

HIPERCONNECTIVIDADE E ANSIEDADE: OS IMPACTOS DA ERA DIGITAL NA SAÚDE MENTAL E NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

*HYPERCONNECTIVITY AND ANXIETY: THE IMPACTS OF THE DIGITAL ERA ON MENTAL
HEALTH AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS*

DOI: 10.18378/rec.v1i2.11009

Claudio Eduardo dos Santos Costa Junior¹

Erick Vieira Queiroz de Oliveira²

Ana Paula Ojeda de Souza³

Alessandra Alves Fonseca Vargas⁴

Hayumy Lima Rocha⁵

RESUMO: O século XXI está sendo marcado por transformações digitais e pelo avanço da tecnologia, e com isto a sociedade atual se encontra cada vez mais conectada a seus dispositivos tecnológicos para realização de diversas atividades. Em consequência a esse avanço, percebe-se um aumento da ansiedade em seus usuários. Desta forma, o presente estudo tem como objetivo analisar as possíveis relações da ansiedade com a hiperconectividade. Levando em consideração a importância da realidade tecnológica atual no cotidiano, visou-se identificar os seus impactos na sociedade diante dos estímulos recebidos por meio desta hiperconexão. O método utilizado neste trabalho foi a pesquisa qualitativa, por meio de uma revisão bibliográfica da literatura existente, tendo como referencial teórico a definição de tecnologia e seu contexto histórico; o conceito de ansiedade e seu encadeamento na sociedade conectada. Identificando, assim, a mutualidade destes dois construtos na vida do indivíduo.

Palavras-Chaves: Hiperconectividade; Tecnologia e Ansiedade.

ABSTRACT: The 21st century is being marked by digital transformations and the advancement of technology, and with this, today's society is increasingly connected to its technological devices to carry out various activities. As a

¹ Mestrando em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira. Possui Graduação e Pós-Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Celso Lisboa. Professor na Universidade Salgado de Oliveira. Tem experiência na área da Psicologia Organizacional e Psicologia Clínica.
E-mail: Jr-ps@live.com

² Mestrando em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira. Possui graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Celso Lisboa e Especialização pelo Centro Universitário Facesita. Tem experiência na área da Psicologia Clínica e Saúde Pública.
E-mail: erickvieiraqo@hotmail.com

³ Pós Graduanda em Terapia Cognitivo-Comportamental pela PUC-RS. Possui Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Celso Lisboa. Psicóloga Clínica. Tem experiência clínica em avaliação psicológica aplicando testes projetivos e psicométricos.
E-mail: Anaojedasouza@gmail.com

⁴ Mestra e doutoranda em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira. Possui graduação em Psicologia e Análise de Sistema. Professora na Faculdade de Vassouras e na Universidade Salgado de Oliveira.
E-mail: fonsecaalessandra024@gmail.com

⁵ Mestra e doutoranda em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira. Possui graduação e Pós-graduação em Psicologia pela Universidade Estácio de Sá. Professora no Centro Universitário La Salle. Tem experiência na área de Psicologia, com ênfase em Psicologia Clínica.
E-mail: haymylimarocha@gmail.com

result of this advance, there is an increase in anxiety in its users. Thus, the present study aims to analyze the possible relationships between anxiety and hyperconnectivity. Taking into account the importance of the current technological reality in everyday life, the aim was to identify its impacts on society in the face of the stimuli received through this hyperconnection. The method used in this work was qualitative research, through a bibliographic review of the existing literature, having as theoretical reference the definition of technology and its historical context; the concept of anxiety and its chaining in the connected society. Thus, identifying the mutuality of these two constructs in the life of the individual.

Keywords: Hyperconnectivity; Technology and Anxiety.

INTRODUÇÃO

As transformações digitais e o avanço tecnológico são um marco para o século atual, uma vez que a sociedade vive a era da hiperconectividade, onde cada vez mais o sujeito se conecta a internet e seus dispositivos tecnológicos para realizar diversas atividades de seu cotidiano.

A evolução da tecnologia e a popularização da internet vêm influenciando a vida do indivíduo. Cada dia que passa, surgem novos equipamentos que se apresentam com a proposta de gerar uma maior interação e praticidade entre a tecnologia e o cotidiano de toda sociedade. (FURLAN, 2017).

O aumento do uso de recursos tecnológicos é uma realidade. O alto fluxo de informações e dados que são resultados das múltiplas conexões que o indivíduo estabelece diariamente por vezes é incalculável. O mesmo se torna um dos principais fatores que contribuem para prejuízos à saúde mental do sujeito, ocasionando estresse e ansiedade.

Diante do exposto, o presente trabalho tem como objeto de estudo a hiperconectividade e as possíveis relações com a ocorrência da ansiedade. Abordando a definição de tecnologia e sua evolução até os dias atuais, o conceito de hiperconectividade e ansiedade, bem como as possíveis relações na vida do sujeito, seja em relacionamentos ou no contexto laboral.

Durante a escolha do tema e delimitação do problema, observou-se que o uso excessivo de dispositivos tecnológicos são uma das causas da ocorrência da ansiedade em seus usuários. Desta forma o presente estudo teve como objetivo estudar a influência da hiperconectividade no aumento do número de casos de ansiedade e compreender como o uso dos dispositivos tecnológicos pode impactar a vida do sujeito e deixá-lo mais ansioso.

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de revisão bibliográfica, visa percorrer o tema com base em conteúdos já publicados, sejam eles em livros, artigos, revistas, sites ou periódicos. Conforme Lakatos; Marconi (2010, p.8):

“(...) todo material escrito, filmado ou gravado que já se tornou público relacionado ao tema de estudo, visa deixar o pesquisador a par de tudo que foi difundido a respeito do assunto pesquisado.”

O levantamento das informações foi realizado por meio de uma consulta à literatura existente e teve como finalidade comprovar as hipóteses, além de alcançar os objetivos propostos por meio de uma análise crítica e comparativa das publicações nesta temática.

O estudo foi organizado em três partes: na primeira parte, temos a introdução com justificativa, objetivos e metodologia do trabalho. Na segunda parte, temos o referencial teórico, abordando a conceitualização dos construtos tecnologia, hiperconectividade e ansiedade. O presente trabalho ainda descreve uma contextualização da sociedade atual e o desenvolvimento teórico das possíveis relações na saúde mental, no mercado de trabalho, além das relações familiares e vínculos afetivos. Em síntese, temos a terceira parte, com a conclusão.

1.REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 Conceitos de Tecnologia

Existem diversas definições atribuídas ao conceito de tecnologia, ela pode ser compreendida como um sistema que permite que a sociedade e seus indivíduos satisfaçam suas necessidades e desejos, sendo composta por equipamentos, programas, pessoas, processos, organização e finalidade de propósito. (MENDES, 2007, p.16)

Bueno (1999) caracteriza a tecnologia como um processo contínuo que possibilita a humanidade moldar, modificar e gerar qualidade de vida. Para a autora há uma constante necessidade do ser humano criar e interagir com seu ambiente. Sendo capaz de produzir instrumentos desde os mais simples até os mais complexos, utilizando seu conhecimento científico na aplicação de técnicas que permitem modificar, melhorar e aprimorar todos os produtos oriundos da natureza. (MENDES, 2007, p.87).

