









ALIENAÇÃO EMOCIONAL EM ADOLESCENTES: DISTANCIAMENTO AFETIVO EM TEMPOS DE HIPERCONNECTIVIDADE



EMOTIONAL ALIENATION IN ADOLESCENTS: AFFECTIVE DISTANCING IN TIMES OF HYPERCONNECTIVITY

Duanny Cavalcanti de Goes  , Centro Universitário Maurício de Nassau, Recife, Pernambuco, Brasil.



Geysiane Pereira de Melo  , Centro Universitário Maurício de Nassau, Recife, Pernambuco, Brasil.



Maria Daniele de Oliveira Silva Santos  , Centro Universitário Maurício de Nassau, Caruaru, Pernambuco, Brasil.



Giulia Mayara Bezerra Santos  , Centro Universitário Maurício de Nassau, Recife, Pernambuco, Brasil.



Ana Maria Sá Barreto Maciel  , Universidade Católica de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.



ALIENAÇÃO EMOCIONAL EM ADOLESCENTES: DISTANCIAMENTO AFETIVO EM TEMPOS DE HIPERCONNECTIVIDADE**EMOTIONAL ALIENATION IN ADOLESCENTS: AFFECTIVE DISTANCING IN TIMES OF HYPERCONNECTIVITY**

Duanny Cavalcanti de Goes  , Centro Universitário Maurício de Nassau, Recife, Pernambuco, Brasil.¹

Geysiane Pereira de Melo  , Centro Universitário Maurício de Nassau, Recife, Pernambuco, Brasil.²

Maria Daniele de Oliveira Silva Santos  , Centro Universitário Maurício de Nassau, Recife, Pernambuco, Brasil.³

Giulia Mayara Bezerra Santos  , Centro Universitário Maurício de Nassau, Recife, Pernambuco, Brasil.⁴

Ana Maria Sá Barreto Maciel  , Universidade Católica de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.⁵

Resumo: O presente artigo tem como objetivo analisar os impactos das redes sociais na formação emocional e nos vínculos afetivos de adolescentes, refletindo sobre de que forma a hiperconectividade interfere na construção da identidade e nas relações interpessoais. Trata-se de uma pesquisa de caráter teórico-reflexivo, fundamentada em revisão de literatura contemporânea que aborda os aspectos psicológicos e sociais do comportamento juvenil na era digital. A análise discute como o ambiente virtual, ao mesmo tempo em que amplia as possibilidades de expressão e pertencimento, também contribui para a fragilização dos laços afetivos e para a superficialização das interações sociais. Observou-se que o uso excessivo das redes sociais pode provocar isolamento emocional, dependência de validação externa e dificuldades na comunicação empática, comprometendo a qualidade das relações e o desenvolvimento de uma identidade sólida. Conclui-se que a compreensão desses fenômenos é fundamental para que profissionais e estudantes de Psicologia desenvolvam uma escuta sensível e estratégias de intervenção voltadas ao uso consciente da tecnologia, fortalecendo o contato humano e a saúde emocional dos jovens. Assim, propõe-se uma reflexão necessária: como promover vínculos afetivos genuínos e equilibrados em uma geração cada vez mais conectada, porém emocionalmente distante?

Palavras-chave: Adolescência; Redes Sociais; Afetividade; Comportamento; Hiperconectividade.

Abstract: This article aims to analyze the impacts of social media on the emotional development and affective bonds of adolescents, reflecting on how hyperconnectivity interferes with identity construction and

¹ Acadêmica de psicologia no Centro Universitário Maurício de Nassau (5º período). E-mail: duannycaval2023@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0228-6367>.

² Acadêmica de psicologia no Centro Universitário Maurício de Nassau (5º período). E-mail: geysianepmello@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3440-4749>.

³ Graduada em Pedagogia pela Universidade Federal de Pernambuco e estudante do Curso de Psicologia no Centro Universitário Maurício de Nassau - Caruaru. E-mail: Daniele.oliveirasilva@ufpe.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9895-8462>.

⁴ Acadêmica de psicologia no Centro Universitário Maurício de Nassau (5º período). E-mail: giuliamayara2005@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7234-3240>.

