência

Ainda na perspectiva da Era hiperconectada, teremos agora um cotidiano em conexão, sendo as redes sociais, plataformas e aplicativos ocupando uma grande atenção dos indivíduos no dia a dia. Não basta só estar *online*, é preciso estar performando através dos novos padrões e ajustes que vão surgir a cada nova atualização⁶, logo o indivíduo passa a ser ‘vigiado’. Através dessa autovigilância, o indivíduo começa a se moldar através do novo comportamento e novos padrões impostos (e já esperados). Foucault vai dizer que essa força que submete os indivíduos faz parte do biopoder na sociedade disciplinar, pois ele irá atuar justamente no comportamento e no corpo, sem precisar exclusivamente da força bruta.

A correção individual deve então realizar o processo de requalificação do indivíduo como sujeito direito pelo reforço de sistemas de sinais e das representações que fazem circular. [...] O ponto de aplicação da pena não é a representação, é o corpo, é o tempo, são os gestos e as atividades de todos os dias; a alma, também mas na medida em que é sede de hábitos. O corpo e a alma, como princípios dos comportamentos, formam o elemento que agora é proposto à intervenção punitiva. (Foucault, 2014, p.127)

⁵ A UIT é a agência especializada das Nações Unidas para tecnologias digitais (TICs). A organização é composta por 194 Estados-membros e mais de 1.000 empresas, universidades e organizações internacionais e regionais. Com sede em Genebra, Suíça, e escritórios regionais em todos os continentes, a UIT é a agência mais antiga da família ONU — conectando o mundo desde o surgimento do telégrafo em 1865.

⁶ Etimologicamente derivado do verbo “atualizar” (atualizar + ação), do francês *actualisation*. Revisado por Débora Ribeiro, lexicógrafa, professora de português e examinadora internacional. Licenciada em Língua Portuguesa pela Universidade Federal de Ouro Preto e mestre em Português Segunda Língua pela Universidade do Porto, Portugal.

De certa forma, a vigilância pode passar despercebida, uma vez que o indivíduo está focado na sua performance, automaticamente ele não perceberá a presença de uma força maior que vai ditar os comportamentos adequados, as tendências e o possível bem-estar. Essas características se assemelham com o modelo do Panóptico descrito por Foucault na sociedade disciplinar, onde há um controle sob os corpos dos indivíduos, não obstante, esse acontecimento ganhou bastante força no ambiente digital, potencializando a vigilância e, para além, utilizando o mecanismo da exclusão para castigar os indivíduos, através da rejeição social invisibilizando do indivíduo por não estar adequado ao padrão imposto.

Com as redes sociais, aplicativos, a criação dos novos padrões e regras a serem seguidos, Michel Foucault nos ajuda a entender sobre a sociedade disciplinar, o qual existe o modelo do panóptico em sua obra *Vigiar e Punir* (2014), ele argumenta que o biopoder não é se dá somente pela força ou pressão direta, mas sobretudo, através da internalização passiva de regras e da submissão. Dentro dessa conectividade exacerbada, temos as ferramentas necessárias capazes de moldar os comportamentos dos indivíduos, para além de regular as emoções e interferir diretamente até na forma como o indivíduo se vê como membro da sociedade e sua perspectiva de mundo.

Como dito anteriormente, esse poder age sorrateiramente e de maneira contínua, justamente por estar presente no cotidiano e nas suas práticas, afinal, é como Foucault afirma: “É dócil um corpo que pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado”. (Foucault, 2014, p. 134). E ainda completa:

O momento histórico das disciplinas é o momento em que nasce uma arte do corpo humano, que visa não unicamente o aumento de suas habilidades, nem tampouco aprofundar sua sujeição, mas a formação de uma relação que no mesmo mecanismo o torna tanto mais obediente quanto é mais útil, e inversamente. [...] O corpo humano entra numa maquinaria de poder que o esquadrinha, o desarticula e o recompõe. (Foucault, 2014, p. 135)

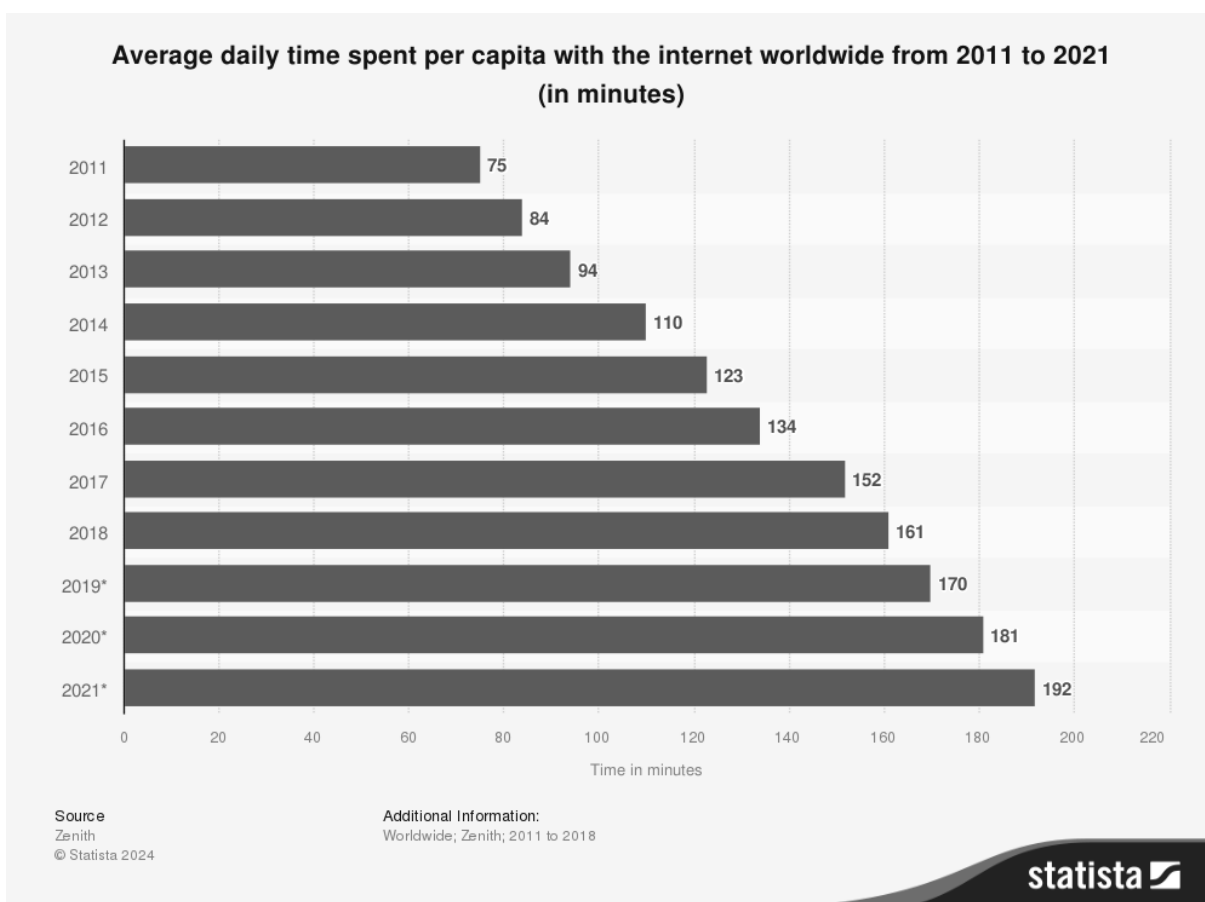
Com o avanço das tecnologias digitais, houve o surgimento dos novos padrões de submissão, acarretando novos comportamentos, costumes e sintomas nos indivíduos que fazem o uso exacerbado dessas tecnologias. A constante exposição às telas e demandas de desempenho nas redes vêm contribuindo para o aumento de quadros de ansiedade e distúrbios do sono. E com o advento da hiperconectividade, sabemos que há uma preocupação excessiva com a imagem (física, social, individual) de cada indivíduo, principalmente nas redes sociais. Acontecimento que os deixa sempre alerta sobre um possível *cancelamento*⁷, sendo os

⁷ O termo ‘Cultura do Cancelamento’ foi introduzido pelo psicólogo e escritor **Marcelo Hugo da Rocha** em 2021, para descrever a prática de punir alguém por meio de campanhas nas redes sociais, que podem levar ao

adolescentes os mais preocupados com esse acontecimento, que pode variar entre: xingamentos, cyberbullying e isolamento forçado.

