

DOI: 10.46943/XI.CONEDU.2025.GT19.026

NAVEGANDO COM CONSCIÊNCIA: SAÚDE MENTAL E O USO PONDERADO DA INTERNET FACE À CONECTIVIDADE CONTÍNUA

Joel de Sá Rosa¹

Josilaine Oliveira de Souza²

Mabel Lopes Azevedo³

Crisóstomo Lima do nascimento⁴

RESUMO

Este artigo, através de uma revisão bibliográfica abrangente, mergulha na intrincada relação entre a onipresente conectividade digital e a saúde mental, com foco especial na geração digital. Reconhecendo a inegável relevância da tecnologia na vida cotidiana e no âmbito de uma conscientização crítica, a pesquisa investiga como o uso excessivo da conectividade pode gerar significativos impactos biopsicossociais adversos, incluindo o aumento da ansiedade, quadros depressivos, a problemática do cyberbullying e a fragilização das relações interpessoais, ecoando a crítica de Byung-Chul Han sobre a “Sociedade do Cansaço” e a “Sociedade da Transparência”, onde a pressão pela autopromoção e a constante comparação online exacerbam a auto

1 Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense - RJ, psijoelrosa@gmail.com

2 Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense - RJ, josilaine.oliveiradesouza@gmail.com

3 Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense - RJ, mabellopes27@gmail.com

4 Professor Orientador: Pós-doutor em Ciências da Religião - PUC Campinas, Titular da Universidade Federal Fluminense - RJ, crisostomoln@gmail.com.

exploração e a sensação de inadequação. O estudo centraliza-se no desenvolvimento de uma consciência crítica para o uso ponderado da internet como ferramenta estratégica para a prevenção e promoção da saúde mental. Essa abordagem implementada de forma consciente e integrada, oferece oportunidades para o desenvolvimento de habilidades de literacia digital crítica, o fomento de hábitos de uso saudável da internet e a criação de espaços online seguros e acolhedores. Inspirando-se na crítica de Han à superficialidade das conexões digitais, essa percepção crítica pode ser direcionada para o cultivo de interações online mais autênticas e significativas, contrabalançando a “solidão na multidão” digital. Ao analisar os desafios da era digital à luz dos conceitos de Han, como a internalização da pressão por performance e a erosão do espaço para a negatividade e a reflexão, o artigo destaca a urgência de integrar práticas pedagógicas inovadoras que transcendam a mera transmissão de conteúdo. É essencial que o uso consciente da internet capacite os estudantes a navegarem criticamente no ambiente online, a gerenciar o tempo de tela e a desenvolver estratégias de autocuidado digital, promovendo um equilíbrio saudável entre o engajamento virtual e a vida offline.

Palavras-chave: Conectividade; Saúde Mental; Geração Digital; Byung-Chul Han.

1. INTRODUÇÃO

A era digital contemporânea caracteriza-se por uma conectividade sem precedentes, transformando radicalmente as formas de comunicação, trabalho, entretenimento e relacionamentos humanos. A ubiquidade dos dispositivos digitais e o acesso contínuo à internet criaram um novo paradigma social onde a fronteira entre o mundo virtual e físico se torna cada vez mais difusa. Neste contexto, emerge uma preocupação crescente com os impactos desta hiperconectividade sobre a saúde mental, particularmente entre as gerações que cresceram imersas neste ambiente digital. A fluidez e a constante mudança, características da “Modernidade Líquida” de Zygmunt Bauman³, acentuam a instabilidade e a incerteza, elementos que se manifestam de forma proeminente na experiência online.

O filósofo sul-coreano Byung-Chul Han oferece uma perspectiva crítica fundamental para compreender os desafios contemporâneos da sociedade digital. Suas obras “Sociedade do Cansaço”¹ e “Sociedade da Transparência”² fornecem uma lente analítica através da qual podemos examinar como a pressão constante por performance, visibilidade e produtividade no ambiente digital contribui para o que ele denomina de “violência da positividade”, um fenômeno que se manifesta em quadros de burnout, depressão e ansiedade. Adicionalmente, a obra “No Exame: Perspectivas do Digital”⁵ de Han, aprofunda a análise sobre a desindividualização e a comunicação fragmentada que caracterizam as interações na rede.