⁵ Graduada em licenciatura e bacharelado em Psicologia (FAFIRE/PE); mestrado pela Universidade Católica de Pernambuco. Especialista em Psicologia Hospitalar e Domiciliar (CPHD do NE). Especialista em Saúde Pública (NESC/FIOCRUZ). E-mail: anamariamaciel2015@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0322-9205>.

interpersonal relationships. This is a theoretical-reflective study, based on a review of contemporary literature addressing the psychological and social aspects of juvenile behavior in the digital era. The analysis discusses how the virtual environment, while expanding possibilities for expression and belonging, also contributes to the weakening of affective bonds and the superficialization of social interactions. It was observed that excessive use of social media can lead to emotional isolation, dependence on external validation, and difficulties in empathic communication, compromising the quality of relationships and the development of a solid identity. It is concluded that understanding these phenomena is essential for psychology professionals and students to develop sensitive listening skills and intervention strategies aimed at the conscious use of technology, strengthening human contact and the emotional health of young people. Thus, a necessary reflection is proposed: how to promote genuine and balanced affective bonds in a generation that is increasingly connected, yet emotionally distant?

Keywords: Adolescence; Social Media; Affectivity; Behaviour; Hyperconnectivity.

INTRODUÇÃO

Vivemos em uma era marcada pela hiperconectividade, em que a comunicação digital permeia quase todas as dimensões da vida cotidiana. Redes sociais, aplicativos de mensagens e plataformas de compartilhamento tornaram-se os principais meios de interação, especialmente entre adolescentes. Paradoxalmente, observa-se que, apesar da constante presença virtual, cresce o distanciamento afetivo e a fragilidade dos vínculos emocionais, o que desperta preocupações acerca dos impactos da tecnologia na saúde mental e nas relações interpessoais dessa faixa etária.

Diante desse cenário, este artigo tem como objetivo geral analisar como a hiperconectividade contribui para a alienação emocional e o distanciamento afetivo entre adolescentes, bem como suas consequências para os vínculos sociais e o bem-estar psicológico. De modo mais específico, busca-se compreender o conceito de alienação emocional na sociedade contemporânea, analisar os impactos da hiperconectividade e do distanciamento afetivo na saúde mental e nas relações sociais dos adolescentes, além de refletir sobre os paradoxos entre aproximação e isolamento promovidos pelas tecnologias digitais na vida cotidiana dessa faixa etária. Esses objetivos orientam o desenvolvimento teórico-reflexivo do estudo e fundamentam a análise proposta, permitindo um olhar mais amplo sobre os efeitos da virtualidade na formação emocional dos jovens.

Assim, este trabalho procura compreender como a exposição contínua às redes sociais interfere na formação emocional e na construção da identidade dos adolescentes, bem como na qualidade de suas interações sociais. Trata-se, portanto, de uma pesquisa de caráter teórico-reflexivo, fundamentada em revisão de literatura que discute os aspectos psicológicos e sociais do comportamento juvenil contemporâneo.

A adolescência é uma fase de intensas transformações biopsicossociais, marcada pela busca de pertencimento, pela construção da identidade e pela redefinição dos vínculos afetivos. Conforme Aberastury (1981), o adolescente precisa elaborar o luto pela infância e enfrentar conflitos internos que o tornam mais vulnerável às influências externas. Nessa mesma direção, Knobel (1984) descreve a “síndrome normal da adolescência”,

caracterizada por instabilidade emocional, necessidade de afirmação e tendência à contestação – aspectos que, no contexto digital, adquirem novas configurações e desafios.

Com a expansão das redes sociais, o senso de pertencimento tornou-se ainda mais central. Em busca de aceitação, muitos adolescentes acabam se sujeitando a comportamentos de risco, influenciados por grupos virtuais e padrões idealizados. Esse processo pode favorecer o surgimento da alienação emocional, entendida como o afastamento do sujeito de suas próprias emoções e da capacidade de se conectar afetivamente com o outro. Bauman (2004), ao discutir a modernidade líquida, enfatiza que os laços humanos se tornaram frágeis e descartáveis fenômeno que se intensifica nas relações mediadas pela tecnologia.

Nessa perspectiva, Moscovici (2003) destaca como os processos comunicacionais moldam as representações sociais e influenciam o comportamento coletivo, especialmente em grupos vulneráveis, como os adolescentes. As produções culturais e os acontecimentos recentes evidenciam essa problemática: a série *Adolescência* (Netflix, 2022) retrata jovens hiperconectados, mas emocionalmente isolados, enquanto o caso noticiado pelo G1 (2023), no qual dois adolescentes assassinaram os próprios pais após um relacionamento virtual tóxico, ilustra o extremo das distorções emocionais potencializadas pelas interações digitais.

Assim, esta pesquisa se justifica pela necessidade urgente de compreender como a hiperconectividade contribui para a alienação emocional na adolescência, impactando diretamente a saúde mental e o desenvolvimento afetivo dos jovens. Ao investigar esse fenômeno, pretende-se oferecer subsídios teóricos que estimulem práticas de cuidado emocional e favoreçam vínculos mais saudáveis e autênticos. Em meio a tantas conexões virtuais, resta a pergunta: estamos realmente nos conectando ou apenas nos aproximando por telas cada vez mais distantes da emoção?