Segundo a especialista em segurança cibernética e crimes cibernéticos Ani Petrosyan, em seu estudo intitulado *Average daily time spent per capita with the internet worldwide from 2011 to 2021 (in minutes)*, publicado na *Statista* são revelados dados importantes sobre a evolução do tempo médio diário do uso da internet nos dispositivos moveis no mundo⁸.

2. Tempo médio diário gasto per capita na internet em todo o mundo de 2011 a 2021



Fonte: Statista, 2024

repúdio público. Pode ser uma forma de responsabilizar pessoas por comportamentos considerados inadequados ou adverso, mas pode se tornar um linchamento virtual que afeta negativamente a saúde mental das pessoas envolvidas.

⁸ Há uma parcela da população que não adentra nesses dados, são os chamados ‘excluídos digitais’. Segundo o “Mapa da Exclusão Digital” publicado na semana passada pela FGV-RJ, em parceria com o Comitê para a Democratização para a Informática (CDI), a Sun Microsystems e o programa USAID, há no país 150 milhões de excluídos. Apenas 12,46% dos brasileiros têm computador em casa. E o percentual dos que estão conectados à internet é de apenas 8,31%.

*O problema, no entanto, pode ser muito mais grave do que o mapa deixa transparecer. A questão de fundo é técnica e metodológica, mas também política e empresarial. Como em todo o mundo essas TICs estão mudando muito rapidamente, os indicadores disponíveis provavelmente deixam de captar boa parte do processo de exclusão. Ou seja, há novas formas de exclusão. (Schwartz, 2000)

Podemos ver que, entre o período de 2011 a 2021, as pessoas gastavam em média 75 minutos diários (1h15) em seus dispositivos, já em 2021 esse número dobrou, totalizando 192 minutos (3h12) por dia. Esses dados nos revelam o *boom* da internet nos dispositivos móveis e a intensificação da hiperconectividade ao longo da década, por haver um aumento de 117 minutos ao longo de dez anos, ou seja, o crescimento da conectividade⁹ cresceu em quase 160%, criando o cenário perfeito de um ambiente de vigilância social virtual, onde os usuários se sente pressionados a estarem sempre ativos e performando.

Agora, voltemos para a perspectiva de poder descrita por Foucault, porém vestida em uma nova roupagem contemporânea, deixando de ser restrito às instituições (escolas, prisões e hospitais) e passando a se fazer presente na rotina dos indivíduos, sem chamar atenção. Os indivíduos estão conectados o tempo todo e, além disso, estão sendo observados o tempo todo. Dito isso, podemos entender como uma forma de controle que age por meio da normatização da vigilância, assim como no panóptico descrito por Foucault, uma vez que o ‘preso’ está sempre sendo observado, mas não tem noção disso. A vigilância descrita por ele se parece com a dos usuários das redes por terem seus comportamentos regulados baseados na suposição constante de estarem sendo vistos (online), seja por amigos, seguidores ou algoritmos.

Segundo o pensamento de Foucault, esse poder disciplinar não é central, mas funciona como uma rede de vigilância e controle, que se faz presente por toda estrutura social (no caso contemporâneo, na estrutura digital). Esse mecanismo de poder é exercido de maneira hierárquica, onde o indivíduo que vigia também pode ser vigiado, de maneira constante e silenciosa. Assim, esse sistema de controle descrito por Foucault se encaixa perfeitamente nas dinâmicas da Era Hiperconectada, especialmente as redes sociais, onde os indivíduos se autovigiam e normalizam inconscientemente esse comportamento.

O poder na vigilância hierarquizada das disciplinas não se detém como uma coisa, não se transfere com uma propriedade; funciona como uma máquina. E se é verdade que sua organização piramidal lhe dá um “chefe”, é o aparelho inteiro que produz “poder” é distribuído os indivíduos nesse campo permanente e contínuo. O que permite ao poder disciplinar ser absolutamente indiscreto, pois está em toda parte e sempre alerta, pois em princípio não deixa nenhuma parte às escuras e controla continuamente os membros que estão encarregados de controlar; e absolutamente “discreto”, pois funciona permanentemente e em grande parte em silêncio. A disciplina faz funcionar o poder relacional que se autossustenta por seus próprias

⁹ O contexto da pandemia da COVID-19 contribuiu diretamente nesse aumento, através da necessidade do isolamento social, muitas atividades tornaram-se digitais, como o trabalho remoto, aulas online, compras e até entretenimento. De acordo com Stevanim, a exclusão digital está ligada as disparidades sociais por envolver os indivíduos que não têm condições econômicas/sociais suficientes para garantir um acesso digno as tecnologias digitais e seus benefícios. A pandemia estimulou ainda mais essa desigualdade. (Stevanim, 2020)

mecanismos e substitui o brilho das manifestações pelo jogo interruptor dos olhares calculados. (Foucault, 2014, p.174)

Podemos entender que Foucault faz uma análise do poder disciplinar e descreve como ele se autossustenta através das próprias relações sociais. Hoje em dia, na Era Hiperconectada, as plataformas digitais atualizaram esse modelo, de modo que os usuários se expõem, se comparam, se adaptam e se vigiam uns aos outros de maneira contínua e invisível. Através dessa comparação, podemos ver que as normas dominantes estão sempre se reinventando, fazendo com que a lógica de controle se torne um novo panoptismo¹⁰, mas dessa vez digital.

3. Identidades em fluxo: O sujeito na Era Digital

Sob as perspectivas de Han e Foucault, vimos que a Era Hiperconectada não apenas vigia, como também disciplina os indivíduos através de um poder implícito, mascarado por uma performance, onde o indivíduo está vigiando e sendo vigiado no ambiente digital. Agora, com o avanço das tecnologias digitais, os efeitos sociais ficaram cada vez mais evidentes. Segundo a pesquisa elaborada pelo laboratório de Washington, o *Pew Research Center*, publicada em 2021, afirma que 31% dos adultos dos EUA ficam online “quase constantemente”, diferente de 2015, em que o número de usuários era menor, com 21%. Essa conexão constante vai bombardear seus usuários com cada vez mais informações e, uma das consequências disso é a fragmentação da presença no mundo real e a fragmentação da própria identidade (Deleuze e Guattari, 1995).

