



O TECNOESTRESSE E A OBESIDADE DIGITAL: CONSEQUÊNCIAS DA HIPERCONNECTIVIDADE

Renata Cristina Martins Rosa¹

Me. Luciana de Souza Zumstein (Orientadora)

RESUMO:

Introdução: O século XXI é marcado pelos avanços tecnológicos, os quais nas últimas décadas estão ocorrendo de modo exponencial, alterando os modos de viver, de relacionar, de aprender e trabalhar, dando início à Quarta Revolução Industrial, a Revolução 4.0. Nesse cenário as TDICs - Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação são onipresentes. A pandemia de Covid-19 promoveu um aceleração da implantação dessas tecnologias em diversos setores da sociedade, portanto, as pessoas passaram a utilizar as TDICs com mais frequência, cujos benefícios são inegáveis. Porém, o excesso do uso dessas tecnologias, propicia a hiperconectividade, com passos em direção à obesidade digital, que por sua vez pode causar prejuízos psicossociais, gerando o chamado estresse tecnológico é uma das consequências do mundo hiperconectado, com sintomas físicos e psicológicos. **Objetivo:** Sendo assim, o objetivo desse artigo é aprofundar os estudos sobre o tecnoestresse, para ampliar a compreensão desse fenômeno, a fim de analisar como ele ocorre, seus principais sintomas e possíveis intervenções, colaborando para promoção da saúde mental na revolução digital. **Metodologia:** Para tais objetivos, o presente estudo utiliza-se de uma pesquisa bibliográfica. **Resultados:** Nesse contexto é notório que o autoconhecimento, autopercepção e a capacidade de se reinventar se tornam fundamentais para a garantia do equilíbrio mental em tempos de intensas e constantes mudanças. **Conclusão:** Os estudos relativos ao tecnoestresse contribuem para o debate, visto que ainda é um assunto emergente e que às vezes não é percebido pela sociedade, focando as discussões apenas em seus sintomas.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade Digital. Hiperconectividade. Tecnoestresse.

¹ Graduanda do Curso de Psicologia do UNIFUCAMP (Centro Universitário Mário Palmério), Monte Carmelo – M.G.