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa teórico-reflexiva, de abordagem qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica de obras clássicas e contemporâneas nas áreas da Psicologia e da Sociologia. Conforme Minayo (2001), a pesquisa científica consiste em uma busca sistemática por respostas a problemas relevantes, articulando teoria, método e criatividade na construção do conhecimento sobre a realidade social.

A investigação baseou-se na análise de materiais já publicados, como livros, artigos científicos, reportagens e notícias, com o propósito de compreender o fenômeno da alienação emocional em adolescentes no contexto da hiperconectividade. Essa modalidade de pesquisa possibilitou o contato direto com o conhecimento acumulado sobre o tema, favorecendo a elaboração de uma base teórica sólida e crítica.

Dessa forma, o estudo buscou compreender como a hiperconectividade impacta a formação emocional e os vínculos afetivos de adolescentes, articulando os conceitos de

alienação emocional, identidade e relações interpessoais na era digital, de modo a oferecer uma reflexão aprofundada sobre as transformações subjetivas e sociais que caracterizam o comportamento juvenil contemporâneo.

Com o intuito de aprofundar a compreensão desse fenômeno, adotou-se o referencial de Prodanov e Freitas (2013), segundo os quais a pesquisa bibliográfica pode assumir natureza exploratória, descritiva ou explicativa. A exploratória busca aprofundar temas ainda pouco estudados; a descritiva procura caracterizar fenômenos e suas relações; e a explicativa visa identificar causas e consequências. Assim, o presente estudo apresenta natureza exploratória-descritiva, pois permite compreender os conceitos envolvidos, mapear os impactos da hiperconectividade e analisar os efeitos da alienação emocional na adolescência.

Para garantir a consistência metodológica, as buscas foram realizadas em bases de dados reconhecidas pela ABNT e pela comunidade científica, utilizando artigos disponíveis em publicações recentes de revistas como SciELO (Scientific Electronic Library Online), Revista Psicologia (Bahiana), Revista Foco, Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences (BJIH), Revista JRG de Estudos Acadêmicos e Revista Tecnologia e Sociedade (UTFPR), além de consultas no Google Acadêmico com filtros específicos. Os descritores utilizados para indexação foram: alienação emocional, hiperconectividade, adolescência, saúde mental, vínculos afetivos e comportamentos sociais.

A partir desse levantamento, buscou-se não apenas compreender o estado atual das discussões, mas também revisitar obras literárias fundamentais que embasam o debate sobre o desenvolvimento emocional e os vínculos afetivos. Assim, autores como Aberastury e Knobel (1981) contribuem ao abordar a instabilidade emocional e os conflitos internos característicos da adolescência; Bauman (2004) discute a fragilidade e a superficialidade dos vínculos na modernidade líquida; Giddens (1991) analisa a construção reflexiva da identidade e a influência dos sistemas tecnológicos nas relações humanas; Turkle (2017) introduz o conceito de “estar sozinho juntos”, destacando a ilusão de proximidade nas interações digitais; Moscovici (2003) evidencia o papel das representações sociais na formação do comportamento coletivo; e autores contemporâneos, como Lemos (2018) e Han (2017), aprofundam as discussões sobre os impactos da hiperconectividade na experiência individual e social.

Esses referenciais teóricos forneceram subsídios essenciais para compreender o fenômeno da alienação emocional, permitindo relacionar evidências empíricas e conceituais às abordagens da Psicologia e da Sociologia. Assim, tornou-se possível compreender com maior profundidade os paradoxos da era digital, expressos no distanciamento afetivo, na fragilidade dos vínculos humanos e na aparente contradição entre conexão constante e isolamento emocional.

Desse modo, para assegurar o rigor metodológico e a coerência teórica do estudo, foram excluídos da análise trabalhos com foco exclusivo em adultos ou crianças, textos sem revisão por pares e produções sem relação direta com os descritores definidos. Esse

critério de seleção garantiu que o material analisado refletisse, de forma consistente, a complexidade do fenômeno investigado e contribuísse efetivamente para o aprofundamento do debate proposto.

A seguir, o trabalho apresenta o desmembramento dos fundamentos teóricos que sustentam a análise, evidenciando as contribuições das principais abordagens psicológicas e sociológicas sobre o tema. Posteriormente, são discutidos os resultados e reflexões obtidos a partir da revisão de literatura, culminando nas considerações finais, que sintetizam as principais conclusões e indicam caminhos possíveis para futuras pesquisas e intervenções no campo da Psicologia contemporânea.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A presente fundamentação teórica busca compreender os impactos da hiperconectividade nas relações afetivas e na saúde emocional dos adolescentes, articulando três eixos principais de análise: a alienação emocional na era digital, os efeitos da hiperconectividade sobre a saúde mental e o paradoxo digital da aproximação superficial e do isolamento profundo. Esses eixos permitem investigar, de forma interligada, como as transformações tecnológicas e sociais têm modificado a forma de sentir, de se relacionar e de construir vínculos na contemporaneidade.