Portanto, tecnologia pode ser compreendida como algo presente no cotidiano de tal forma que muitas das vezes já não damos conta da sua existência de acordo com Kenski (2015) “as tecnologias estão tão próximas e presentes que nem percebemos mais que não são coisas naturais.” (SOUZA; COSTA apud KENSKI 2016, p. 2).

Ainda de acordo com o autor, pode-se compreender que a evolução da tecnologia não se limita apenas no uso de novos dispositivos tecnológicos ou até mesmo a realização de novas atividades. A evolução tecnológica possibilita uma transformação social capaz de mudar o

comportamento de seus usuários e da sociedade em que está inserido. (SOUZA; COSTA apud KENSKI 2016, p. 2).

Os autores indicam que o avanço da tecnologia se dá por meio da competição de mercado, da indústria ou do produtor de tecnologia. Em muitos casos a principal vantagem competitiva é este avanço tecnológico. Visto que uma organização que utiliza os recursos e tecnologia disponíveis para atuar no mercado, pode gerar novas definições aos seus negócios, além de alterar futuras negociações e estratégias corporativas.

É percebido que as vantagens alcançadas nas últimas duas décadas tanto pela indústria como pelo ambiente corporativo no que diz respeito ao processamento de dados, são decorrentes da inovação tecnológica e não de sua capacidade produtiva. (LUIZ; VASQUEZ, 2016, p.19)

1.2 Tipos de tecnologia

Existem diversos tipos e formatos de tecnologias disponíveis atualmente. Eles se diferenciam entre si a partir de sua dinâmica e na forma que interage com seu usuário, os formatos de tecnologia são conhecidos como WEB e variam de acordo com a sua evolução.

Um site com o formato de WEB 1.0, não permite nenhuma forma de interatividade com seus leitores, este foi o primeiro tipo de tecnologia criado e se estendeu até a década de 1990. A tecnologia 1.0 esteve presente em um ambiente mais estático, em sites corporativos e fontes de informações; e ainda com poucos usuários, e esses em sua grande maioria fazendo um uso técnico da rede, predominavam os sites de empresas e instituições recheados de páginas em construção. A WEB 1.0 não proporcionava ao usuário a possibilidade de interação e criação de conteúdo. (OLIVEIRA; 2018)

Evoluindo de suas raízes de uso militar e acadêmico, a internet começou a caminhar e tomar forma diante das necessidades da sociedade. Essa foi a era do e-mail, de buscas simplistas e uma época onde todo site tinha uma seção de links recomendados. Mesmo sendo uma realidade muito distante do que conhecemos hoje, a internet foi uma revolução para todos aqueles que dependiam de bibliotecas, correios e telefones, seja para trocar informações, aprender ou realizar alguma consulta. (JOICE; 2013)

Com o passar do tempo, a maior parte dos sites evoluíram do formato 1.0 para o formato

2.0, permitindo uma maior interação por parte do leitor dentro de cada página. A partir desse novo formato de tecnologia, foi possível a criação da Wikipédia e de diversos blogs. Neste momento, o leitor que era passivo em relação ao que está publicado agora pode interagir com o conteúdo.

A Web 2.0, também chamada de web participativa ou era social, foi a revolução dos blogs, chats, das mídias sociais colaborativas e das redes sociais com conteúdo produzido pelos próprios usuários. Nesse momento a internet se popularizou em todo o mundo, e começou a abranger muito mais do que algumas empresas, se tornando obrigatória para todos aqueles que desejavam ter sucesso no mercado. (JOICE; 2013)

Através de novas redes sociais, os seus usuários passaram a ter uma voz, que permitiram ser escutados e respeitados. Os sites criados para esse momento da internet já não são mais estáticos e agora possuem um layout claramente focado no consumidor e na usabilidade de seus buscadores. (JOICE; 2013) Dada a migração para WEB 2.0 em 2004, percebe-se como características principais desse tipo de tecnologia, uma maior produção de conteúdo nas redes sociais, feedback dos públicos e uso de base de dados para armazenamento. A tecnologia passava para a comunicação de via de mão dupla, tornando-se um processo bilateral, onde as pessoas interagiam, produziam e compartilhavam conteúdos entre si. (FERREIRA; 2019)

Atualmente, a Web 3.0, conhecida como “Web Inteligente” ou “Web Semântica”, introduz novos recursos de interação entre os usuários, além de potencializar suas funcionalidades. Entre as transformações digitais, podemos exemplificar a inclusão do uso das máquinas e dos algoritmos.

Ao acessar sites de pesquisa para buscar opções de celulares disponíveis para compra, o sistema inteligente da internet irá bombardear as suas páginas e redes com propagandas. Visto que o mecanismo de busca entende as suas necessidades enquanto pessoa e consumidor, fornecendo conteúdos que consideram de maior relevância. Dessa forma, a migração da Web 1.0 para a 3.0, ascendeu na expansão do mundo virtual, aumentando as possibilidades de busca, interação entre o público, funcionalidades digitais e recursos de produção de conteúdo. (FERREIRA, 2019).

O que é vivenciado pela sociedade superficialmente hoje, refere-se a web 4.0. Ela é de fato, reflexo das necessidades do mercado consumidor moderno, que busca lucrar acima de tudo e utilizar as estratégias do marketing digitais mais favoráveis. Não há quem não utilize os

aplicativos interativos como o Facebook, Instagram e Twitter, e as empresas sabem disso. Entre as principais tendências, destaca-se o uso massivo da inteligência artificial e muitos já definem a tecnologia 4.0 como a “Web Semibiótica”, devido à interação e uso constante entre máquinas e humanos.

“A Web 4.0 diz respeito as novas emergências atuais, big data, computação na nuvem, inteligência artificial. A web 4.0 é a web dos algoritmos que estão rastreando tudo o que a gente posta nas redes. A inteligência artificial profunda é aquela que está desenvolvendo robótica e algoritmos capazes de aprendizagem e que estão começando a realizar tarefas cognitivas que só o ser humano foi capaz de realizar.” (ABCIBER – FACOM/UFJF, 2019, Np)

1.3 Conceitos Históricos e Evolução da Tecnologia.

A palavra tecnologia tem sua origem no grego *techné*, e possui diversas variáveis em seu significado, sendo alguns deles fabricar, produzir e construir. Inicialmente o termo abrangia somente sentido de alterar o mundo de uma forma mais prática do que compreendê-lo. Porém, atualmente a sua principal questão está em como transformar ou modificar a sociedade pelos avanços tecnológicos e pelos novos dispositivos. (VIZCONDE, SILVA, ASSIS, OLIVEIRA, 2009, p. 21).

Em um contexto de evolução histórica a respeito da tecnologia e de como foi desenvolvida desde os primórdios até chegar aos dias de hoje, pode-se perceber, na história da humanidade, vestígios de uma tecnologia rudimentar, que já se fazia necessária para a realização de diversas tarefas essenciais para a sobrevivência do ser humano na natureza. (ARAUJO; VIEIRA; KLEM; KRESCIGLOVA, 2017, p.924)

Com isto, o avanço tecnológico vem de forma progressiva influenciando cada vez mais a vida das pessoas, transformando o homem e suas relações, bem como a sua cultura. No entanto, se faz necessário ressaltar que a dependência da tecnologia pode apresentar algumas incertezas, isto significa que o seu uso pode servir tanto para boas quanto para más ações.