Para esses indivíduos, não se trata de apenas estar *online*, mas é preciso ser *online*, fazendo com que a sua perspectiva de mundo mude. Deleuze vai discutir justamente sobre a ruptura com essa noção real do indivíduo social, como ‘máquinas desejanter’ que fazem parte de um sistema múltiplo e em fluxo, construído através de conexões e desejos variados, tornando-o vulnerável a fragmentado. A performance *online* do sujeito já não é mais estável, pois suas experiências, emoções e pensamentos estão sendo constantemente expostos, como se fossem peças em exibição de um museu e, além disso, mudam conforme o fluxo, pois é essa a lei da produção (Deleuze e Guattari, 2010). A exposição pode deixar o indivíduo numa

¹⁰ O *Panóptico* de Bentham é a figura arquitetural dessa composição. O princípio é conhecido; na periferia uma construção em anel; no centro, uma torre: esta é vazada de largas janelas que se abrem sobre a face interna do anel; a construção periférica é dividida em celas, cada uma atravessando toda a espessura da construção; elas têm duas janelas, uma para cada interior, correspondendo às janelas da torre; outra que dá para o exterior, permite que a luz atravesse a cela de lado a lado. Basta então colocar um vigia na torre central, e em cada cela trancar um louco, um doente, um condenado, um operário ou um escolar. [...] Tantas jaulas, tantos pequenos teatros, em que cada ator está sozinho, perfeitamente individualizado e constantemente visível. (Foucault, 2014, p.194)

situação de vulnerabilidade, onde as críticas positivas e/ou negativas servirão como punição para aquela performance e, quando estimulados os mecanismos emocionais do cérebro ativam a capacidade de decisão de nível superior, buscando e dando mais atenção às informações que recebe (2010). Assim, inconscientemente, há a molda da subjetividade individual, deixando o indivíduo cada vez mais descentralizado. Como dizem Deleuze e Guattari:

A máquina só produz um corte de fluxo se estiver conectada a outra máquina, que se supõe produzir o fluxo. Sem dúvida, esta máquina, por sua vez, é na realidade core, mas ela só o é em relação a uma terceira máquina que produz idealmente, ou seja, relativamente, um fluxo contínuo infinito. (Deleuze & Guattari, 2010, pág. 55)

Se em Foucault o poder vai agir em corpos e comportamentos nas estruturas disciplinares, em Deleuze o sujeito não vai se constituir em uma unidade fixa, ele vai se tornar um fluxo, uma multiplicidade em constante transformação. O pesquisador João Cassino¹¹, em sua análise sobre mídia e subjetividade digital, ressalta que os meios de comunicação também fazem parte das ferramentas de modulação, em especial a manipulação oriunda dela. Em seus estudos, ele destaca como os meios de comunicação estão presentes na formação da subjetividade, principalmente pela manipulação sutil, mas recorrente. Segundo ele:

A manipulação de mídia é uma técnica bastante utilizada no meio tradicional quanto nos meios digitais. [...] A relação emissor-receptor, portanto, guarda similaridade com as sociedades disciplinares e suas figuras de autoridade, professor-aluno, médico-paciente, psiquiatra-louco, carcereiro-prisioneiro (Souza, Avelino e Silveira, 2021, p. 24).

A subjetividade que era entendida como algo interior e estável, agora tem a possibilidade de se espalhar nas redes, operando de forma rizomática, conectando fragmentos, imagens, dados e afetos, sempre de maneira sutil, onde ocorre a distância, penetrando os cérebros e forjando as mentes com seus mecanismos de influência (2021).

Segundo a obra *A sociedade de controle: manipulação e modulação nas redes digitais*, dos pesquisadores Joyce, Rodolfo e Sérgio, modular¹² na perspectiva deleuziana, é conduzido conforme os caminhos oferecidos pelos dispositivos algoritmos que gerenciam os interesses de influenciadores e influenciados (Souza, Avelino e Silveira, 2021). Assim, as plataformas

¹¹ Mestrando em Ciências Humanas e Sociais (UFABC), especialista em Relações Internacionais (UNB), MBA em Gestão Empresarial (FGV-RJ) e graduado em Jornalismo (Cáster Líbero). Funcionário de carreira da BB Tecnologia e Serviços (Conglomerado Banco do Brasil).

¹² Não é possível compreender as técnicas de modulação com o simplismo das velhas teorias de manipulação. Modulação é um conceito bem diferente do de manipulação. (Souza, Avelino e Silveira, 2021)

(redes) desempenham um papel fundamental nessa questão por ser através delas que ocorre a condução dos algoritmos e a modulação da percepção do indivíduo.

O mundo industrial forjou tecnologias que não eram as mais propícias para a coleta de dados, mas as tecnologias da informação permitiam realizar as transações e, [...] se alimentando de dados pessoais que são tratados e vendidos em amostras com finalidade de interferir, organizar o consumo e as práticas dos seus clientes. [...] a concentração das atenções e do dinheiro dos demais segmentos da economia nas plataformas se dá porque elas conseguem modular as percepções e os comportamentos em escala inimaginável até a sua existência. (Souza, Avelino e Silveira, 2021, p.37)

Nesse cenário, surge uma contradição entre autonomia e o modo de controle, que estão cada vez mais sutis das estruturas digitais. Ao mesmo tempo, em que há a promessa de liberdade de escolha nos dispositivos, o que podemos ver é a intensificação e a perpetuação de uma lógica performática, onde os indivíduos são constantemente avaliados e moldados em dados. Dessa maneira, o sujeito hiper conectado se vê entre uma linha tênue de identidades simultaneamente construídas e moldadas. Como afirma Byung-Chul Han (2017), na sociedade da transparência e do desempenho, o excesso de positividade pode esvaziar o interior do sujeito, o tornando produto de si.

Um mundo que consistisse apenas de informações, e cuja comunicação fosse apenas a circulação de informações, livre de perturbações, não passaria de uma máquina. [...] Sociedade da transparência é uma sociedade da informação. A informação é, *como tal*, um fenômeno da transparência na medida em que está privada de qualquer negatividade; é uma linguagem positivada, operacionalizada. [...] A massa de informações não gera *verdade*, e quanto mais se liberam informações tanto mais intransparente torna-se o mundo. Por isso, a hiperinformação e a hipercomunicação não trazem *luz* à escuridão. (Han, 2017, p. 12–96)

A medida que as tecnologias se atualizam e as conexões vão aumentando, a subjetividade de cada usuário vai sofrer um reajuste também, em especial pela rede virtual de fluxos, afetos e padrões impostos pelas redes. Assim, na Era Digital, o sujeito deixa de ser uma essência interior e se torna mais um ponto na rede, seguindo o molde de múltiplas máquinas de produção de sentido. Deleuze e Guattari vão atribuir ao conceito de subjetividade rizomática onde, em vez de uma identidade fixa, o sujeito digital se torna uma multiplicidade em constante (re)configuração pelas redes. Nesse novo regime de produção subjetiva, será possível ainda falar de uma identidade autêntica ou apenas de subjetividades moduladas por algoritmos e fluxos de dados?

4. Entre o coletivo e o algoritmo: Promessas e limites da inteligência digital

Nos capítulos anteriores, vimos como a hiperconectividade digital pode fragmentar identidades, dificultar e até mesmo privar o sujeito de estar presente no mundo real. Para além, vimos a lógica rizomática da subjetividade que pode ser moldada por fluxos, dados e afetos. Agora, iremos investigar sobre uma nova face desse fenômeno que está tomando conta de parte da vida dos seus usuários, a potência coletiva da inteligência conectada.

O sociólogo e filósofo Pierre Lévy vai nos ajudar a entender essa perspectiva de maneira mais ampla onde os ambientes digitais, ao mesmo tempo que intensificam os mecanismos de controle e modulação (não somente pela coerção), também vai entender o *boom* de formas inéditas de cooperação, construção coletiva do saber, ajuda humanitária e outros.