ALIENAÇÃO EMOCIONAL: O VAZIO AFETIVO NA ERA DA HIPERCONEXÃO

O fenômeno da alienação emocional na contemporaneidade pode ser compreendido como uma das consequências mais significativas da chamada era da hiperconexão. Em um mundo em que a comunicação é constante e imediata, as relações humanas, paradoxalmente, tornam-se mais superficiais e frágeis, produzindo o que se pode chamar de vazio afetivo. A hiperconexão, marcada pela velocidade das interações, cria a ilusão de proximidade, ao mesmo tempo em que dificulta o desenvolvimento de vínculos profundos e autênticos. Esse cenário transforma a maneira como o indivíduo sente, expressa e compartilha emoções, tornando a afetividade um espaço muitas vezes mediado por aparências, validação externa e expectativas sociais, em detrimento do contato genuíno consigo mesmo e com os outros.

No contexto das relações sociais contemporâneas, o distanciamento do indivíduo especialmente dos adolescentes em relação às próprias emoções caracteriza-se por sentimentos e vínculos afetivos que deixam de ser reconhecidos e expressos de forma autêntica. Sob a perspectiva da Psicologia Social, isso implica que o sujeito aprende a sentir e expressar emoções em conformidade com normas e representações coletivas, tornando-se refém de padrões sociais de afetividade que priorizam a aparência e a aprovação em detrimento da autenticidade.

Nesse viés, a psicóloga social Ana Bock, em *A adolescência como construção social* (2001), destaca que o comportamento dos jovens deve ser compreendido como resultado das condições de vida, dos valores culturais e das relações sociais que os cercam,

configurando-se como responsabilidade de toda a coletividade. Essa reflexão amplia a compreensão da alienação emocional ao situá-la como produto das dinâmicas socioculturais que moldam a subjetividade e as formas de sentir. Assim, a superficialidade dos vínculos e a busca por reconhecimento revelam o reflexo de uma sociedade orientada pela lógica da performance e da visibilidade.

Sob o olhar da Psicologia Social, esse fenômeno expressa uma contradição fundamental: quanto mais o sujeito se conecta, mais se distancia de sua própria subjetividade. O outro deixa de ser interlocutor afetivo e torna-se espelho do desejo de aceitação, reforçando a alienação emocional. Já sob a ótica da Sociologia, inspirada em Marx, Fromm e Bauman, a alienação emocional é consequência da racionalização das relações e da lógica de consumo, em que os laços afetivos se tornam utilitários e efêmeros.

Essa fragilidade dos vínculos é intensificada nas chamadas “relações líquidas”, conceito de Bauman (2004), em que amor e intimidade tornam-se descartáveis, avaliados pela utilidade e satisfação imediata. O contato virtual, mediado por curtidas e visualizações, cria a ilusão de conexão, mas aprofunda o isolamento interior. Dados da SaferNet (2008), citados por Schwartz e Pacheco (2021), revelam que 64% dos adolescentes usam a internet de forma privada, sem supervisão – realidade que favorece a alienação emocional e o distanciamento familiar.

Para Giddens (1991) e Turkle (2011), a hiperconectividade redefine a identidade e as emoções: estamos “conectados”, mas “sozinhos juntos”. Essa liberdade digital, sem limites e sem mediação afetiva, intensifica a sensação de vazio e o desamparo emocional. A Psicologia Humanista e Social entende que o vínculo é base da saúde emocional; quando fragilizado, emergem sintomas como ansiedade, solidão e apatia. A constante busca por aprovação e comparação social transforma o sujeito em espectador de si mesmo, vivendo uma “encenação afetiva” típica da era digital.

Dessa forma, a alienação emocional é expressão de um mal-estar social mais amplo. O afastamento das emoções autênticas e o predomínio das aparências traduzem um esvaziamento da experiência humana. Para superar esse ciclo, a Psicologia é convocada a resgatar o valor do afeto e da escuta empática como meios de restabelecer o diálogo entre o “eu” e o “outro”, recuperando o sentido pleno dos vínculos humanos.