A tecnologia sempre existiu, e desde o início dos tempos ela já estava presente na sociedade, se apresentando em diferentes formas. Nos tempos antigos, uma forma de inovação e tecnologia foi a criação da roda, há mais 3.500 anos. A Idade média foi marcada pela invenção da pólvora e os fogos de artifício pelos chineses e no século XVIII, Thomas New comen desenvolve o primeiro motor a vapor. (SANTOS; BORGES; RODRIGUES, *et al*, 2005, p.1)

O final do século passado foi marcado pela criação da primeira rede social que surgiu em 1995 nos Estados Unidos e no Canadá. A chamada Classmates tinha como objetivo principal conectar estudantes universitários. E a partir de então, as redes sociais se popularizaram com a inclusão de ferramentas como música, fotos, vídeos e outras funcionalidades. (JESUS, 2012)

Já o século XXI tem sido marcado além das transformações tecnológicas nas últimas décadas, pelo surgimento das novas redes sociais como, por exemplo, o Twitter, Instagram, Facebook. Estas possuem diferentes tipos e suas finalidades são distintas podendo ser redes políticas e comunitárias.

1.4 A Inclusão da Tecnologia no Cotidiano

O termo “inclusão digital” pode abordar uma série de significados, partindo da perspectiva dos estudos na área da psicologia até as áreas sociais, que é o objeto de pesquisa do presente trabalho.

Em linhas gerais, o termo inclusão digital é compreendido como uma forma de apoio aos indivíduos que buscam sua inserção na sociedade contemporânea. Buscando as populações que têm as piores condições socioeconômicas, ou seja, menores chances de apropriação dos benefícios trazidos pela tecnologia da informação. (ALMEIDA; et.al. 2005)

O cotidiano é influenciado pelo mundo audiovisual, por meio das tecnologias que agem diretamente no fazer e representar. A crescente criação de situações e ambientes informatizados está gerando tamanha quantidade de atividades eletrônicas em todas as esferas da vida humana. Cujo conjunto pode ser classificado como uma nova dimensão desta sociedade. (ROSA; DA SILVA; PALHARES, s.d, p.3)

O fenômeno da globalização contribui fortemente para a criação de laços econômicos, sociais, culturais entre outros. Estreitando relacionamentos que até a pouco tempo atrás não existiam. Sem dúvidas a tecnologia da informação aliada aos avanços tecnológicos constitui uma espécie de infraestrutura necessária para o desenvolvimento de uma nova concepção de globalização. (ALMEIDA; et.al. 2005)

A forte dependência das tecnologias para a própria sobrevivência da sociedade nos revela que há sinais do surgimento de uma sociedade cada vez mais virtualizada e até mesmo distanciada fisicamente devido sua rapidez nas resoluções de suas necessidades.

De acordo com Soar Filho (2002) na medida em que esta enorme quantidade de caracteres, modelos e relações possíveis são internalizadas, o indivíduo amplia suas possibilidades de se localizar em diferentes aspectos tecnológicos.

Por outro lado, as tecnologias proporcionam comodidade e entretenimento, a internet, por exemplo, está mais acessível e se torna uma ferramenta utilizada diariamente. Para isso, vemos a necessidade de esforços do setor público e de empresas privadas que visam à sustentabilidade, pois a solução para a utilização destas tecnologias, sem agredir o meio ambiente, está no investimento em fontes renováveis e no uso consciente dessas ferramentas.

Além disso, pode-se perceber a relação de poder que a tecnologia exerce o homem um ser sujeito a manipulação com sua capacidade de criação, fez mudanças na estrutura urbana, nos meios de comunicação, na arquitetura e nas atividades industriais e energéticas. Dessa forma, o trabalhador que antes detinha o controle da sua invenção, agora é submetido e dominado pelas condições de trabalho, na maioria das vezes, dependente. Já aqueles que são capazes de controlar obtêm vantagens sobre os demais acelerando o crescimento econômico alcançando prestígio, conhecimento e poder. (ARAUJO; VIEIRA; KLEM; KRESCIGLOVA, 2017)

Para tanto, o papel da tecnologia é oferecer condições para que o homem possa satisfazer sua necessidade de sobrevivência, de criar técnicas de facilitação para o trabalho diário, assim como a sua necessidade de interação com o outro por meio do uso de tecnologias da informação e comunicação. (ARAUJO; VIEIRA; KLEM; KRESCIGLOVA, 2017)

1.4.1 O Modelo de Sociedade Atual e a Obrigação em Manter Conectado

A internet e os mais diversos dispositivos tecnológicos como computadores, celulares e tablets se integraram em nosso dia a dia e atualmente dependemos substancialmente deles para realizar inúmeras tarefas de modo rápido e prático. Outrora, tínhamos dificuldade na consumação de serviços, como exemplo a quitação de um boleto, que hoje através de um aplicativo bancário é quitado com maior agilidade e comodidade.

Se antes precisávamos nos locomover para realizar qualquer atividade, seja ela corriqueira ou profissional, atualmente a tecnologia evoluiu tanto que as vagas presenciais de algumas empresas se modificaram para o modelo Home Office. Além disso, é importante mencionar as transformações nos mercados para os aplicativos de entregas, nos bancos para abertura de contas e transações bancárias em seus respectivos dispositivos tecnológicos.

(ARAUJO; VIEIRA; KLEM; KRESCIGLOVA, 2017, p.922)

A sociedade anseia tanto que suas necessidades sejam supridas, que atualmente não se faz mais necessário sair de casa para consumir. Podemos definir esse lugar que estamos vivendo como uma sociedade de consumo. Sentimos uma necessidade absurda de comprar o novo, estar com o melhor e consumir para se sentir bem. (BUENO, 2008)

Nos dias atuais, a inserção das pessoas ao meio digital acaba sendo de certa forma uma obrigatoriedade, pode-se exemplificar até os setores governamentais que impõe uma única forma de comunicação para as demandas de seus usuários, que em sua maioria é o acesso à internet. Faz-se importante ressaltar que nos aspectos trazidos sobre a necessidade da sociedade se manter conectada. Toda evolução da internet, não só auxiliou na resolução de problemas, mas também impulsionou a sociedade a aquisições supérfluas e desenfreadas, fazendo com que surgisse a necessidade de avaliar e ponderar os riscos à segurança do consumidor, respeito aos seus direitos e seus efeitos jurídicos

1.5 Conceitos de Hiperconectividade

Atualmente a sociedade vive conectada em diferentes redes e na maioria das vezes simultaneamente, seja no trabalho, pagamento contas, estudos, jogos, entre outras atividades. O uso de equipamentos eletrônicos em nosso cotidiano vai das nossas obrigações pessoais até nossos momentos de lazer.

Diante do contexto de múltiplas conexões que geram um fluxo imenso de informações em diferentes áreas e atividades, o termo hiperconectividade surge se referindo a hiperconexão que a sociedade vem presenciando com o avanço da tecnologia nos últimos anos. (MAGRANI, 2019).

Para Magrani (2019), o termo hiperconectividade foi inicialmente criado para descrever o estado de disponibilidade dos indivíduos para se comunicar a qualquer momento. Ao logo do tempo, esse conceito sofreu algumas evoluções abrangendo aspectos como interatividade, armazenamento simultâneo de dados e estar prontamente acessível.