A geração digital, composta por indivíduos que nasceram e cresceram em meio às tecnologias digitais, apresenta características únicas em relação ao uso da internet e suas implicações para a saúde mental. Esta população experimenta a conectividade não como uma ferramenta externa, mas como uma extensão natural de sua existência, o que amplifica tanto as oportunidades quanto os riscos associados ao uso intensivo da tecnologia. A compreensão de como esses indivíduos constroem sua

identidade e interação com o mundo é crucial, e pode ser enriquecida pela perspectiva das teorias psicogenéticas de Piaget, Vygotsky e Wallon, conforme discutido por La Taille, Oliveira e Pinto⁶, que analisam o desenvolvimento humano em interação com o ambiente.

O presente artigo propõe investigar como o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre o uso da internet pode servir como estratégia preventiva e promotora da saúde mental. Através de uma revisão bibliográfica abrangente, busca-se compreender os mecanismos pelos quais a conectividade excessiva impacta negativamente o bem-estar psicológico e social, bem como identificar abordagens eficazes para um uso mais consciente e equilibrado da tecnologia digital.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A SOCIEDADE DIGITAL E SUAS CONTRADIÇÕES

A transformação digital da sociedade contemporânea trouxe consigo promessas de democratização do acesso à informação, facilitação da comunicação global e criação de novas oportunidades de trabalho e aprendizagem. Contudo, essa mesma revolução tecnológica gerou paradoxos significativos que afetam profundamente a experiência humana e a saúde mental. A constante mutabilidade e a ausência de estruturas fixas, características da “Modernidade Líquida” de Bauman³, tornam a experiência digital um terreno fértil para a proliferação de incertezas e a fragilização dos laços sociais.

Byung-Chul Han (2015)¹ argumenta que vivemos em uma “Sociedade do Cansaço”, onde o imperativo da performance constante substitui a disciplina externa por uma autoexploração internalizada. No ambiente digital, essa dinâmica se manifesta através da pressão contínua para manter uma presença online ativa, produzir conteúdo constantemente e responder imediatamente às demandas comunicacionais. A internet, que prometia liberdade, torna-se um espaço de vigilância mútua e auto-

vigilância, onde cada indivíduo se transforma simultaneamente em vigia e vigiado. Erving Goffman¹¹, com sua análise da “apresentação do eu na vida cotidiana”, oferece um paralelo interessante ao modo como os indivíduos gerenciam suas “fachadas” e “cenários” nas plataformas digitais, embora em um contexto pré-digital.

A “Sociedade da Transparência” descrita por Han (2022)² encontra sua expressão máxima nas redes sociais, onde a intimidade é constantemente exposta e transformada em capital social. Esta exposição contínua gera o que o autor denomina de “inferno do igual”, onde a diferença genuína é suprimida em favor de uma homogeneização superficial que, paradoxalmente, intensifica a competição e a comparação social. A “expulsão do outro”⁷, também abordada por Han, ressalta como a busca incessante pela igualdade e pela eliminação da alteridade no espaço digital pode levar a uma sociedade narcisista e intolerante à diferença.

IMPACTOS BIOPSIKOSSOCIAIS DA CONECTIVIDADE EXCESSIVA

A literatura científica contemporânea documenta diversos impactos negativos do uso excessivo da internet sobre a saúde mental. Estudos epidemiológicos indicam correlações significativas entre o tempo excessivo de tela e o aumento de quadros depressivos, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. O “Medo Líquido” de Bauman⁴ se manifesta neste contexto como uma ansiedade difusa e constante, alimentada pela incerteza e pela vulnerabilidade percebida no ambiente online.