HIPERCONNECTIVIDADE E SAÚDE MENTAL: QUANDO O EXCESSO DE CONEXÃO GERA ISOLAMENTO

O conceito de hiperconectividade refere-se ao estado de conexão constante às redes digitais, que dilui as fronteiras entre o público e o privado (Lemos, 2018). Durante a pandemia da COVID-19, o uso intensivo da internet ampliou a dependência tecnológica, evidenciando tanto os benefícios quanto os prejuízos dessa exposição. Conforme Deslandes e Coutinho (2020), esse cenário aumentou o isolamento e a solidão emocional, mesmo em meio à intensa sociabilidade virtual.

O uso problemático da internet, segundo Fernandes, Maia e Pontes (2019), está relacionado à ansiedade, depressão e baixa autoestima, especialmente quando o

adolescente associa o próprio valor à aceitação digital. A exposição contínua e a busca por curtidas e seguidores alimentam a cultura da comparação e reforçam a sensação de inadequação e insuficiência.

Estudos recentes (Santana *et al.*, 2024; Siqueira *et al.*, 2024) apontam que o excesso de tempo online reduz a convivência familiar e a escuta afetiva, gerando o fenômeno da “solidão acompanhada”, descrito por Turkle (2017). A cultura da performance, analisada por Andrade e Alves (2023) e Dias e Montalvão Neto (2025), também contribui para o esgotamento emocional: os adolescentes passam a buscar validação constante, moldando-se às expectativas de popularidade e sucesso.

Esses estudos demonstram que a hiperconectividade, embora ofereça meios de interação, produz efeitos colaterais graves sobre a saúde mental dos jovens, afetando sua identidade, concentração e bem-estar emocional. O desafio, portanto, está em promover um uso crítico e equilibrado das tecnologias, associado ao fortalecimento das relações presenciais e da educação emocional.

O PARADOXO DIGITAL: APROXIMAÇÃO SUPERFICIAL E ISOLAMENTO PROFUNDO

Na contemporaneidade, as tecnologias digitais tornaram-se centrais na vida social, especialmente entre adolescentes. Dados da TIC Kids Online Brasil (2024) mostram que 83% dos jovens entre 9 e 17 anos possuem perfil ativo em redes sociais. No entanto, essa intensa conectividade não se traduz em vínculos reais. Segundo Coelho *et al.* (2023), as interações digitais simplificam as emoções e reduzem a profundidade das trocas afetivas, gerando o fenômeno da “solidão acompanhada”.

O ambiente digital favorece a construção de identidades idealizadas e reforça o medo da rejeição. Para Souza e Cunha (2019), a aceitação passou a depender das reações virtuais, e o pertencimento é medido pelo número de curtidas, gerando laços condicionados e frágeis. Além disso, os algoritmos criam “bolhas digitais” que reduzem o diálogo e fortalecem a comparação constante, afetando a espontaneidade e a empatia.

A minissérie *Adolescência* (Netflix, 2025) ilustra esse fenômeno ao retratar um adolescente isolado emocionalmente e influenciado por discursos tóxicos em comunidades virtuais. O caso evidencia como a ausência de acompanhamento familiar e o uso excessivo das redes podem agravar conflitos internos e afetivos. Esse retrato converge com as análises de Bauman (2004) e Erikson (1972) sobre a crise de identidade e a fragilidade dos laços humanos na modernidade líquida.

Assim, o paradoxo digital revela uma contradição central: quanto mais conectados, mais isolados nos tornamos. O adolescente hiperconectado vive em constante tensão entre o desejo de pertencimento e o medo da exclusão. A Psicologia, ao refletir sobre esse cenário, tem papel essencial em promover vínculos saudáveis e práticas de escuta empática, transformando o espaço digital em um lugar de reconexão afetiva.

RESULTADOS

A análise teórica e os estudos apresentados revelam que a hiperconectividade, fenômeno característico da contemporaneidade, está profundamente associada à alienação emocional e ao esvaziamento dos vínculos afetivos, especialmente entre adolescentes. Em um contexto de intensa mediação tecnológica, a experiência de si e do outro passa a ser regulada por algoritmos, curtidas e aprovações virtuais, transformando a afetividade em produto da lógica do consumo e da visibilidade. A literatura revisada evidencia que o uso excessivo das redes sociais, aliado à cultura da performance, tem contribuído para o aumento de sentimentos de solidão, dependência emocional, baixa autoestima e esgotamento psíquico (Fernandes; Maia; Pontes, 2019; Deslandes; Coutinho, 2020).