Ainda de acordo com o autor o conceito de hiperconectividade atualmente está atrelado às comunicações. Estas podem ser entre pessoas e pessoas, pessoas e máquinas e também entre máquinas e máquinas, visto que todas essas interações geram um fluxo contínuo e massivo de

informações para a produção de dados. (MAGRANI, 2019)

De acordo com Silva (2019), a sociedade vive atualmente a era da hiperconectividade, baseada na relação de seres humanos com a tecnologia. A internet tem revolucionado a forma de viver dos indivíduos em uma sociedade cada vez mais conectada, modificando aspectos do dia a dia, aprimorando atividades e otimizando o tempo de sua realização.

Essa hiperconectividade, ou seja, o excesso de conexão virtual, é decorrente da popularização da internet e da otimização do tempo que se obtém ao utilizar a tecnologia no cotidiano. Os dispositivos tecnológicos estão cada vez mais presentes na sociedade, sejam eles notebooks, computadores, smartphones, tablet's, smartwatches, assistentes virtuais, smart TVs, entre outros.

A praticidade gerada pelas múltiplas conexões, também traz consigo um ponto negativo, onde a saturação das informações e a grande quantidade de estímulos recebidos diariamente podem contribuir com prejuízos a saúde mental, aumentando o nível de estresse e de ansiedade. (FURLAN, 2017).

1.5.1 Ansiedade de informação, Techno stress e seus Contextos

O alto fluxo de informações, interatividade e dados que a sociedade recebe a cada dia, se torna cada vez maior nesta era da hiperconectividade. Este conjunto incalculável de dados recebidos é um dos fatores que geram a ansiedade de informação em todos aqueles que utilizam algum dispositivo tecnológico ou internet.

Para Wurman (1991), um dos efeitos colaterais desta era de hiperconectividade de que causam a ansiedade de informação é a sensação que se deve saber de tudo. E diante desse grande fluxo de informações recebidas, se faz necessário que o indivíduo aprenda a administrar de maneira saudável todos os conteúdos e interações que recebe.

Filtrar as informações importantes recebidas e separá-las das informações que são desnecessárias é fundamental. Caso contrário o indivíduo recebe um grande número de estímulos que vem de diversas fontes, podendo lhe causar o estado de ansiedade de informação.

Para o autor, a ansiedade de informação se caracteriza pela vontade de sempre estar conectado e pelo medo de ser prejudicado por perder determinada informação. Deste modo, o sujeito tende a ficar cada vez mais agitado e buscando a todo o momento fazer interações, além

de conferir seu status de recebimento de dados. “A ansiedade de informação resulta da super estimulação constante, quando não nos é dado tempo ou oportunidade de fazer transições de uma ideia para outra”. (WURMAN, 2005. p. 250)

Além filtrar as informações como já relatado anteriormente, Wurman (1991) aponta a necessidade de o indivíduo perceber suas limitações e reconhecer que não é capaz de absorver tudo. Assim ele compreenderá a importância de se fazer uma pausa e descansar para poder administrar os estímulos, as sensações de incerteza e os sintomas trazidos pela ansiedade de informação. Outro fenômeno oriundo da hiperconectividade que se torna cada vez mais frequente na população é o technostress. Ele vem se tornando um tema relevante para o entendimento e construção teórica de diversos estudos que abordam essa temática.

Brod (1984) descreveu o primeiro conceito de technostress definindo-o como uma doença recorrente do excesso de informações, ou seja, da hiperconectividade. Causado pela incapacidade ou dificuldade de adaptação que um indivíduo apresenta ao lidar com as novas tecnologias digitais.

Com o passar do tempo e com a popularização da tecnologia, os autores Weil e Rosen corroboraram para o conceito do termo. Incluindo uma nova definição que considera todo impacto negativo causado pela tecnologia, seja em comportamentos, pensamentos e na saúde física do sujeito.

De acordo com La Torre et al (2019) o technostress, além de ser caracterizado por sintomas físicos e psicológicos, também possui sintomas cognitivos e comportamentais como irritabilidade, baixa concentração e distúrbios de memória. Deste modo, ele se diferencia do estresse geral, ansiedade, vício em tecnologia ou depressão.

O technostress pode ser percebido tanto no contexto organizacional levando o profissional a exaustão, insatisfação, redução significativa da sua produtividade, inovação e do seu comprometimento com a organização. (RAGU-NATHAN et al. 2008; TARAFDAR et. al. 2011). Bem como, na individualidade do sujeito, tendo como suas causas a hiperconectividade social, seja pelas redes sociais ou pelo uso de dispositivos tecnológicos. O technostress na vida pessoal tem gerado problemas de concentração, distúrbios do sono, e insatisfação com a própria identidade e nas relações sociais (BROOKS 2015).

1.6 Os impactos da hiperconectividade na saúde mental:

O aumento do uso de recursos tecnológicos é uma característica atual, que utilizamos para facilitar nosso dia a dia, seja para um momento de lazer ou para o trabalho. Apesar do uso desses recursos trazerem acesso às informações em tempo real e praticidade para a nossa rotina, a hiperconectividade pode causar impactos negativos na saúde mental dos indivíduos.

“Nossa tendência é usar tecnologias para facilitar nossa vida, não para dificultar e, com os computadores em rede, esse desejo por conveniência está tendo uma enorme influência sobre nossas vidas intelectuais, assim como nas físicas (...) A divisão da atenção exigida pela multimídia estressa ainda mais nossas capacidades cognitivas, diminuindo nossa aprendizagem e enfraquecendo a nossa compreensão”. (CARR, 2011, p. 140).

Além disso, o fato de estarmos conectados a todo tempo traz a falsa sensação que o smartphone, por exemplo, proporciona uma maior facilidade no cotidiano. Todavia essa praticidade nos gera maior tempo dedicado ao seu uso, acúmulo de atividades e ausência de foco. (ZAREMBA, 2014). Como consequência da hiperconectividade, alguns problemas psicológicos como estresse, ansiedade, dependência e depressão também podem ser observados nos indivíduos.

Pesquisadores da Carnegie Mellon University realizaram um estudo sobre o impacto psicológico do uso da Internet. Durante o estudo, foram oferecidos computadores para algumas famílias que nunca haviam tido contato com a rede antes. Diante disso, foi observado que o aumento do uso da Internet foi associado à diminuição do círculo social e da comunicação familiar. Assim, desenvolvendo um aumento da solidão e da depressão. (YOUNG; ABREU, 2011, p.30)

Segundo Zaremba (2014), a relação do sujeito com a tecnologia mudou o jeito de interagir e até mesmo de trabalhar. O fato de alcançar diferentes pessoas e desenvolver diversas atividades em único aparelho pode despertar a ansiedade em responder um e-mail, conferir a agenda de reuniões ou até responder um grupo de amigos ou família ao mesmo tempo. As informações chegam a todo o momento e temos a tendência de tentar acompanhá-las na mesma velocidade.