A ansiedade digital emerge como um fenômeno característico da era contemporânea, manifestando-se através do medo de perder informações importantes (FOMO - Fear of Missing Out), a necessidade compulsiva de verificar constantemente dispositivos digitais e a ansiedade de separação tecnológica, conhecida como nomofobia (Bragazzi & Del Puente, 2014). A “Sociedade Paliativa” de Han (2021)⁸ sugere que a dor e o desconforto, inclusive os gerados pela desconexão digital, são constantemente medicados ou evitados, impedindo a reflexão e o enfrentamento.

O cyberbullying representa uma das manifestações mais problemáticas da sociabilidade digital, caracterizando-se pela agressão sistemática e repetitiva através de meios eletrônicos. Diferentemente do bullying tradicional, o cyberbullying transcende os limites temporais e espaciais, criando um estado de vulnerabilidade contínua que pode resultar em traumas psicológicos profundos e duradouros. A fragilidade dos laços sociais na “Modernidade Líquida”³ de Bauman pode exacerbar os efeitos do cyberbullying, tornando as vítimas mais isoladas e desamparadas.

A GERAÇÃO DIGITAL: CARACTERÍSTICAS E VULNERABILIDADES

A geração digital, também conhecida como nativos digitais, refere-se àqueles indivíduos que nasceram após a popularização da internet e cresceram imersos em tecnologias digitais. Esta população apresenta características cognitivas e comportamentais distintas, incluindo maior facilidade para processamento de informações simultâneas, preferência por aprendizagem visual e interativa, e expectativa de feedback imediato (Prensky, 2001). A obra “O Ator de Si” de Joel de Sá Rosa⁹ pode oferecer insights sobre como a performance e a construção da identidade se manifestam nesse contexto digital, onde a apresentação do eu é constantemente negociada.

Contudo, essas características também podem constituir vulnerabilidades específicas. A constante exposição a estímulos digitais pode comprometer o desenvolvimento da capacidade de concentração sustentada e reflexão profunda, habilidades essenciais para o bem-estar psicológico e o desenvolvimento intelectual. As teorias de Piaget, Vygotsky e Wallon⁶ sobre o desenvolvimento cognitivo e social são fundamentais para entender como a imersão precoce no ambiente digital pode moldar essas capacidades, exigindo uma adaptação das abordagens pedagógicas.

A formação da identidade na era digital apresenta desafios únicos, uma vez que ocorre simultaneamente nos espaços físicos e virtuais. A

pressão para manter uma persona digital perfeita pode gerar dissonância entre a identidade autêntica e a identidade projetada online, contribuindo para sentimentos de inadequação e baixa autoestima. A metáfora do “Pequeno Príncipe” de Antoine de Saint-Exupéry¹⁰ pode ser evocada para refletir sobre a importância de cultivar laços genuínos e a essência do que é invisível aos olhos, em contraste com a superficialidade das interações digitais.

METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa baseada em revisão bibliográfica narrativa, com o objetivo de mapear e analisar criticamente a literatura científica existente sobre a relação entre conectividade digital e saúde mental. A revisão narrativa foi escolhida por permitir uma análise mais ampla e interpretativa dos fenômenos estudados, possibilitando a integração de perspectivas interdisciplinares.

A busca bibliográfica foi conduzida nas bases de dados Scopus e Google Scholar, utilizando os seguintes descritores em português e inglês: “saúde mental digital”, “conectividade”, “geração digital”, “uso consciente da internet”, combinados através de operadores booleanos.

Foram incluídos na análise artigos científicos publicados entre 2010 e 2024, em português, inglês e espanhol, que abordassem a relação entre uso de tecnologias digitais e saúde mental. Também foram incorporadas obras teóricas relevantes, particularmente os trabalhos de Byung-Chul Han sobre a sociedade contemporânea, e as contribuições de Zygmunt Bauman sobre a modernidade e suas implicações sociais.

A análise dos dados seguiu uma abordagem temática, identificando padrões recorrentes na literatura e organizando-os em categorias analíticas que permitissem uma compreensão abrangente dos fenômenos estudados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

OS MECANISMOS DA DEPENDÊNCIA DIGITAL

A análise da literatura revela que a dependência digital opera através de mecanismos neurobiológicos similares aos de outras formas de dependência. As plataformas digitais utilizam estratégias de design persuasivo, incluindo sistemas de recompensa intermitente, notificações push e algoritmos de personalização, que ativam os circuitos de dopamina no cérebro, criando padrões de uso compulsivo. A fragilidade dos laços sociais e a busca por validação em um mundo de “Modernidade Líquida”³ de Bauman podem intensificar essa busca por recompensas digitais.