Evidências recentes confirmam esses efeitos na realidade contemporânea. A pesquisa TIC Kids Online Brasil (2024) apontou que 83% das crianças e adolescentes de 9 a 17 anos possuem perfil ativo em pelo menos uma rede social, sendo que 70% acessam-nas diariamente. Apesar da intensa conectividade, o estudo identificou o aumento de sintomas como ansiedade, irritabilidade e sentimento de solidão. Essa contradição foi descrita por Turkle (2011) como o fenômeno de estar “sozinhos juntos”, em que a ilusão de companhia digital mascara o isolamento afetivo e o empobrecimento das relações interpessoais.

Notícias recentes também ilustram o impacto dessa dinâmica. A Agência Brasil (2025) divulgou que o tempo médio de exposição de adolescentes brasileiros às telas ultrapassa seis horas diárias, e que mais de 60% deles relatam sentir-se mais ansiosos e tristes após longos períodos conectados. Segundo a psicóloga clínica Camila Faria (2025), entrevistada na matéria, o uso contínuo das redes sociais afeta diretamente a regulação emocional, pois estimula o cérebro a buscar recompensas instantâneas, comprometendo a tolerância à frustração e a capacidade de conexão empática.

Os achados empíricos também indicam que o uso descontrolado das plataformas digitais interfere na autoestima e na imagem corporal dos jovens. A exposição contínua a padrões irreais de beleza e sucesso, amplamente difundidos pelas mídias, estimula comparações nocivas e reforça sentimentos de inadequação (Deslandes; Coutinho, 2020). Esse padrão é intensificado pela “cultura da performance”, como destacam Andrade e Alves (2023), segundo os quais os adolescentes passaram a construir suas identidades com base na visibilidade virtual, medindo seu valor pelas curtidas e interações recebidas.

Produções culturais reforçam esses achados. A minissérie *Adolescência* (Netflix, 2024) exemplifica de maneira contundente o impacto da hiperconectividade na saúde mental juvenil. A narrativa de Jamie Miller, um adolescente envolvido em um crime após sucessivos episódios de isolamento e exposição a discursos tóxicos nas redes sociais, evidencia a ausência de vínculos reais e o colapso da comunicação familiar. A trama dialoga com os estudos de Haidt (2024), que alerta para o declínio da saúde mental entre adolescentes, especialmente meninos, em decorrência do uso excessivo das redes sociais e da conseqüente redução da convivência presencial.

DISCUSSÃO

Sob a ótica da Psicologia Social e Humanista, o fenômeno da hiperconectividade e alienação emocional representa um afastamento do sujeito em relação à sua própria interioridade. Em outras palavras, quanto mais os adolescentes se conectam virtualmente, menos conseguem se conectar consigo mesmos. As emoções, que deveriam servir como mediadoras das relações humanas, passam a ser moldadas por padrões externos de validação, como curtidas e comentários. Essa lógica transforma o afeto em um produto da visibilidade, fazendo com que o indivíduo, ao buscar aceitação virtual, se desconecte de suas necessidades afetivas autênticas e internalize sentimentos de inadequação e vazio. Carl Rogers (1983) já alertava que o distanciamento da experiência emocional genuína leva à incongruência entre o “eu real” e o “eu ideal”, gerando sofrimento psíquico e fragilidade identitária. Essa incongruência é intensificada pelas redes sociais, nas quais o sujeito é constantemente convidado a representar uma versão idealizada de si mesmo, reforçando a lógica da performance descrita por Andrade e Alves (2023).

Sob o prisma sociológico, Bauman (2004) e Giddens (1991) interpretam essa alienação emocional como produto das condições estruturais da modernidade líquida. Em uma sociedade regida pela velocidade e pelo consumo, os vínculos tornam-se frágeis, efêmeros e descartáveis. Bauman (2004, p. 18) sintetiza esse paradoxo ao afirmar que “os laços humanos, frágeis e instáveis, prometem liberdade, mas oferecem incerteza”. Essa frase ilustra bem a experiência dos jovens hiperconectados: quanto mais se comunicam virtualmente, mais se sentem emocionalmente isolados. Giddens (1991) complementa ao destacar que a construção reflexiva da identidade na modernidade tardia é permeada por insegurança e constante comparação social, fatores amplificados pelas redes digitais. Assim, a busca incessante por aprovação online não apenas fragiliza os vínculos, mas também intensifica a vulnerabilidade emocional.

Esse fenômeno é tão marcante que ultrapassa os limites da teoria e se reflete na cultura contemporânea. Produções audiovisuais, como a minissérie *Adolescência* (Netflix, 2024), funcionam como espelhos das inquietações sociais. A narrativa de Jamie Miller, um adolescente envolvido em um crime após sucessivos episódios de isolamento e exposição a discursos tóxicos nas redes sociais, evidencia a ausência de vínculos reais e o colapso da comunicação familiar. Essa representação dialoga com os estudos de Haidt (2024), que alerta para o declínio da saúde mental entre adolescentes, especialmente meninos, em decorrência do uso excessivo das redes sociais e da consequente redução da convivência presencial. Turkle (2017) reforça essa ideia ao descrever a “solidão acompanhada”, estado em que a comunicação incessante não se traduz em vínculo, mas em ruído. A presença digital, nesse contexto, substitui o diálogo e a escuta, tornando o contato humano superficial e instrumental.