Além disso, o uso desencadeado das tecnologias pode acarretar em uma dependência, visto que os efeitos dessa utilização excessiva podem ser comparados com a dependência das drogas. Young e Abreu (2011) definem a dependência como:

“Dependências são definidas como a compulsão habitual a realizar certas dependências ou utilizar alguma substância, apesar das consequências devastadoras sobre o bem-estar físico, social, espiritual, mental e financeiro”. (YOUNG; ABREU, 2011, p.22)

Essa dependência faz com que o sujeito se sinta obrigado a fazer certas atividades com uma frequência excessiva, chegando ao ponto de prejudicar atividades simples do seu dia a dia.

1.7 Conceito de Ansiedade:

O termo ansiedade nas últimas décadas vem se tornando cada vez mais o objeto de pesquisa para muitos estudiosos. Etimologicamente se origina do grego *Agkho* e seu significado tem o sentido de sufocar, oprimir e estrangular. (PEREIRA, 1997).

Os autores Gomes, Fernandes e Nobrega, (2016) caracterizam a ansiedade como um estado emocional que envolve diversas questões psicológicas, sociais e filosóficas que podem afetar o indivíduo em qualquer momento de sua vida.

Para Barbosa, Santos e Wainer (2008), a ansiedade é compreendida pela perspectiva da teoria cognitiva comportamental (TCC), sendo vista como um problema que pode ser decorrente de pensamentos distorcidos sobre uma situação ameaçadora para a pessoa, e que na realidade não apresenta nenhum risco ou ameaça.

Segundo Frischnecht (1990), a ansiedade surge quando o indivíduo está diante de uma incerteza, na dúvida sobre como ele deve proceder ou responder a algo que para ele tem certo nível de exigência ou importância.

A ansiedade se manifesta em uma preocupação exagerada do indivíduo com relação ao futuro e suas demandas, ou a eventos que estão presentes em sua vida. Por vezes se apresenta de forma distorcida e incompatível com a realidade. (MULULO et.al.2009)

A ansiedade é uma reação inata, ou seja, ela é natural ao ser humano e se apresenta diante de uma situação inesperada ou ameaçadora. Ela pode ser classificada como funcional ou patológica, se diferenciam quando a reação ansiosa é curta ou capaz de limitar as atividades do indivíduo. (VIANA, 1989)

Entende-se que a ansiedade é funcional quando ela possui um papel importante no nosso cotidiano. Por exemplo, estar ansioso para realizar uma tarefa ou uma avaliação pode ser

benéfico, considerando que com certo nível de ansiedade por bons resultados, o sujeito tende a se preparar melhor, aumentando o seu nível de atenção e performance. Por sua vez, a ansiedade patológica ocorre quando ela está desproporcional a situações do cotidiano. Ela se apresenta de forma tão intensa que causa sofrimento e prejudica as suas atividades com o excesso de preocupação, medo e perturbações. Se caracterizando assim os transtornos de ansiedade. (MULULO et.al. 2009)

A ansiedade é compreendida como um sério problema de saúde mental multifatorial, e se não tratada pode trazer diversos danos à saúde do indivíduo. Ao estudar sua causa, entende-se que ela está relacionada a diversos fatores como questões genéticas, estresse, excessos de preocupações, sobrecarga de informações e até mesmo ao uso de substâncias psicoativas. (FERNANDESET, et.al. 2017).

De acordo com o DSM-V, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, os transtornos de ansiedade partilham de características de medo e ansiedade excessivos, além de perturbações comportamentais relacionados. (DSM-V, 2013, p.189).

O mesmo manual cita os sintomas da ansiedade diferenciando-os como físicos e psicológicos:

Pode-se caracterizar como sintomas físicos o aumento da frequência cardíaca, tensão muscular, falta de ar, transpiração excessiva, sensação de fadiga ou fraqueza, tremores e calafrios, náuseas, entre outros sintomas. Já os psicológicos se caracterizam com a apresentação de sentimentos como angústia, preocupações excessivas, medo, inquietação, pavor e dificuldade em dormir.

O DSM-IV cita alguns tipos de transtornos de ansiedade e os define como agorafobia, transtorno de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Esses transtornos geram prejuízos incontáveis a vida dos indivíduo se a sociedade, pois muitas vezes a rotina é afetada com o abandono de suas atividades e relacionamentos sociais, seja por medo de crises ou da manifestação dos sintomas.

1.8 As possíveis relações da hiperconectividade e a ansiedade:

O século XXI está sendo marcado por transformações digitais e pelo avanço tecnológico. A cada dia surgem novos dispositivos digitais conectados à internet que se apresentam com a proposta de gerar uma maior interação da tecnologia no cotidiano do indivíduo. (FURLAN, 2017).

Em um primeiro momento, o avanço da tecnologia proporcionou uma melhoria da comunicação no âmbito social, seja ela por meio de ligações, e-mails e redes sociais. Mas ela não se limitou apenas a transformar essas relações, vem proporcionando a cada dia novos recursos para uma transformação intelectual da sociedade. (FURLAN, 2017). É percebido que cada vez mais a sociedade vem se utilizando dos diversos recursos tecnológicos disponíveis, e essa utilização vem se tornando indispensável na atualidade. Por causa do grande fluxo de informações que estão presentes em todos os dispositivos, a hiperconectividade se tornou uma realidade na vida de todos que se conectam a tecnologia. (AZEVEDO et. al. 2016).

“O transtorno de dependência digital apresenta duas características distintas: inabilidade social e ansiedade (...). A ansiedade é marcada por uma preocupação constante e excessiva em que o sujeito considera que suas relações serão prejudicadas caso não esteja conectado, levando a uma apreensão ou medo constante, podendo desenvolver alterações fisiológicas como agitações motoras, irritabilidade, tensão muscular, sudorese, fadiga, insônia entre outras.” (AZEVEDO et. al. 2016. p. 14)

Atualmente, a tecnologia se faz necessária em várias áreas da vida do indivíduo e a área laboral tem sido uma delas. Com o a inserção de recursos tecnológicos para execução de diversas tarefas e diante de uma realidade cada vez mais competitiva e produtiva, é possível observar o aumento da ansiedade nos profissionais. (CARLOTTO, et al. 2014)

Visto que a tecnologia aparece de modo totalmente dinâmico aliando a tentativa em dar conta dos excessos de informações, é possível desencadear a ansiedade, assim como uma sobrecarga mental. (CARLOTTO, et al. 2014)

Estudos apontam que o uso de tecnologias de comunicação e informação (TIC) pode resultar em technostress que é um estado psicológico negativo de exaustão emocional. Sendo este estado mental caracterizado por descrença, ansiedade, fadiga e ineficácia. (SALANOVA; LLORENS; CIFRE; NOGAREDA, 2007 apud CARLOTTO, et al. 2014).

com a sensação de não conseguirmos acompanhar integralmente o que acontece nas mídias sociais dentro do mundo virtual, tudo acontece em uma velocidade espantosa e contribui para nos mantermos cada vez mais conectados e conseqüentemente, mais ansiosos.” (CIRILO, 2019 p. 102)

Para Silva e Silva (2017, p. 93) o uso excessivo das tecnologias disponíveis a população, é um fator que deve ser levado em consideração no desenvolvimento cognitivo de toda sociedade, e que pode trazer como conseqüências além da ansiedade, o isolamento social, falta de interesse pelas relações sociais e estudos.