O conceito de “economia da atenção” torna-se central para compreender como as tecnologias digitais capturam e monetizam a atenção humana. As empresas de tecnologia investem significativos recursos no desenvolvimento de técnicas para maximizar o tempo de engajamento dos usuários, frequentemente em detrimento do bem-estar destes. Han (2018)⁵, em “No Enxame”, discute como a atenção se fragmenta no ambiente digital, tornando-se uma mercadoria e um alvo constante de manipulação.

Han (2015)¹ observa que esta captura da atenção representa uma forma de colonização do tempo psíquico, onde a contemplação e a reflexão são substituídas pela constante estimulação e pela pressão produtiva. O resultado é o que ele denomina de “tempo-ponto”, um presente perpétuo que elimina a possibilidade de experiências temporais mais profundas e significativas. A “Sociedade do Cansaço”¹ é o palco onde essa exaustão mental se manifesta, impulsionada pela incessante demanda por atividade e visibilidade.

A SUPERFICIALIDADE DAS CONEXÕES DIGITAIS

Um dos aspectos mais preocupantes identificados na literatura é a tendência das interações digitais de promover conexões superficiais em detrimento de relacionamentos profundos e significativos. Turkle (2011) argumenta que, embora as tecnologias digitais ofereçam a ilusão de companhia constante, elas frequentemente resultam em uma forma de “solidão conectada”. A “Modernidade Líquida”³ de Bauman já apontava para a efemeridade e a superficialidade dos laços sociais, uma característica que se amplifica no ambiente digital.

As redes sociais, em particular, promovem uma forma de sociabilidade baseada na apresentação de uma versão idealizada do self, o que Han (2022)² caracteriza como a transformação do sujeito em objeto de consumo. Esta dinâmica gera um ciclo vicioso onde a busca por validação externa através de likes, comentários e compartilhamentos substitui o desenvolvimento de uma autoestima genuína e estável. A “expulsão do outro”⁷ de Han também se manifesta na homogeneização das interações, onde a autenticidade e a profundidade são sacrificadas em prol da conformidade e da aceitação massiva.

A pesquisa indica que indivíduos que dependem excessivamente das redes sociais para validação social apresentam maior vulnerabilidade a transtornos de humor e ansiedade, especialmente quando experimentam diminuição no engajamento online (Sherman et al., 2016). A constante comparação e a pressão por uma vida “perfeita” online contribuem para o “Medo Líquido”⁴ de Bauman, onde a insegurança e a ansiedade se tornam sentimentos onipresentes.

O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA DIGITAL

A revisão da literatura sugere que o desenvolvimento de uma “consciência digital” - definida como a capacidade de usar tecnologias digitais de forma intencional, crítica e equilibrada, emerge como uma estratégia

promissora para mitigar os impactos negativos da conectividade excessiva sobre a saúde mental. Essa consciência é fundamental para navegar na complexidade da “Modernidade Líquida”³ e resistir à “violência da positividade”¹ de Han.

A consciência digital envolve múltiplas dimensões: a autoconsciência sobre padrões pessoais de uso da tecnologia, o conhecimento crítico sobre como as plataformas digitais operam, a habilidade de estabelecer limites saudáveis para o uso da tecnologia, e a capacidade de cultivar relacionamentos autênticos tanto online quanto offline. A busca por autenticidade e a construção de um “ator de si” consciente⁹ são essenciais neste processo.

Programas de intervenção baseados no desenvolvimento da consciência digital demonstram resultados promissores na redução de sintomas de ansiedade e depressão associados ao uso excessivo de tecnologias digitais.