De forma convergente, a literatura científica e as representações culturais apontam que o sujeito hiperconectado vive um paradoxo afetivo: busca estar constantemente

presente nas redes, mas sente-se ausente de si mesmo. Essa condição revela que a alienação emocional e o distanciamento afetivo não são fenômenos isolados, mas expressões de um contexto coletivo permeado por exigências de visibilidade, velocidade e produtividade. A afetividade, antes associada à presença e à escuta, passa a ser mediada por métricas e algoritmos, gerando sujeitos emocionalmente sobrecarregados e relacionalmente empobrecidos.

Portanto, os resultados teóricos e empíricos apontam para a urgência de práticas que restituam o valor do vínculo humano. É necessário promover educação emocional, diálogo intergeracional e mediação digital consciente, possibilitando que adolescentes aprendam a se relacionar com a tecnologia de modo equilibrado. A Psicologia, nesse cenário, tem papel fundamental ao incentivar a escuta ativa, o acolhimento e a reconstrução dos espaços de convivência. A integração entre Psicologia e Sociologia revela que o caminho para o enfrentamento do distanciamento afetivo passa pela revalorização do afeto, da empatia e da presença real. Transformar o paradoxo digital em uma oportunidade de reconexão significa compreender que a tecnologia deve servir à vida e não a substituir. A psicologia, ao propor intervenções humanizadoras, pode ajudar adolescentes a reencontrarem o sentido do sentir e do se relacionar, restaurando o afeto como base da saúde mental e da coesão social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como pergunta norteadora: de que maneira a hiperconectividade contribui para a alienação emocional e o distanciamento afetivo entre adolescentes? A partir dessa questão, buscou-se compreender as implicações psicológicas e socioculturais do uso excessivo das tecnologias digitais e sua influência sobre a formação emocional dos jovens.

A análise da literatura permitiu observar que, mesmo em constante contato virtual, muitos adolescentes demonstram dificuldade em estabelecer vínculos afetivos profundos e duradouros, o que evidencia uma forma paradoxal de isolamento emocional. A necessidade de aprovação online, a comparação social incessante e a exposição contínua a padrões idealizados de comportamento e aparência geram sentimentos de inadequação, ansiedade, frustração e vazio existencial. Assim, constatou-se que a presença constante nas redes não garante conexões autênticas, mas frequentemente acentua a solidão subjetiva e o afastamento de si e do outro.

Além disso, verificou-se que a comunicação digital, embora amplie as formas de interação e acesso à informação, não substitui a troca afetiva genuína nem o valor da convivência presencial. As evidências discutidas ao longo do trabalho indicam que a hiperconectividade possui caráter ambivalente: ao mesmo tempo em que favorece a expressão e o contato, também intensifica o isolamento e fragiliza os laços sociais e familiares. Essa constatação reafirma a necessidade de promover estratégias de equilíbrio

entre o mundo digital e a vida real, de modo a incentivar experiências afetivas autênticas e relações interpessoais mais significativas.

Dessa forma, pode-se afirmar que os objetivos do estudo foram atingidos, pois a investigação teórica permitiu compreender como a hiperconectividade atua na formação emocional e nas relações afetivas dos adolescentes, revelando os mecanismos pelos quais a alienação emocional se manifesta e se sustenta no contexto contemporâneo. O diálogo entre os fundamentos da Psicologia e da Sociologia mostrou-se essencial para elucidar que o distanciamento afetivo não é apenas uma consequência individual, mas um reflexo das dinâmicas sociais e culturais da modernidade líquida.

Por fim, este estudo reforça a urgência de ampliar a atenção à saúde emocional dos jovens, estimulando práticas de cuidado, escuta ativa e fortalecimento de vínculos reais. Mais do que alertar sobre os riscos da hiperconectividade, é necessário propor intervenções educativas e psicossociais que favoreçam o desenvolvimento emocional equilibrado e o bem-estar psicológico dos adolescentes. Espera-se que esta pesquisa contribua para o debate científico sobre a alienação emocional na era digital e sirva de base para futuras investigações e políticas públicas voltadas à promoção de ambientes digitais mais seguros, acolhedores e humanizados.