1.8.1 Possíveis relações da hiperconectividade e ansiedade no mercado de trabalho

As tecnologias já são elementos importantes no modelo de trabalho atual e vem revolucionando a prática de todas as profissões, desde o trabalho manual de baixa qualificação, como nas indústrias, construção civil e agrícola, até profissões com maiores níveis de escolaridade.

Um grande exemplo é a chamada quarta revolução industrial. A indústria 4.0 é baseada em tecnologias como a Internet das Coisas e objetos inteligentes, permitindo maior customização de produtos sem sacrificar os benefícios da produção em massa. (LASI, 2014 apud PEREIRA; SIMONETTO, 2018, p.02).

Desde a primeira revolução vivenciamos transformações na produção e na vida dos trabalhadores, a nova revolução industrial carrega consigo impactos diretos na qualidade de vida como conseqüências físicas e emocionais derivadas da hiperconectividade. (ARAÚJO, 2020)

Conforme artigo da Associação Nacional de Medicina do trabalho (2019) chegamos ao ponto em que nos acostumamos a executar várias tarefas ao mesmo tempo. Porém, uma multitarefa que é frequentemente alimentada pela tecnologia, traz conseqüências como a diminuição da eficiência na execução das atividades, menor produtividade e o aumento da ansiedade e angústia.

Tudo que cria um intenso fluxo de informações na mente, pode levar à ansiedade, à depressão e em casos mais severos o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, descrito pelo Ministério da Saúde como “um estado físico, emocional e mental de exaustão extrema, resultado do acúmulo excessivo de situações de trabalho que são emocionalmente exigentes

e/ou estressantes, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. ” (ANAMT, 2019).

No contexto pandêmico as precarizações das relações de trabalho foram intensificadas, mensagens e áudios chegam o tempo todo, contribuindo para ansiedade. Um exemplo disso foi uma entrevista publicada pela Revista Claudia (2021), no início do Home Office a entrevistada relata ter recebido a orientação de estar sempre online na ferramenta Microsoft Teams; sem tocar no mouse por alguns minutos, o status já mudava para ausente, criando assim o hábito constante de ficar conectada integralmente e recebendo informações ecoabranças constantes. Essa prática automaticamente fez com que ela exigisse mais de si. (D'ERCOLE, 2021).

É possível notar a relação direta entre o uso da tecnologia nas atividades laborais e seus impactos psicológicos na vida do sujeito. O excesso de estímulos e conteúdos consumidos diariamente pode aumentar a ansiedade, e estes são recebidos frequentemente na Era 4.0.

1.8.2 Possíveis relações da hiperconectividade e ansiedade nos relacionamentos familiares e nas relações interpessoais.

É incontestável que a popularização da tecnologia tem aumentado nas últimas décadas, e com ela o crescimento de sua utilização em diversos ambientes, como no trabalho e até mesmo em casa. Com esse aumento, pode-se dizer que os relacionamentos, sejam eles interpessoais, conjugais ou entre pais e filhos, ganharam uma nova forma de comunicação, assim, alterando a maneira de se relacionar do sujeito em determinado grupo. Para Silva:

“As tecnologias digitais usadas de forma inadequada e excessiva entram como catalisação para alterar a forma como o convívio familiar é tratado. Elas abrem uma lacuna nas relações familiares, deixando pais e filhos em mundos totalmente diferentes”. (SILVA, 2017, p.90)

Ainda de acordo com a autora, a forma como a tecnologia foi inserida no contexto familiar, vem alterando o modo como a família se reúne. Antigamente, o comum era a família se reunir para falar sobre os acontecimentos do dia, fazer planos e até ter discussões em volta da mesa. Com a inserção de novos produtos digitais como celular, tablet, notebook entre outros, essa cena se torna cada vez mais rara.

Atualmente, percebe-se o quanto as relações familiares tiveram um afastamento por

conta do excesso de utilização da tecnologia. É perceptível que em quase todas as reuniões familiares, há presença de um dispositivo tecnológico, fazendo com que muitas vezes o silêncio tome conta do ambiente.

Além disso, por conta desses inúmeros recursos tecnológicos, cada membro da família passa mais tempo isolado, permanecendo “conectado” com o mundo virtual. Principalmente, se tratando dos adolescentes, estes que são os mais propícios ao uso das tecnologias digitais. (SILVA, 2017, p.90) Cada vez mais se torna perceptível a relação da hiperconectividade nas relações interpessoais, para Bauman (2001) um de seus efeitos nas relações é o individualismo. O foco da relação se torna apenas no indivíduo e seu comportamento, que proporciona um empobrecimento e fragilização das relações do sujeito na comunidade.

De acordo com Sébastien Charles (2009, p.48), nas sociedades hipermodernas e hiperconectadas, onde os laços tradicionais que ligam o sujeito à comunidade se enfraqueceram, devido a busca por sua gratificação e felicidade. Neste ambiente cada sujeito deve realizar suas atividades sozinho.

A hiperconectividade proporciona ao indivíduo uma falsa realidade. Por viver conectado e envolto a diversas redes sociais ele acredita que nunca está só. Contudo, a solidão tem se revelado não somente nas relações familiares pelo uso de dispositivos tecnológicos, ela tem afetado as relações interpessoais e só é percebida no momento em que o sujeito interrompe ou diminui sua interação.

“A tecnologia é sedutora quando o que ela oferece encontra as vulnerabilidades humanas. E quando acontece, estamos muito vulneráveis. Estamos sozinhos, mas com medo de intimidade. As conexões digitais e o robô sociável podem oferecer a ilusão de companheirismo sem as exigências de uma amizade. Nossa vida em rede nos permite esconder uns dos outros, mesmo quando estamos amarrados uns aos outros. Nós preferimos digitar do que conversar.” (TURKLE, 2011. P.1).

Os recursos tecnológicos disponíveis podem aproximar seus usuários na mesma medida que isolam da sociedade. O conforto que essa interação tecnológica proporciona, determina o nível de interatividade com o outro e diminui a necessidade de uma interação social.

De acordo com o autor, a cada dia que passa, essa nova modalidade de interação vem ganhando novos adeptos, que atualmente preferem fazer chamadas de vídeos com suas redes afetivas ao invés de se encontrar presencialmente; contatar empresas para solução de problemas por meio de mensagens, por aplicativos ou em atendimento com inteligência artificial. Dessa forma, percebe-se os impactos nos relacionamentos interpessoais e afetivos, causados pela hiperconectividade.

Considerações Finais

A realização do presente estudo propiciou a compreensão do contexto atual de múltiplas conexões, vivenciado pela sociedade na era da hiperconectividade. Além disso, permitiu analisar a relação da utilização dos dispositivos tecnológicos na ocorrência da ansiedade em seus usuários e também avaliar como o uso da tecnologia pode impactar a saúde e as relações do indivíduo em sociedade.

O avanço tecnológico e a popularização da internet foram acontecimentos marcantes nas últimas décadas, as transformações digitais impactam diretamente a vida do sujeito e o modelo de sociedade. Atualmente o indivíduo necessita estar sempre conectado e em diversas conexões simultaneamente.

Diante do exposto, o estudo mostrou que a hiperconectividade presente na vida do sujeito e na sociedade está diretamente relacionado à ocorrência da ansiedade. Seus prejuízos não afetam somente a saúde mental, mas seus relacionamentos e sua saúde física. Desta forma fica evidente que os objetivos propostos foram realmente alcançados.