A evolução da comunicação na *web* nos últimos anos confirmou plenamente minha intuição fundamental, segundo a qual o ciberespaço permite uma liberação da expressão pública. [...] Nessa nova fase do desenvolvimento da informática, as interfaces de comunicação, assim como os captadores e os órgãos de controle eletrônico das máquinas e dos objetos, serão interconectadas sem fios em tempo real. (Lévy, 2010, p.10)

Mas vale ressaltar que, ainda, sim, há entraves que impossibilitam esse fenômeno de ser 100% positivo, pois, a promessa de uma inteligência coletiva está totalmente ligada por algoritmos que definem o que os usuários irão ver, pensar e sentir, sendo os mesmos sistemas que irão ajudar nas conexões ampliadas também vai delimitar o campo da subjetividade individual. Nicholas Carr aborda sobre essa questão e afirma que “TODA TECNOLOGIA É uma expressão da vontade humana” (Carr, 2011), mas analisa que os efeitos dessas tecnologias vão além das suas intenções iniciais. Isso porque:

Também os usuários da tecnologia costumeiramente não estão cientes da sua ética. Eles, ademais, estão ocupados com os benefícios práticos que obtêm com o emprego da ferramenta. Nossos ancestrais não desenvolveram ou usaram mapas para ampliar sua capacidade de pensamento conceitual ou trazer à luz as estruturas ocultas do mundo. Nem manufaturar relógios mecânicos para estimular a adoção de um modo mais científico de pensamento. Esses foram subprodutos das tecnologias. Mas que subprodutos!. (Carr, 2011)

O sociólogo Lévy vai ver nas redes digitais uma infraestrutura técnica e, além disso, uma nova ferramenta capaz de modificar a neuroplasticidade da mente. A inteligência coletiva proposta por ele é a capacidade de uma comunidade cooperar intelectualmente ao mesmo tempo, sempre compartilhando saberes, experiências e até coisas cotidianas, onde “a

nova comunicação pública é polarizada por pessoas que fornecem, ao mesmo tempo, os conteúdos, a crítica, a filtragem e se organizam, elas mesmas em redes de troca e colaboração” (Lévy, 2010, p.12). Nesse sentido, temos um novo meio de produção do saber, onde o conhecimento pode ser acessado na palma da mão através de uma nova ferramenta digital, diferente do que Foucault diz, onde somete as instituições tradicionais teriam o acesso a tais saberes (escolas, hospitais, etc.).

Sempre que podemos emitir livremente e nos conectar a outros, cria-se uma potência política, social e cultural: a potência da reconfiguração e da transformação. A cultura contemporânea, do digital e das redes telemáticas¹³, está criando formas múltiplas, multimodais e planetárias de recombinações. Quanto mais podemos livremente produzir, distribuir e compartilhar informação, mais inteligente e politicamente conscientes uma sociedade deve ficar. As ações de produzir, distribuir, compartilhar são os princípios fundamentais do ciberespaço. (Lévy, 2010, p.27)

A informação, por se tornar mais acessível na Era Tecnológica, pode fazer com que os usuários deixem de ser apenas um usuário e passem a ser mais uma engrenagem de produção, e é justamente nesse ponto que a pluralidade se torna valorosa e os algoritmos vão atuar como o canal do saber coletivo. Embora isso pareça benéfico, há uma exposição desenfreada, ocasionada pela produção excessiva de conhecimento (performance), e “o aumento da transparência e a multiplicação dos contatos implicam uma nova velocidade de circulação de ideais e dos comportamentos” (Lévy, 2010, p.13), fomentando perfeitamente o argumento de Han na obra *A sociedade do cansaço* (2020).

Segundo a redatora Caroline Berticelli, do blog *Ninho Digital*, em janeiro de 2020 (período pouco anterior ao início da pandemia), o Brasil tinha +140 milhões de perfis nas redes sociais, totalizando 66% da população brasileira. Isso nos mostra que mais da metade da sociedade brasileira, antes mesmo do período pandêmico¹⁴, a população brasileira já apresentava um número bastante elevado de usuários em redes sociais. No entanto, podemos ver a seguir como essa perspectiva de Lévy acaba por se tornar uma utopia, e que não pode se concretizar plenamente. Apesar da potência destacada por ele, a construção de um conhecimento coletivo pode ter obstáculos materiais e políticos, sobretudo para uma parcela

¹³ Termo originado do francês *télématique* (1970, EUA). É o conceito que engloba as tecnologias da informação e da localização, bem como na comunicação, automação e transmissão de dados. (Comunicação + Informática).

¹⁴ Durante e depois da pandemia, tivemos números ainda maiores devido ao isolamento social imposto pelas OMS (Organização Mundial de Saúde) e OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde), como forma preventiva de proteger a saúde mundial. Diante desse acontecimento, a população mundial se viu obrigada a permanecer presa em casa. Para além, também era necessário sempre estar atento aos novos possíveis sintomas e atualizações recentes, como uma possível vacina, etc.; fazendo com que os usuários ficassem mais tempos navegando na internet.

da população que são os excluídos digitais. Ele afirma que:

A Lei grava todas as evoluções positivas da sociedade (como a abolição da escravidão, os direitos do homem, o sufrágio universal ou a igualdade dos sexos) e as torna irreversíveis. *Devemos conservar o Estado já que ele garante a Lei e é a Lei que torna irreversíveis os progressos morais da humanidade.* (Lévy, 2010, p.181–182)

Sabemos que, por se tratar de uma construção coletiva, essa prática não pode ser neutra nem universal, pois depende diretamente de fatores como infraestrutura, da alfabetização e do acesso digno à internet. Dessa forma, a coletividade digital tende a criar bolhas de saberes fragmentadas, em especial para públicos específicos, muitas vezes com as mesmas características econômicas, fazendo com que nem toda a população mundial possa desfrutar dessa coletividade de saberes.

As mudanças são enormes e aconteceram em muito pouco tempo. Cientistas sociais estão analisando fenômenos no mesmo instante em que estes se apresentam, exigindo, ao mesmo tempo, atenção ao “aqui e agora” e o deslocamento em direção às perspectivas do futuro. Os “impactos” da cibercultura se fazem presentes em todos os países do globo, e só um pensamento global pode dar conta dos desafios da emergente sociedade da comunicação e da informação planetária”. (Lévy, 2010, p.22).

Além disso, Nicholas Carr entende esse fenômeno com duas perspectivas, a determinista com o apoio de Marshall McLuhan em *‘Os meios de comunicação’* (2003), onde ele vai discutir que os indivíduos são como “órgãos sexuais do mundo máquina” e o papel principal desse sujeito é produzir sempre ferramentas mais atualizadas, até que então a própria tecnologia se desenvolva a ponto de conduzir a si mesma (fazendo com que seus usuários se tornem dispensáveis). Na segunda perspectiva, Carr terá ajuda do crítico James Carey, onde entendem que se trata de um fenômeno instrumentalista e abordam sobre os usuários não terem controle sob suas ferramentas, além disso, não passam de meios que servem para alcançar nossos fins, onde eles não têm fins em si. Se a promessa era de uma inteligência coletiva que pudesse unir os conhecimentos, como explicar que este mesmo ambiente tenha deixado as pessoas mais sozinhas, ansiosas e desinformadas?

5. Redes sociais e Saúde Mental: Haidt alerta

Após evidenciarmos que a busca por autenticidade humana é algo muito subjetivo, entendemos que, na Era hiperconectada é algo quase inalcançável. Com aplicativos, redes

sociais, filtros e algoritmos moldando as percepções, parece até que os usuários estão imersos em uma estética programada de algoritmos invisíveis. Nesse sentido, podemos nos perguntar: onde ficou a essência humana, quando se está sempre sendo moldado pelo olhar do outro, pelas informações expostas a todo momento e pela necessidade quase incansável de sermos vistos? Ao tentar caber no novo molde imposto pela Era Digital, será que os indivíduos não estão cada vez mais perdidos e desinformados? Se, por um lado, as redes sociais podem potencializar a expressão individual, por outro levantam sérias preocupações quanto aos seus impactos sobre a saúde mental, sobretudo entre os mais jovens.