Assim, mesmo em um mundo cada vez mais conectado, torna-se possível e necessário valorizar e cultivar relações humanas profundas, pois é nelas que residem o sentido do afeto, da empatia e da própria condição humana. Essa valorização das relações autênticas reafirma a importância do contato humano, pois é no convívio, na escuta e na presença real do outro que se constroem vínculos significativos.

REFERÊNCIAS

ABERASTURY, Arminda. **A adolescência normal: um enfoque psicanalítico**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1981.

AGÊNCIA BRASIL. **Uso excessivo de telas afeta a saúde mental de adolescentes, aponta pesquisa**. Brasília: EBC, 2025. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br>. Acesso em: 3 nov. 2025.

ANDRADE, C. M.; ALVES, L. P. CULTURA DA PERFORMANCE E IDENTIDADE DIGITAL: EFEITOS PSICOSSOCIAIS DA VISIBILIDADE NAS REDES SOCIAIS. **Revista Psicologia e Sociedade**, [S. l.], v. 35, n. 2, p. 115–128, 2023.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

BOCK, A. M. B. A ADOLESCÊNCIA COMO CONSTRUÇÃO SOCIAL. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 5–15, 2001.

COELHO, M. F.; SANTOS, J. P.; LIMA, A. R. REDES SOCIAIS E A SIMPLIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES: DESAFIOS DA CONVIVÊNCIA DIGITAL ENTRE ADOLESCENTES. **Revista Foco**, [S. l.], v. 20, n. 3, p. 45–59, 2023.

DESLANDES, S.; COUTINHO, T. PANDEMIA, ISOLAMENTO E USO EXCESSIVO DA INTERNET: IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DA HIPERCONNECTIVIDADE. **Revista Brasileira de Psicologia da Saúde**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 80–94, 2020.

DIAS, L. M.; MONTALVÃO NETO, R. JUVENTUDE HIPERCONNECTADA E SOFRIMENTO PSÍQUICO: A CULTURA DA PERFORMANCE NAS REDES SOCIAIS. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 1–15, 2025.

ERIKSON, Erik H. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

FERNANDES, B.; MAIA, C.; PONTES, H. M. USO PROBLEMÁTICO DA INTERNET E SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES. **Revista de Psicologia e Saúde**, [S. l.], v. 11, n. 2, p. 1–12, 2019.

FROMM, Erich. **Ter ou ser?** Rio de Janeiro: LTC, 1981.

G1. **Adolescentes matam pais após relacionamento virtual abusivo, diz polícia**. São Paulo: G1, 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com>. Acesso em: 4 nov. 2025.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1991.

HAIDT, Jonathan. **The anxious generation: how the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness**. New York: Penguin Press, 2024.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

KNOBEL, Maurício. **A síndrome da adolescência normal**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1984.

LEMOS, André. **Hiperconexão e vida cotidiana: tecnologias móveis e sociabilidade**. Salvador: EDUFBA, 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 8. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

MOSCOVICI, Serge. **Representações sociais: investigações em psicologia social**. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2003.

NETFLIX. **Adolescência**. Direção de Sarah Thompson. Estados Unidos: Netflix, 2024. Série de TV (1 temporada).

PRODANOV, Cleber C.; FREITAS, Ernani C. de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

SANTANA, L. M. et al. TEMPO DE TELA E SOFRIMENTO EMOCIONAL EM ADOLESCENTES BRASILEIROS: UMA ANÁLISE PÓS-PANDEMIA. **Revista Psicologia Contemporânea**, [S. l.], v. 31, n. 1, p. 34–52, 2024.

SCHWARTZ, M.; PACHECO, A. C. ADOLESCENTES E REDES SOCIAIS: ENTRE O PERTENCIMENTO E A ALIENAÇÃO EMOCIONAL. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 55–68, 2021.

SIQUEIRA, M. L.; SOUZA, J.; GOMES, H. O IMPACTO DA HIPERCONNECTIVIDADE NAS RELAÇÕES FAMILIARES E AFETIVAS DE ADOLESCENTES. **Revista Psicologia (Bahiana)**, [S. l.], v. 19, n. 1, p. 77–90, 2024.

SOUZA, P.; CUNHA, B. REDES SOCIAIS E CONSTRUÇÃO DO PERTENCIMENTO NA ADOLESCÊNCIA: AFETIVIDADE E VULNERABILIDADE DIGITAL. **Revista Tecnologia e Sociedade (UTFPR)**, [S. l.], v. 16, n. 4, p. 98–112, 2019.

TIC KIDS ONLINE BRASIL. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), 2024. Disponível em: <https://cetic.br>. Acesso em: 4 nov. 2025.

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

TURKLE, Sherry. **Reclaiming conversation: the power of talk in a digital age**. New York: Penguin Press, 2017.