A pesquisa qualitativa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica e inicialmente buscou compreender os conceitos de tecnologia, hiperconectividade e ansiedade. Visando não somente gerar conhecimento e entendimento da temática a seus leitores, mas também compreender a relação existente entre a ocorrência da ansiedade e o uso excessivo dos recursos tecnológicos.

Devido à relevância do tema desta pesquisa e os resultados alcançados, se faz necessário o desenvolvimento de estudos futuros que visem além de relacionar a ocorrência da ansiedade com a hiperconectividade. Como sugestão, estas pesquisas devem buscar descrever o que pode ser feito pelo indivíduo para alcançar a redução da ansiedade e os danos à saúde mental e física em decorrência do uso excessivo da tecnologia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Lilia Bilatti, PAULA, Luiza Gonçalves. CARELLI, Fabio Campos. OSORIO, Tito Livio Gomes. **O retrato da exclusão social brasileira**, 2005.
SciELOBrasil. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/jistm/a/7BZxyCX73JT9tJbBmsbfZ8w/?lang=pt>> Acesso em: 04 de Junho, 2022

American Psychiatric Association (APA). DSM IV – Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 4th version (DSM-IV). Washington (DC): American Psychiatric Press; 1994.

American Psychiatric Association (APA). DSM V- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5 th Edition (DSM-V). Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

ARAUJO, Bruna de Sá; **O vínculo entre o uso excessivo da tecnologia e as doenças ocupacionais psicossociais**, 2020.

Disponível

em: https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/179973/2020_araujo_bruna_vinculo_excessivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y Acesso em 27 mar. 2022.

ARAUJO, Marcio Luiz Correa, VILAÇA, Elaine Vasquez Ferreira. **Tecnologia, sociedade e educação na era digital**, 2016, p 920 a 924.

UNIGRANRIO, Duque de Caxias. Disponível em:

<http://www.pgcl.uenf.br/arquivos/tecnologia,sociedadeeeducacaonaeradigital_011120181554.pdf> Acesso em: 04 de Junho, 2022

ARAUJO, Sergio Paulino de, VIEIRA, Vanessa Dantas, KLEM, Suelen Cristina dos Santos, KRESCIGLOVA, Silvana Binde. **Tecnologia na educação: Contexto histórico, papel e diversidade**. 2017. IV Jornada de Didática III Seminário de Pesquisa do CEMAD. Disponível em:

<<http://www.uel.br/eventos/jornadadidatica/pages/arquivos/IV%20Jornada%20de%20Didatica%20Docencia%20na%20Contemporaneidade%20e%20III%20Seminario%20de%20Pesquisa%20do%20CEMAD/TECNOLOGIA%20NA%20EDUCACAO%20CONTEXTO%20HISTORICO%20PAPEL%20E%20DIVERSIDADE.pdf>>

Acesso em: 06 de Junho, 2022.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO. Quando o uso exagerado da tecnologia pode levar ao burnout. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2019/11/04/quando-o-uso-exagerado-da-tecnologia-pode-levar-ao-burnout/>. Acesso em: 27 mar. 2022.

AZVEDO, Jeferson Cabral; NASCIMENTO, Giovane do; SOUZA, Carlos Henrique Medeiros; GUIMARÊS, Décio Nascimento. Dependência digital: processos cognitivos e diagnósticos. In: **SIMPOSÍO NACIONAL ABciber**, São Paulo, 9. p 1-19, dez. 2016.

BARBOSA, M. E., SANTOS, M., WAINER, R. **Terapia Cognitivo Comportamental e medo de dirigir**. In PICCOLOTO, N. M., PICCOLOTO, L, WAINER, R. (Org). Tópicos especiais em Terapia Cognitivo Comportamental, p.141-160. Casa do Psicólogo, 2008, disponível

em

<<https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=VAuw2147qtAC&oi=fnd&pg=PA141&dq=+psicologia+cognitivo+comportamental&ots=KBNnIqHeOV&sig=2QK1hhiYXv6tRCIkQMTR3D5RuL8#v=onepage&q=psicologia%20cognitivo%20comportamental&f=false>>.
Acesso em: 05 abr. 2021.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Ed. Zahar, 2001. BROD, Craig. **Technostress: The Human cost of the computer revolution**. Massachusetts: Reading Mass Addison-Wesley, 1984.

BROOKS, S. Does personal social media usage affect efficiency and well-being? **Computers in Human Behavior**, v. 46, p. 26–37, 2015. DOI: 10.1016/j.chb.2014.12.053.

BUENO, Chris. **A insustentável sociedade do consumo**. 2008. Revista eletrônica de jornalismo científico. Disponível em: <<https://www.comciencia.br/comciencia/handler.php?section=8&edicao=36&id=429>> Acesso em: 06 de Junho, 2022

BURGER, Gabriela. **Ecologia da informação: como a hiperconectividade e o excesso de informação afetam a sociedade**. São Paulo: Centro Paula Souza, 2014. p. 7-49

CARLOTTO, Mary Sandra et al. **Preditores da adição ao trabalho em trabalhadores que utilizam tecnologias de informação e comunicação**., Ribeirão Preto, v. 22, n. 2, p. 377-387, dez. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2014000200010&lng=pt&nrm=iso>. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2014.2-09>. Acesso em 20 nov. 2021.

CARR, N., **A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros**. 1 Ed. Tradução de Mônica Gagliotti Fortunato Friaça. Rio de Janeiro: Agir, p. 140, 2011.

CARTELLS, M. 1999. **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra, 2000. 530 p. A era da informação: economia, sociedade e cultura, V.1.

CARVALHO, Mauro Schulz de. *Pós-humano demasiado pós-humano*. In Trabalho apresentado no XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. 2007. Disponível em <http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2007/resumos/R1147-1.pdf> Acesso em 17 de set. de 2021.

CHARLES, Sébastien. **Cartas sobre a hipermodernidade**. São Paulo: Barcarolla,2009.

CIRILO, R.S. **HIPERCONNECTADOS: Perfil e comportamento dos nativos digitais**.2019. 133 p. Dissertação(Pós-graduação em Comunicação Social) –Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2019.

FERNANDES,M.A., MENESES,R.T de, FRANCO, S.L.G., SOARES E SILVA, J., &FEITOSA, C.D.A.(2017)

Transtornos de Ansiedade: Vivências de Usuários de um Ambulatório Especializado em Saúde Mental. Revista de Enfermagem UFPE online, Recife.11(10):3836-44
DOI:10.5205/reuol.12834-30982-1- SM.1110201718

FERREIRA, Marco. **A evolução da Web: O que esperar da Web 4.0?**Conexões Expandidas, 2019. Universidade Federal de Juiz de Fora. Disponível em: <<https://www.ufjf.br/conexoesexpandidas/2019/09/09/a-evolucao-da-web-o-que-esperar-da-web-4-0/>> Acesso em: 30 de maio, 2022.

FRISCHNECHT, P. **A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador**. *Treino Desportivo*. Lisboa: II série, n. 15, p.21-28, 1990.FURLAN, Marcos Vinicius Garcia. A importância das tecnologias de informação e comunicação no ambiente escolar. **Revista Eletrônica Científica Inovação e Tecnologia, Medianeira**, v. 8, n. 16, p.1-14, ago. 2017.