ESTRATÉGIAS PARA O USO CONSCIENTE DA INTERNET

Com base na análise da literatura, emergiram diversas estratégias eficazes para promover um uso mais consciente e saudável da internet:

•Práticas de Autoconsciência Digital: O desenvolvimento de habilidades metacognitivas para monitorar e refletir sobre padrões pessoais de uso da tecnologia. Isso inclui o uso de aplicativos de monitoramento de tempo de tela, a prática de “auditorias digitais” regulares e a implementação de pausas conscientes durante o uso de dispositivos digitais.

•Estabelecimento de limites temporais e espaciais: A criação de “zonas livres de tecnologia” em casa, a implementação de horários específicos para verificação de mensagens e redes sociais, e a prática do “digital sunset” - desconectar-se de dispositivos digitais antes de dormir. Tais práticas ajudam a mitigar a sensação de “cansaço”¹ e a fragmentação da atenção⁵ descritas por Han.

•Curadoria crítica do conteúdo digital: O desenvolvimento de habilidades para avaliar criticamente a qualidade e relevância do conteúdo

digital consumido, incluindo a capacidade de identificar e evitar fontes de informação tóxicas ou manipuladoras. Isso é crucial em um ambiente onde a “transparência”² pode mascarar a desinformação e a superficialidade.

•Cultivo de atividades offline: A valorização e priorização de atividades que não envolvem tecnologia digital, incluindo exercícios físicos, atividades artísticas, interações sociais face a face e práticas contemplativas como meditação. A reconexão com o “outro” e com experiências sensoriais é um antídoto para a “expulsão do outro”⁷ e a “sociedade paliativa”⁸ de Han.

IMPLICAÇÕES EDUCACIONAIS

A educação emerge como um campo crucial para a implementação de práticas que promovam o uso consciente da internet. A literatura indica a necessidade de integrar a educação para a consciência digital nos currículos educacionais desde os níveis iniciais da educação formal. As teorias de Piaget, Vygotsky e Wallon⁶ são particularmente relevantes para o desenvolvimento de abordagens pedagógicas que considerem as etapas do desenvolvimento cognitivo e social dos estudantes, adaptando o ensino da literacia digital às suas capacidades.

As práticas pedagógicas devem transcender a mera transmissão de conhecimentos técnicos sobre o uso de tecnologias digitais para incluir o desenvolvimento de habilidades críticas de análise, reflexão ética sobre o impacto das tecnologias na sociedade e estratégias de autocuidado digital. É fundamental que a educação prepare os indivíduos para serem “atores de si”⁹ no ambiente digital, capazes de discernir e agir de forma autônoma e responsável.

REFERÊNCIAS

1HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

2HAN, B.-C. **A expulsão do outro: sociedade, percepção e comunicação hoje.**

Tradução de Lucas Machado. Petrópolis, RJ: Vozes, 2022.

3BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida.** Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

4BAUMAN, Zygmunt. **Medo líquido.** Rio de Janeiro, RJ: Zahar, 2021.

5HAN, B.-C. **No enxame: perspectivas do digital.** Tradução de Lucas Machado.

Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

6LA TAILLE, Y. J. J. M. R.; OLIVEIRA, M. K.; PINTO, H. D. S. **Piaget, Vygotsky, Wallon: teorias psicogenéticas em discussão.** São Paulo: Summus, 1992.

7HAN, B.-C. **A expulsão do outro: sociedade, percepção e comunicação hoje.**

Tradução de Lucas Machado. Petrópolis, RJ: Vozes, 2022.

8HAN, B.-C. **Sociedade paliativa: a dor hoje.** Tradução de Lucas Machado.

Petrópolis, RJ: Vozes, 2021.

9ROSA, Joel de Sá. **O Ator de Si.** Maricá, RJ: Ilé Ìmò Editora, 2025.

10SAINT-EXUPÉRY, Antoine de; BARBOSA, Marcos; SAINT-EXUPÉRY,

Antoine de. **O pequeno príncipe.** 48. ed ed. Rio de Janeiro: Agir, 2000.

11GOFFMAN, E. **A representação do eu na vida cotidiana.** Trad. Maria Célia dos Santos Raposo. 20. Ed. Petrópolis, Vozes, 2014.