Segundo a pesquisadora Renata Maria Silva Santos¹⁵, após realizar um estudo sistemático pela UFMG, em outubro de 2023, a partir da análise de 142 artigos e mais de dois milhões de pessoas de diferentes países, foi evidenciado que em todos os públicos, houve índices de problemas neuronais oriundos do uso excessivo das telas. Foi constatada a presença de nomofobia¹⁶ em idosos, um aumento exponencial de depressão em 72% das crianças avaliadas e para além: “Percebeu-se que os pacientes jovens com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e depressão tinham as telas a todo momento [...]. Porém, as consequências desse uso excessivo podem ser vistas agora”, afirma a pesquisadora e autora do estudo Renata.

O psicólogo social e professor da Universidade de Nova York Jonathan Haidt tem se dedicado a estudar os efeitos do uso excessivo que as redes têm exercido sobre o bem-estar emocional e os processos de desenvolvimento psicológico no indivíduo. Para ele, estamos diante de uma “geração ansiosa” onde essa está marcada por altos índices de depressão, ansiedade e isolamento social. O que antes foi alvo de comemorações, hoje talvez nem tanto, Haidt afirma:

Diante dessas tecnologias, o clima geral era de otimismo; esses produtos tornavam a vida mais fácil, mais divertida e mais produtiva. Alguns favoreciam a aproximação das pessoas e a comunicação entre elas, sugerindo que seriam uma benção para o número cada vez maior de democracias emergentes no mundo. Parecia o despertar de uma nova era, logo depois da queda da Cortina de Ferro. [...] No entanto, a

¹⁵ Terapeuta Ocupacional pela UFMG (2013), possui licenciatura em Ciências Biológicas e pós-graduação em Neuropsicologia multidisciplinar e Orientação Educacional.

¹⁶ O termo “nomofobia” surgiu da junção das expressões “*no-mobile-phone*” (que inglês seria algo como “sem celular”) e do radical grego “*fobia*”, termo já conhecido para identificar situações de medo. Em tradução livre, nomofobia seria um “medo de ficar sem o telefone celular”

*Apesar do termo “nomofobia” não constar especificamente nos manuais técnicos de medicina (DSM-V e CID10), caso uma pessoa apresente um medo patológico da privação de seu celular, ela pode ser diagnosticada SIM como apresentando uma “Fobia Situacional” e este diagnóstico aparece no DSM-V (300.29) e no CID-10 (F40.2).

*Importante ressaltar que esse diagnóstico é emitido APENAS por um profissional especializado da psicologia ou da medicina.

indústria da tecnologia estava transformando não apenas a vida dos adultos, mas também a dos jovens. É verdade que desde os anos 1950 crianças e adolescentes viam bastante televisão, porém as novas tecnologias eram muito mais portáteis, personalizadas e envolventes que tudo o que havia vindo antes. (Haidt, 2024, p. 11)

O desenvolvimento humano é um processo contínuo marcado por várias etapas, a adolescência então é repleta de transformações biológicas, emocionais e sociais. Nessa perspectiva, na Era da hiperconexão, esse processo vem sendo cada vez mais modificado pela lógica dos algoritmos e das redes sociais. De acordo com a pesquisa do Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br), cerca de 86% dos indivíduos entre 09 e 17 anos possuem um perfil em alguma rede social, onde 24% dos entrevistados começaram a se conectar à rede até os 6 anos de vida. Na edição de 2015 do estudo, a proporção era de 11%. Esses números só nos mostram como a primeira infância está começando cada vez mais cedo, são os chamados ‘nativos digitais’ as crianças que já nascem conectadas e, além disso, constroem partes de sua subjetividade a partir dessa vivência no universo virtual. Apesar da Lei Federal dos EUA de proteção privada das crianças na internet (Children’s Online Privacy Protection Act ou Coppa), promulgada em 1998, estabelecer que crianças menores de 13 anos precisam da autorização dos pais para assinar um contrato com uma empresa (os termos de serviços) e assim ceder seus dados e alguns de seus direitos ao abrir uma conta, podemos ver que não é tão eficaz. Isso porque as crianças tendem a ter contato com as novas tecnologias nos primeiros anos de vida, ainda na infância.

Essa subjetividade construída a partir desse universo acaba por moldar e afetar cada público diferentemente, por exemplo, Haidt diz que: “As redes sociais causavam maior dano em meninas, e empresas de jogos online e sites de pornografia afetavam com mais força os meninos” (2024, p. 12). Essa tendência de adoecimento psíquico não é um fato isolado, por estar intrinsecamente ligada a sobrecarga emocional da constante exposição a estímulos digitais, a lógica por trás das redes é baseada na liberação de pequenas doses de dopamina¹⁷ a cada notificação recebida, ou no caso dos meninos ao acessarem seus jogos/sites preferidos, e isso tem contribuído para um comportamento de dependência, onde a validação externas torna um prazer ou uma frustração.

¹⁷ A liberação de dopamina produz prazer, mas não desencadeia uma sensação de satisfação. Ela deixa a pessoa querendo mais daquilo que acionou a liberação. Anna Lembke, que pesquisa sobre o vício, diz que os sintomas universais da abstinência são “ansiedade, irritabilidade, insônia e disforia”. Ela e outros pesquisadores descobriram que muitos adolescentes desenvolveram vícios comportamentais muito parecidos com o vício em caça-níqueis, com consequências profundas em seu bem-estar, seu desenvolvimento social e sua família. (Haidt, 2024, p. 168)

A geração Z foi a primeira a passar pela puberdade com um portal no bolso, que os afastava das pessoas próximas e is atraía para um universo alternativo empolgante, viciante e instável, e inadequado a crianças e adolescentes. Ser socialmente bem-sucedido nesse universo exigia que eles dedicassem grande parte de sua consciência — o tempo todo — a gerenciar o que viria a se tornar sua marca na internet. [...] Os adolescentes da geração Z passaram muito menos tempo brincando, conversando, tendo contato com seus amigos e parentes, ou até mesmo fazendo contato visual com eles, o que reduziu suas interações sociais corporificadas e essências para o bom desenvolvimento humano. (Haidt, 2024, p.15)

Por mais simples que pareçam, as redes sociais se transformaram em um palco para performance, onde a validação é o alvo desejado por seus usuários. Com esse parâmetro de validação social, a identidade digital passou a ser mais importante do que a presença física (na vida real). Para os usuários, o celular não é somente uma ferramenta cotidiana, se torna uma idealização da busca pelo “ideal”. Além disso, a pressão estética exercida pelos filtros impostos, pelos padrões e algoritmos só reforçam os ideais inatingíveis, fazendo com que haja um adoecimento psíquico, tais como a ansiedade e a depressão. Através de Haidt, podemos entender que:

o aumento está concentrado em transtornos relacionados à ansiedade e depressão, que recaem na mesma categoria psiquiátrica: a dos *transtornos internalizantes*. Trata-se de transtornos nos quais a pessoa sente uma forte angústia e vivência os sintomas *internamente*. Quem tem um transtorno internalizante sente emoções como ansiedade, medo, tristeza e desesperança. Rumina as coisas. Muitas vezes, evita-se o envolvimento social. (Haidt, 2024, p. 35)

Indo mais além no *Manual Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais DSM-5*, compreendemos sobre *ansiedade*:

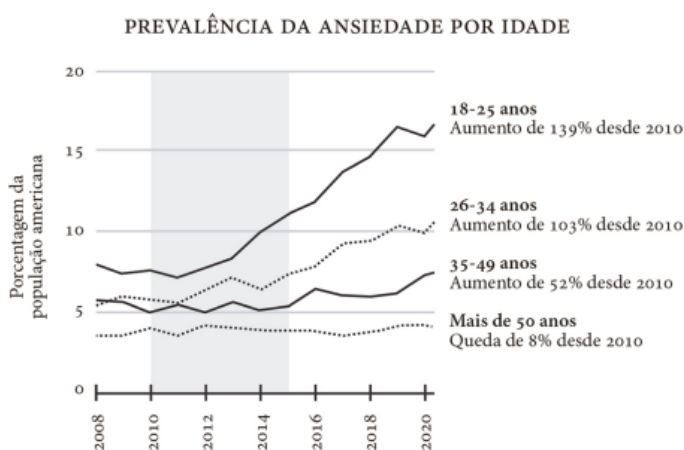
No transtorno de ansiedade, o indivíduo é temeroso, ansioso ou se esquiva de interações e situações sociais que envolvem a possibilidade de ser avaliado. A ideação cognitiva associada é a de ser avaliado negativamente pelos demais, ficar embaraçado, ser humilhado ou rejeitado, ou ofender os outros. (2014, p. 190)

Sobre a *depressão*, compreendemos que:

A característica comum desse transtorno é a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. [...] Os indivíduos podem relatar menor interesse por passatempos, “não se importar mais” ou falta de prazer com qualquer atividade anteriormente considerada prazerosa (Critério A2). (2014, p. 155, p. 163)

Embora saibamos que o uso excessivo afeta todas as idades, é na adolescência que os impactos são mais visíveis e preocupantes, conforme Haidt. A chamada “curva etária do impacto digital” permite a percepção dos momentos mais críticos em relação à tecnologia e a idade em que o usuário é imerso nesse fenômeno. Nessa lógica, quanto mais cedo se dá o primeiro contato com as redes sociais, mais vulnerável psicologicamente o indivíduo pode se tornar, para além das idades, afetadas com o uso excessivo, isso se não houver uma orientação, acompanhamento (no caso das crianças e idosos) e limites.

3. Porcentagem de americanos adultos que relatam maior nível de ansiedade divididos por faixa etária.



(fonte: National Survey on Drug Use and Health.)

No caso do Brasil, dados recentes mostram que lideramos o ranking mundial de transtornos de ansiedade, com 9,3% da população afetada, cerca de 18 milhões de brasileiros. Já a depressão teve um aumento de 25% nos casos de transtornos mentais no país, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), após a pandemia da COVID-19. Ainda de acordo com uma pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), realizada entre março e abril de 2023, houve um aumento de 90% nos casos de depressão, enquanto os episódios de crises de ansiedade e sintomas de estresse agudo aumentaram no mesmo período.

Com tantos impactos sobre o bem-estar psíquico individual, somos levados a repensar o tipo de relação que estamos cultivando com as tecnologias digitais. A hiperconectividade, mesmo com tantas promessas positivas, mostra os limites emocionais de seus usuários, reforçando suas fragilidades, medos e sentimentos escondidos. Assim, vemos que surge a necessidade urgente de reequilibrar essa relação de uso, conectar-se, mas sem se

sobrecarregar. Talvez a resposta esteja no modo como escolher (ou não) usar. É preciso encontrar caminhos possíveis entre o cuidado, afeto e equilíbrio para uma Era que já é tomada pelo digital.

6. Conectar, Cuidar e Equilibrar

Após todo esse caminho hiperconectado em busca da própria identidade, através de filtros, curtidas e algoritmos, cabe agora um pouco de calma, pausa e reconstrução do novo 'eu'. Conectar, cuidar e equilibrar não são apenas verbos, mas também formas de nadar contra esse tsunami informacional, e em meio a toda essa performance que marca a Era tecnológica. O sociólogo e filósofo Zygmunt Bauman nos mostra que o consumo dessas informações oriundas das novas tecnologias não passa de um consumo desenfreado que vai além de objetos materiais, mas sim adentra na esfera relacionada à vida cotidiana e subjetiva individual. Assim como os produtos, as relações estão se tornando descartáveis e seguem uma lógica de obsolescência que ultrapassa os vínculos efetivos e para além os modifica. A nova demonstração de amizade é seguir nas redes e curtir as publicações, do contrário basta desfazer a amizade na mesma rede. Nessa perspectiva, se conectar de verdade vai demandar um movimento contrário ao que se está sendo imposto. Na obra *Vida para o Consumo*: “A ‘subjetividade’ do ‘sujeito’ [...] concentra-se num esforço sem fim para ela própria se tornar, e permanecer, uma mercadoria vendável” (2008, 16). Essa lógica vem perpetuando uma cultura que transforma seus sujeitos em mercadorias descartáveis, tornando-os cada vez mais hiperconectados no digital e desconectados do real.

Os membros da sociedade de consumidores são eles próprios mercadorias de consumo, e é a qualidade de ser uma mercadoria de consumo que os torna membros autênticos dessa sociedade. Tornar-se e continuar sendo uma mercadoria vendável é o mais poderoso motivo de preocupação do consumidor, mesmo que, em geral, latente e quase nunca consciente. É por seu poder de aumentar o preço de mercado do consumidor que se costuma avaliar a atratividade dos bens de consumo — os atuais ou potenciais objetos de desejo dos consumidores que desencadeiam as ações de consumo. “Fazer de si mesmo uma mercadoria vendável” é um trabalho do tipo faça-você-mesmo e um dever individual. (Bauman, 2008, p.58)

Através desse pensamento de Bauman, podemos perceber que há uma lógica da substituição constante na Era hiperconectada, e esse fenômeno vai afetar diretamente o indivíduo através dos vínculos, afetos e até mesmo a percepção de si. Quando o indivíduo deixa de ser alguém e passa a se tornar um “produto” nas redes sociais, o seu valor será medido em curtidas, seguidores e engajamento, por isso inconscientemente eles passam a

administrar as suas identidades como se fossem marcas pessoais, mas se sujeitando as regras ditadas pelos algoritmos, sempre inovando e se mantendo relevante, do contrário esse sujeito deixa de ser validado e passa a ser substituído. Essa frustração gera uma instabilidade emocional e uma sensação de não pertencimento, pois o ‘eu ideal’ nunca será alcançado de fato.

“Consumir”, portanto, significa investir na afiliação social de si próprio, o que, numa sociedade de consumidores, traduz-se em “vendabilidade”: obter qualidades para as quais já existe uma demanda de mercado, ou reciclar as que já se possui, transformando-as em mercadorias para as quais a demanda pode continuar sendo criada. (Bauman, 2008, p.58)

O escritor futurista Alvin Toffler em sua obra *A Terceira Onda* (1980), já previa sobre o rompimento da Sociedade Industrial e o surgimento de uma sociedade subsequente marcada por uma nova alienação social baseada na informação: “*A nova sociedade ficará marcada por uma alienação não física, mas informacional, resultante da inundação de dados e da dificuldade em processá-los.*” (Toffler, 1980, p. 366). O marco da popularização das novas tecnologias na sociedade contemporânea, é consequência da Terceira Revolução Industrial (também conhecida como Revolução Digital), bem como as máquinas marcaram a era industrial, as tecnologias digitais e a hiperconectividade marcam a sociedade contemporânea, resultando em uma sobrecarga mental. A sociedade prevista e descrita por ele será a nova sociedade hiperconectada?