GOMES GLL, FERNANDES MGM, NOBREGA MML. **Hospitalization anxiety in children: conceptual analysis**. Ver Bras de Enf. 2016;69(5);884-9.

JACQUES, T. C; PEREIRA, G. B; FERNANDES, A. L; OLIVEIRA, D. A. GERAÇÃO Z:

PECULIARIDADES GERACIONAIS NA CIDADE DE ITABIRA-MG. Revista Pensamento Contemporâneo em Administração, Rio de Janeiro, v.9, n.3, p. 67-85, ju./set.2015. DOI: <https://doi.org/10.12712/rpca.v9i3.528>. Disponível em:<https://periodicos.uff.br/pca/article/view/11226/pdf_1> . Acesso em 19 nov. 2021.

JESUS, Aline.**História das redes sociais: Do tímido ClassMates até o boom do facebook**, 2012. Techtudo. Disponível em: <<https://www.techtudo.com.br/noticias/2012/07/historia-das-redes-sociais.ghtml>> Acesso em: 04 de Junho, 2022.

JOICE. **Web 1.0, web 2.0, web 3.0.... O que é isso?.** Marketing Digital: Blog, 2013. Disponível em:

<<https://ex2.com.br/blog/web-1-0-web-2-0-e-web-3-0-enfim-o-que-e-isso/>> Acesso em: 30 de maio, 2022

LA TORRE, G., ESPOSITO, A., SCIARRA, I., CHIAPPETTA, M. Definition, symptoms and risk of techno- stress: A systematic review, **International Archives of Occupational and Environmental Health**, v. 92, n. 1, p. 13-35, 2019. DOI: 10.1007/s00420-018-1352-1

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MAGRANI, Eduardo. **Entre dados e robôs: ética e privacidade na era da hiperconectividade**. Porto Alegre: Arquipélago Editorial, 2019. Versão Kindle

MENDES, Flavio. **Tecnologia e a construção do conhecimento na sociedade da informação**, 2007. Universidade Estadual de Londrina. Disponível em:

<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/Pedagogia2/dtecnologiaeducacao.pdf> Acesso em: 01 de Junho, 2022

MULULO, Sara Costa Cabral et al. **Eficácia do tratamento cognitivo e/ou comportamental para o transtorno de ansiedade social**. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul [online]. 2009, v. 31, n. 3 [acessado 4 junho 2022], pp. 177-186. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-81082009000300007>>. Epub 24 maio 2010. ISSN 0101-8108. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082009000300007>.

81082009000300007.

OLIVEIRA, Silas. **Entenda a evolução da web: 1,0, 2,0 e 3,0**. Olive Tree, categoria tecnologia, 2018. Disponível em: <<https://www.olivetreefilmes.com.br/blog/entenda-evolucao-da-web-1-0-2-0-e-3-0/>> Acesso em: 04 de Junho, 2022. PEREIRA, Adriano; SIMONETTO, Eugênio de Oliveira. **INDÚSTRIA 4.0: CONCEITOS E PERSPECTIVAS PARA O BRASIL**. Revista da Universidade Vale do Rio Verde. v. 16, n. 1. P. 1-9. Jul 2018. Disponível em: http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/viewFile/4938/pdf_808 Acesso em 27 mar 2022.

PEREIRA, M.E.C. Mudanças nos conceitos de ansiedade. In: HETEM, L.A.B.; GRAEFF, F.G.

(Editores).

Ansiedade e Transtornos de Ansiedade. Rio de Janeiro: Editora Científica Nacional, 1997.

RAGU-NATHAN, T.S., TARAFDAR, M., RAGU-NATHAN, B.S., TU, Q. “**The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation,**” *Information Systems Research* v. 19, n. 4, p. 417-433, 2008. DOI: 10.1287/isre.1070.0165

RATTNER, H. Atualidade : desenvolvimento alternativo. Folha de São Paulo, São Paulo, ago./1990.

ROSA, Rosemar; DA SILVA Rachel Inês; PALHARES, Márcia Maria. **As novas tecnologias: Influências no cotidiano.** s.d. Disponível em: http://www.cinform-antiores.ufba.br/vi_anais/docs/RosemarRosaRachelMarcia.pdf Acesso em: 01 de Junho, 2022.

SANTOS, Bruno Rodrigues, BORGES, Filipe Batista, RODRIGUES, Alessandro Arraes, SOUZA, Hudson Sergio. **A evolução da tecnologia: Vivendo uma nova era.** 2019. Encontro Internacional de Produção Científica. Disponível em: <https://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/3699/1/Bruno%20Rodrigues%20dos%20Santos.pdf> Acesso em: 06 de Junho, 2022.

Silva José. **Tecnologia: novas abordagens, conceitos, dimensões e gestão.** ScieloBrasil, 2003. <https://www.scielo.br/j/prod/a/3ZWfzzNVH44X8J7KgbRfShQ/?lang=pt>. Acesso em: 18 de setembro de 2021.

SILVA, Fabia Antônio; **Proteção de dados pessoais no Brasil em tempos de hiperconectividade**, v. 7 n. 13 (2019): REVISTA JURÍDICA ELETRÔNICA DIREITO, SOCIEDADE E DESENVOLVIMENTO.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Leblam Tamar Gomes. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** *Rev. Psicopedagogia*, São Paulo, v.34, n.103, p.87-97, 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 05 Maio. 2022.

SOAR FILHO, E. Espaço, identidade & saúde mental na sociedade contemporânea. Cadernos de Pesquisa Interdisciplinar em Ciências Humanas, São Paulo, v. 26, ago./2002. Disponível em: <www.cfh.ufsc.br/~dich/TextoCaderno26.pdf>. Acesso em 18 d Outubro de 2021

TURKLE, Sherry. **Alone Together**. Why we expected more from technology and less from each other. Philadelphia: Basic Books, 2011.

Vergara Moema, Uma história social da ciência e tecnologia. Scielo Brasil, 2004.<<https://www.scielo.br/j/hcsm/a/Wrh7txpDRzxj3RRxqh7Hh5H/?lang=ptL>>. Acesso em: 18 de setembro de 2021. VIANA, M. **Competição, ansiedade e autoconfiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição**. *Treino Desportivo*, Lisboa: II série, 13, 52-61, 1989.

VIZCONDE, ASSIS, SILVA, OLIVEIRA. **Tecnologia: Buscando uma definição para o conceito**. Google Academico, 2009. Disponível em: <<http://aleph.letras.up.pt/index.php/prismacom/article/view/2065/1901#>> Acesso em: 08 de maio, 2022.

WURMAN, Richard Saul. **Ansiedade de informação 2: um guia para quem comunica e dá instruções**. São Paulo: Cultura, 2005. 328 p.

WURMAN, Richard Saul. **Ansiedade de informação: como transformar informação em compreensão**. 5. ed. São Paulo: Cultura, 1991. 380 p

YOUNG, K., ABREU, C., et al. **Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**, Porto Alegre: Artmed, p. 19-36, 2011.

ZAREMBA, R. **S.O mundo na palma da sua mão: reflexos do estilo de vida “superconectado”**. 2014, 103p. Tese de Doutorado (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.