

DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA E EFEITOS NAS RELAÇÕES HUMANAS

Rayane Barbosa dos Santos¹
Quemilli de Cássia Dias de Sousa²

RESUMO: O uso intenso de dispositivos digitais e redes sociais, muitas vezes de forma compulsiva, está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e isolamento social, bem como à diminuição da autoestima. Fenômenos contemporâneos, como o *Fear of Missing Out* (FoMO) e a nomofobia, emergem como manifestações frequentes da dependência tecnológica, intensificando sentimentos de exclusão social e dificuldades de desconexão digital. Observou-se que a dependência de tecnologias digitais não se restringe a uma faixa etária específica, afetando tanto jovens quanto idosos, embora os impactos se manifestam de maneiras distintas. Portanto a dependência tecnológica constitui um desafio psicossocial contemporâneo relevante, demandando a implementação de estratégias de promoção da saúde mental, educação digital e políticas públicas que incentivem o uso equilibrado das tecnologias, visando preservar a qualidade das relações humanas e o bem-estar emocional.

3839

Palavras-chave: Dependência tecnológica. Isolamento social. Mídias sociais. Saúde mental. Conexão interpessoal. FoMO.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, a tecnologia digital encontra-se amplamente inserida no cotidiano tanto das novas quanto das antigas gerações, promovendo a superação de limites na comunicação

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Mauá.

² Orientadora. Docente do curso de Psicologia da Faculdade Mauá.

interpessoal. No entanto, o uso excessivo desses meios de interação pode acarretar consequências significativas, como o *Fear of Missing Out* (FoMO), fenômeno que afeta diretamente as relações sociais e pode contribuir para o aumento do isolamento dos indivíduos. As mídias sociais constituem parte essencial da vida cotidiana e abrangem diversas plataformas, como Facebook, Twitter, TikTok, WhatsApp, Telegram, entre outras (Zhang et al., 2025, p. 275).

A dependência em mídias sociais, também denominada *Addiction to Media Engagement* (AME), tem sido significativamente associada a problemas de saúde mental, baixa autoestima, medo de exclusão social (*Fear of Missing Out*) e solidão. Segundo estudos realizados por Zhang Jing e colaboradores (2025), foram analisadas, por meio de uma meta-análise, as conexões entre AME, ansiedade, depressão, autoestima, FoMO e solidão. Os resultados revelaram que a dependência em mídias sociais apresenta correlação positiva com ansiedade, depressão e solidão, e correlação negativa com a autoestima, evidenciando que o uso excessivo das redes sociais pode impactar de forma adversa o bem-estar psicológico dos indivíduos.

Durante o período de isolamento decorrente da pandemia de COVID-19, observou-se aumento expressivo do tempo de uso da internet e das redes sociais, ultrapassando, em muitos casos, oito horas diárias, o que demonstra a relevância dessas ferramentas na manutenção das interações sociais (Kusumota et al., 2022). Além dos impactos emocionais, o confinamento prolongado provocou alterações fisiológicas, como dificuldades no sono, alimentação inadequada e aumento do sedentarismo, afetando a qualidade de vida dos indivíduos (Kusumota et al., 2022)

3840

Devido a mudança social significativa decorrente do uso intensivo e, em alguns casos, compulsivo de tecnologias digitais, como redes sociais e jogos *on-line*. Esse fenômeno tem suscitado debates relevantes sobre os impactos sociais, emocionais e cognitivos associados à dependência tecnológica, evidenciando a urgência de estudos que abordem de forma crítica a influência desses recursos na dinâmica das relações humanas.

O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos negativos da dependência tecnológica nas relações humanas contemporâneas, com ênfase no isolamento social como fator determinante na perda da conexão interpessoal. Busca-se, dessa forma, produzir conhecimentos que contribuam para a compreensão e reflexão acerca de problemáticas sociais atuais, especialmente aquelas relacionadas à saúde mental e ao uso excessivo das tecnologias digitais. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, uma vez que pretende compreender, a partir de uma análise interpretativa, os significados atribuídos aos comportamentos e impactos

associados à dependência tecnológica. Observa-se a necessidade de explorar, em profundidade, as percepções e experiências humanas diante das transformações sociais provocadas pelos avanços tecnológicos.

Caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, cujo objetivo é analisar estudos acadêmicos que tratam da dependência tecnológica, do isolamento social e da consequente perda da conexão humana. A coleta de dados foi realizada em bases científicas reconhecidas, tais como *SciELO*, *PubMed* e *Periódicos CAPES*, buscando garantir a relevância e a credibilidade das fontes consultadas. De acordo com Gil (2019), o levantamento teórico fundamentado é essencial para a construção de uma base conceitual sólida, permitindo compreender e contextualizar os fenômenos estudados. A análise dos materiais selecionados foi conduzida por meio de leitura crítica e interpretativa, considerando os principais conceitos, argumentos, conclusões e lacunas identificadas na literatura, conforme orienta Minayo (2016), ao destacar a importância da interpretação reflexiva na pesquisa qualitativa.

2. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa realizada revelou que o avanço das tecnologias digitais, embora tenha promovido maior conectividade social, também tem gerado impactos psicológicos e comportamentais significativos, especialmente entre jovens e adultos. Estudos recentes demonstram que a interação constante por meio de dispositivos móveis e redes sociais tem estreita relação com o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e isolamento social, configurando-se como um fenômeno de dependência tecnológica (ZHANG et al., 2025).

Segundo Moura et al. (2021), o fenômeno conhecido como *Fear of Missing Out* (FoMO) — ou “medo de ficar de fora” — é uma das manifestações mais marcantes da dependência digital contemporânea. Os autores evidenciam que o FoMO está fortemente associado a níveis elevados de ansiedade e insatisfação pessoal, afetando diretamente as interações presenciais e a qualidade das relações interpessoais.