É preciso reaprender a se *conectar*. Não apenas estar online, mas estar presente no cotidiano e no mundo, aproveitar a vida além das telas e saber dividir. Ao invés de buscar por visibilidade, talvez seja a hora de buscar vínculos afetivos com profundidade. Como cuidar de si e do outro quando sequer estamos vivendo o mundo real?

Para além, *cuidar* aqui é resistir ao ritmo de aceleração que as novas tecnologias impõem. É olhar para o indivíduo, como um corpo que possui uma mente pensante e a sua essência, com carinho e paciência. Mesmo com tanto imediatismo. Cuidar também, nesse quesito, pode ser desconectar quando necessário, estabelecer limites com as telas e com os ciclos performáticos incansáveis.

Equilibrar é necessário. Por fim, é escolher consumir não só produtos, mas também conteúdo, relações reais e discursos com mais consciência, autonomia sobre as nossas próprias narrativas. Cada ser é único, individual, diferente e subjetivo, não deixemos perder a essência pelo excesso das novas tecnologias e as suas performances.

Considerações Finais

Ao longo dessa monografia, busquei compreender como o sujeito contemporâneo (especialmente no recorte entre os anos 2010 e 2020) tem sido moldado pelos fenômenos da sociedade hiperconectada. Trata-se de um período marcado por uma performance digital constante pelas redes sociais, pelo consumo excessivo de imagens e estilos de vida, pela (re)construção do ‘eu’ ideal e pela busca pelos vínculos afetivos reais numa sociedade cada vez mais desconectada do real. A partir das contribuições dos autores apresentados, foi possível identificar e investigar as principais mudanças e identificar as principais doenças na saúde mental dos indivíduos a partir da hiperconectividade. Ao examinar os efeitos da hiperconectividade, foi possível observar uma nova forma de viver, mas também um novo modo de ser na sociedade contemporânea. E a grande característica que deixa isso evidente é o comportamento estritamente moldado pela lógica da performance e desempenho, exposição constante e busca incansável por validação.

Com Byung-Chul Han, refletimos sobre o cansaço psíquico dos indivíduos e a autoexploração que exige uma produtividade emocional e presença (estar *online*) constante. Michel Foucault nos ajudou a entender sobre os modos de subjetivação e o poder disciplinar que, agora, não se impõe somente externamente, mas, sim, é internalizado e reproduzido involuntariamente pelos próprios indivíduos. Deleuze e Guattari nos ajudaram com a noção sobre modulação contínua a que esses indivíduos estão sujeitos, pensando como o ‘eu’ dessa sociedade é reconfigurado inconscientemente em meio aos fluxos de informações e algoritmos. Com Jonathan Haidt, ao investigar os impactos do excesso da vida digital, sobretudo mais visíveis na adolescência, evidenciou um aumento de quadros psíquicos de ansiedade e depressão, resultados de uma comparação sobre o ‘eu ideal’ e inalcançável produzidos pelo ambiente digital. E por fim, mas não menos importante, a análise de Zygmunt Bauman que nos permitiu aprofundar e conhecer as relações humanas, da subjetividade e da afetividade na contemporaneidade, afinal há um entrave no estabelecimento de vínculos reais e a transformação do sujeito em mercadoria através do ambiente digital.

A grande promessa das novas tecnologias (liberdade, autonomia, conexão à distância, acesso a informações rápidas, etc.) revela as duas faces desse fenômeno: uma nova realidade com infinitas possibilidades na palma da mão e uma subjetividade marcada por um esgotamento mental e adoecimento neuronal. É importante sabermos que esses efeitos não atingem igualmente a sociedade, pois também há os excluídos digitais. Para além, a própria

vida se torna um museu de exposições, onde tudo é medido através das métricas digitais e algoritmos, fazendo com que a existência se esgote ao tentar buscar o inalcançável.

Diante disso, torna-se urgente uma reflexão sobre conectar-se com responsabilidade. Conectar com autenticidade, cuidando de si e dos outros para além da produtividade e da performance, e equilibrar o uso da tecnologia com a atenção e a sensibilidade dos próprios limites. Entender o silêncio e a presença real, respeitando as pausas do corpo, indo, em contrapartida, ao imediatismo e aos estímulos digitais excessivos. A noção de cuidado não se restringe a práticas individuais, mas também envolve a responsabilidade coletiva, bem como mencionado por Lévy. Nesse sentido, podemos entender que a advertência de Haidt sobre a “geração ansiosa” não pode ser ignorada, mas tomada como ponto de partida para estratégias sociais para amenizar esse pensamento ansioso, descrito por Han, e da mercantilização das relações mencionadas por Bauman. É nesse movimento contrário que está a possibilidade de recuperar essa geração hiperconectada. A questão de (re)aprender a habitar no mundo virtual e real com consciência e discernimento, cultivando espaços de reflexão em meio a tanto ruído informacional.

Essa contribuição não se encerra aqui. Do contrário, ela nos aponta novos caminhos. É necessário continuar essa investigação sobre como esses fenômenos afetam as novas gerações e interferem no desenvolvimento individual do sujeito, na construção dos afetos e na forma de existir na sociedade. Como lembra Foucault, os modos de subjetivação nunca estão finalizados, mas sim, continuamente produzidos e transformados pelas novas práticas e discursos. Mais do que uma resposta final, o que se busca é abrir lacunas para pensar, questionar e também reinventar modos de existir com menos impactos na saúde mental e, para além, mais conectados com o que ainda pulsa fora das telas.

Em um mundo mais acelerado e mercantilizado, como nos lembra Bauman, *conectar*, *cuidar* e *equilibrar* não são somente verbos, mas gestos contrários que podem devolver algum senso de pertencimento e de comunidade a esses sujeitos. Talvez seja o maior desafio e, ao mesmo tempo, a maior oportunidade de mudar toda uma geração e as futuras: reaprender a ser, em meio a um mundo hiperconectado que nos insiste em nos rebaixar a meros produtos.

REFERÊNCIAS

- BERTICELLI, Caroline. *O uso das redes sociais no Brasil e as mudanças durante a pandemia*. CNN Brasil, 09 maio 2022. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/o-uso-das-redes-sociais-no-brasil-e-as-mudancas-durante-a-pandemia/>>.
- BRASIL. Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação — Cetic.br. *TIC Domicílios 2024: pesquisa sobre o uso das tecnologias da informação e da comunicação nos domicílios brasileiros*. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2024. Disponível em: <<https://www.cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-das-tecnologias-da-informacao-e-da-comunicacao-nos-domicilios-brasileiros-tic-domicilios/>>.
- CARR, Nicholas. *A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros*. Rio de Janeiro: Agir, 2011.
- CRYSTAL, David. *Language and the Internet*. 2. ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.
- DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. *Mil platôs: capitalismo e esquizofrenia — volume 1*. São Paulo: Editora 34, 1995.
- DESCARTES. *Telemática: o significado por trás da conectividade*. Descartes Systems Group, [s.d.]. Disponível em: <<https://www.descartes.com/br/resources/blog/telematica-o-significado-por-tras-da-conectividade>>.
- DICIO. *Atualização*. Revisado por Débora Ribeiro. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/atualizacao/>>.
- ESCOLA NACIONAL DE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA (ENAP). *Inclusão digital: apenas 22% dos brasileiros têm acesso a uma internet de qualidade, revela pesquisa*. ENAP, 2023. Disponível em: <<https://www.enap.gov.br/pt/acontece/noticias/inclusao-digital-no-brasil-apenas-22-dos-brasileiros-tem-acesso-a-uma-internet-de-qualidade-revela-pesquisa#:~:text=Os%20n%C3%BAmeros%20foram%20apresentados%20pelo,acessam%20a%20internet%20no%20pa%C3%ADs>>.
- FEDERAL TRADE COMMISSION. *Children’s Online Privacy Protection Rule (COPPA)*. In: *Legal Library — Federal Trade Commission*. Washington, DC: FTC, [s.d.]. Disponível em: <<https://www.ftc.gov/legal-library/browse/rules/childrens-online-privacy-protection-rule-coppa>>.
- FIOCRUZ. *Dormir bem é fundamental para a saúde, alertam especialistas*. 2016. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/dormir-bem-e-fundamental-para-saude-alertam-especialistas>>. Acesso em: 31 maio 2025.