Em consonância, Nunes et al. (2020) reforçam que o uso intensivo das mídias sociais contribui para a amplificação de sentimentos de inadequação e comparação social, uma vez que o indivíduo tende a interpretar a vida alheia como mais interessante ou bem-sucedida. Essa percepção distorcida, mediada pelo conteúdo altamente filtrado das plataformas digitais, resulta em uma deterioração do bem-estar psicológico e em uma busca constante por validação externa.

Rodrigues e Almeida (2019) destacam que tais fatores estão intimamente ligados à ansiedade social, especialmente entre universitários. Os autores apontam que o tempo excessivo

gasto em ambientes virtuais pode comprometer o desenvolvimento de habilidades sociais básicas, gerando dificuldades na comunicação interpessoal e no enfrentamento de situações sociais presenciais. Assim, observa-se que a dependência tecnológica afeta não apenas o estado emocional, mas também a capacidade de estabelecer vínculos genuínos.

A pesquisa de Silva, M. J. F. et al. (2021) corrobora esses achados ao identificar uma alta prevalência de FoMO entre estudantes universitários, relacionando essa condição à dificuldade de desconexão digital e ao sentimento constante de exclusão. Esses resultados evidenciam a necessidade de estratégias de promoção da saúde mental e de conscientização sobre o uso equilibrado das tecnologias.

De forma complementar, Silva, A. M. (2016) já alertava que a expansão das tecnologias digitais e o uso contínuo de dispositivos móveis configuram uma nova forma de dependência psicológica, conhecida como *nomofobia* — o medo de ficar desconectado. Essa dependência tecnológica, segundo a autora, interfere no cotidiano e nas relações humanas, transformando a forma como os indivíduos percebem e se relacionam com o mundo.

Turkle (2011), em sua teoria da “solidão digital”, também aborda essa problemática ao afirmar que, quanto mais conectados tecnologicamente estamos, menos nos conectamos emocionalmente uns com os outros. A autora observa que o contato mediado por telas oferece uma ilusão de proximidade, mas, na prática, reforça o distanciamento emocional e a superficialidade das relações sociais.

3842

Os achados de Kusumota et al. (2022) ampliam essa discussão ao investigar o impacto das mídias sociais sobre a percepção de solidão e o isolamento social em idosos. Os resultados indicam que, embora as plataformas digitais possam funcionar como meios de inclusão e comunicação, o uso inadequado ou excessivo pode intensificar sentimentos de isolamento e solidão, sobretudo quando substituem o contato presencial. Isso demonstra que os efeitos da dependência tecnológica não se restringem a uma faixa etária, mas se manifestam de diferentes formas ao longo das gerações.

Por fim, a meta-análise conduzida por Zhang et al. (2025) confirma a existência de correlações entre dependência de mídias sociais, ansiedade, depressão e solidão, além de uma relação negativa com a autoestima. Esses dados evidenciam que o uso abusivo das tecnologias digitais pode comprometer significativamente a saúde mental e a qualidade das relações humanas, reforçando a necessidade de políticas públicas e intervenções psicológicas voltadas para o uso consciente da tecnologia.

Diante desses resultados, é possível afirmar que a dependência tecnológica representa um desafio contemporâneo de natureza psicossocial. O uso exacerbado de mídias digitais tem promovido uma progressiva desumanização das relações, nas quais o contato face a face é substituído por interações rápidas e superficiais. Essa dinâmica contribui para a intensificação do isolamento social, comprometendo o bem-estar emocional e a coesão social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O avanço contínuo das tecnologias da informação exige aprimoramentos significativos em políticas públicas e estratégias globais, de modo a acompanhar as constantes atualizações tecnológicas e atender às novas demandas da sociedade contemporânea. O uso massivo das mídias digitais tem se configurado como um fator potencialmente associado ao aumento de problemas relacionados à saúde mental, incluindo baixa autoestima, medo de exclusão social (*Fear of Missing Out*), solidão, depressão e ansiedade.

Diante desse cenário, a dependência tecnológica representa um desafio psicossocial contemporâneo de grande relevância, demandando a implementação de estratégias integradas de promoção da saúde mental, educação digital e políticas públicas que estimulem o uso equilibrado das tecnologias. Tais medidas buscam preservar a qualidade das relações humanas e garantir o bem-estar emocional dos indivíduos, minimizando os efeitos adversos decorrentes da hiperconectividade e do uso excessivo das mídias digitais.

3843

REFERÊNCIAS

KUSUMOTA, L. et al. **Impacto de mídias sociais digitais na percepção de solidão e no isolamento social em idosos.** *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 30, p. e3573, 2022. DOI: 10.1590/1518-8345.5860.3573.

MOURA, D. F. et al. **Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática.** *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, Montevideu, v. 11, n. 3, p. 147-168, 2021.

NUNES, A. P. M. et al. **Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática.** *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, v. 10, n. 2, p. 101-126, 2020.

RODRIGUES, M. N.; ALMEIDA, R. M. C. **Ansiedade social e habilidades sociais em universitários.** *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 13, n. 1, p. 9-19, 2019.

SILVA, A. M. **Nomofobia: Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos.** São Paulo: Editora Multifoco, 2016.

SILVA, M. J. F. et al. **Prevalência de Fear of Missing Out em estudantes de uma instituição de ensino superior privada do Norte de Minas Gerais.** *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, v. 15, n. 4, p. 788–802, 2021.

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

ZHANG, J. et al. **Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis.** *PLOS ONE*, v. 20, n. 9, 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0329466.