FIOCRUZ, Brasília — *Plataforma IdeiaSUS. #JaneiroBranco: práticas de saúde mental*. Brasília: Fiocruz Brasília, 20 jan. 2025. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.org.br/janeirobranco-plataforma-ideiasus-destaca-praticas-de-saude-mental/>>.

FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir: nascimento da prisão*. 42. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

Haidt, Jonathan. *A geração ansiosa: por que os jovens de hoje estão deprimidos e ansiosos — e o que podemos fazer sobre isso*. 1. ed. Tradução de Lígia de Azevedo. São Paulo, SP: Schwarcz S.A., 2024.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enrico Santi. Petrópolis: Vozes, 2017.

IEEE CTU. *What is the digital divide?* IEEE Communications Technology University Blog, 14 dez. 2022. Disponível em: <<https://ctu.ieee.org/blog/2022/12/14/what-is-the-digital-divide/>>.

INSTITUTE OF ELECTRICAL AND ELECTRONICS ENGINEERS (IEEE). *Tecnologia e saúde: como a pandemia acelerou o uso da tecnologia na medicina*. 2022. Disponível em: <<https://innovationatwork.ieee.org/technology-and-healthcare-post-pandemic/>>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA — IBGE. *Em 2023, 88,0% das pessoas com 10 anos ou mais utilizaram Internet*. Agência de Notícias IBGE, 2024. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41026-em-2023-87-2-das-pessoas-com-10-anos-ou-mais-utilizaram-internet>>. Acesso em: 31 maio 2025.

INTERNATIONAL TELECOMMUNICATION UNION. *Facts and Figures 2023: Internet Use*. Geneva: ITU, 2023. Disponível em: <<https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/2023/10/10/ff23-internet-use/>>.

INTERNATIONAL TELECOMMUNICATION UNION (ITU). *Offline population remains sizeable in 2023*. Geneva: ITU, 2023. Disponível em: <<https://www.itu.int/hub/2023/07/offline-population-remains-sizeable-in-2023/>>.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 / [American Psychiatric Association. 5º ed. Dados eletrônicos. — Porto Alegre: Artmed, 2014. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli. [et al.]

McLUHAN, Marshall. *Os meios de comunicação como extensões do homem*. 2. ed. São Paulo: Cultrix, 2003

NIC.br — Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. *88% das crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos possuem perfil nas redes sociais*. São Paulo: NIC.br, s.d. (Vaz). Disponível em:

<<https://www.nic.br/noticia/na-midia/88-das-criancas-e-adolescentes-entre-9-e-17-possuem-perfil-nas-redes-sociais/Vaz.pdf>>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Brasil lidera ranking de países com maior prevalência de transtornos de ansiedade no mundo. *Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)*, 2023. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/6-5-2022-opas-estabelece-comissao-alto-nivel-sobre-saude-mental-e-covid-19>>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). ***COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide***. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>>.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE — OPAS. ***Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo***. 2 mar. 2022. Disponível em: <[https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20\(OMS\)](https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20(OMS))>. Acesso em: 12 junho 2025.

PEW RESEARCH CENTER. ***About three-in-ten U.S. adults say they are ‘almost constantly’ online***. 26 mar. 2021. Disponível em: <<https://www.pewresearch.org/short-reads/2021/03/26/about-three-in-ten-u-s-adults-say-they-are-almost-constantly-online/>>.

REVISTA BABEL. ***Rotina em 3 décadas: dormir e acordar com a internet***. Por Lígia de Castro, 15 out. 2021. Disponível em: <[et%20come%C3%A7ou%20a%20ser,aos%20finais%20de%20semana%20ou%20pela%20madrugada](https://www.babel.org.br/rotina-em-3-decadas-dormir-e-acordar-com-a-internet)>. Acesso em: 31 maio 2025.

ROCHA, Marcelo Hugo da. ***Cultura do cancelamento: o linchamento virtual e seus efeitos psicológicos***. 1. ed. São Paulo: Literare Books International, 2021.

ROSA, A.; FERREIRA, C.; MAUCH, C.; ALBUQUERQUE, D.; CAMPELO, E.; MACEDO, F. ***Percepção de jovens brasileiros sobre as repercussões das redes sociais na subjetividade***. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 9, n. 2, p. 45-62, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102.3772e37349>>.

SANTOS, Renata Maria Silva. ***Uso excessivo de telas está associado à saúde mental de diferentes gerações***. Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), 25 out. 2023. Disponível em: <<https://www.medicina.ufmg.br/uso-excessivo-de-telas-esta-associado-a-saude-mental-de-diferentes-geracoes/>>.

SCHWARTZ, G. ***Exclusão digital entra na agenda econômica mundial***. Folha de São Paulo, Caderno Dinheiro, São Paulo, p. B2, 2000.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PNEUMOLOGIA E TISIOLOGIA. **COVID-19 — Organização Mundial da Saúde**. Disponível em: <<https://sbpt.org.br/portal/covid-19-oms/>>.

SOUZA, Joyce; SILVEIRA, Sérgio Amadeu da; AVELINO, Rodolfo. **A sociedade de controle: manipulação e modulação nas redes digitais**. 2. ed. São Paulo: Hedra, 2021.

STATISTA. **Daily time per capita spent on the internet worldwide from 2011 to 2023**. 2024. Disponível em: <<https://www.statista.com/statistics/1009455/daily-time-per-capita-internet-worldwide/>>

STEVANIM, Luiz Felipe. **A exclusão nada remota: desigualdades sociais e digitais dificultam a garantia do direito à educação na pandemia**. Radis: Comunicação e Saúde, nº 215, p. 10-15, ago. 2020.

SANTOS, Marcia Pereira dos; ROSA, Elias Pedro. **Disrupção da educação: um olhar sobre a exclusão digital de estudantes de baixa renda na pandemia**. Revista Educação Pública, Rio de Janeiro, v. 23, nº 5, 7 de fevereiro de 2023. Disponível em: <<https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/23/5/disrupcao-da-educacao-um-olhar-sobre-a-exclusao-digital-de-estudantes-de-baixa-renda-na-pandemia>>.

TOFFLER, Alvin. **A terceira onda**. 13. Ed. Rio de Janeiro: Record, 1980.

UFMG — Universidade Federal de Minas Gerais. **Uso excessivo de telas está associado à saúde mental de diferentes gerações**. Faculdade de Medicina da UFMG, 25 out. 2023. Disponível em: <<https://www.medicina.ufmg.br/uso-excessivo-de-telas-esta-associado-a-saude-mental-de-diferentes-geracoes/>>

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UERJ). **Pesquisa da UERJ revela aumento de casos de depressão e ansiedade durante pandemia**. UERJ Notícias, abr. 2023. Disponível em: <<https://www.uerj.br/noticia/2023/04/pesquisa-uerj-depressao-ansiedade-pandemia/>>.

VAZ, Adnilson. **Cartilha sobre Nomofobia**. 1. ed. [s.l.]: Adnilson Vaz, fev. 2022. Disponível em: <<https://adnilsonvaz.com/wp-content/uploads/2022/02/Cartilha-sobre-Nomofobia-Adnilson-Vaz.pdf>>.