

## O Preço da Velocidade: Como a Hiperconexão Acelera Nossas Mentes e Desgasta Nossas Emoções

Tamyris Felix de Melo<sup>1\*</sup>,

*<sup>1</sup>Especialista em Intervenções Clínicas na Abordagem Psicanalítica pela Faculdade Frassinetti do Recife, pós graduanda em Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulness pela PCURS*

*Anais do Congresso de Psicologia da UNIBRA (Resumos)*

### RESUMO

A era digital nos inseriu em um cenário de hiperconexão, prometendo otimização e produtividade, mas gerando um paradoxo: a constante disponibilidade e o fluxo massivo de informações têm acelerado nossas mentes e desgastado nossas emoções. Este estudo tem como objetivo explorar os impactos neuropsicológicos e emocionais da hiperconexão na saúde mental contemporânea. O método empregado foi a revisão da literatura, com base em estudos recentes sobre o tema. Serão abordados os efeitos da sobrecarga cognitiva, que fragmenta a atenção e dificulta a memória e a tomada de decisão. Serão discutidos o desgaste emocional caracterizado pelo aumento da ansiedade devido ao Fear of Missing Out (FOMO) segundo Moura et al. (2023), a irritabilidade decorrente da paciência reduzida e a dificuldade na regulação emocional. A prevalência de quadros ansiosos, depressivos e de burnout será correlacionada à constante estimulação digital, que afeta a qualidade do sono e aprofunda sentimentos de inadequação. Conclui-se que o gerenciamento da hiperconectividade é crucial para o bem-estar. Estratégias como a pausa intencional, a desconexão digital estratégica e a revalorização de atividades lentas são essenciais para construir uma relação mais saudável com a tecnologia.

**Palavras-Chaves:** Hiperconexão, Saúde Mental, Ansiedade, Emoções, Tecnologia.

## The Price of Speed: How Hyperconnection Accelerates Our Minds and Wears Down Our Emotions

### ABSTRACT

The digital age has immersed us in a hyperconnected scenario, promising optimization and productivity, but generating a paradox: constant availability and the massive flow of information have accelerated our minds and worn down our emotions. This study aims to explore the neuropsychological and emotional impacts of hyperconnection on contemporary mental health. The method employed was a literature review, based on recent studies on the topic. The effects of cognitive overload, which fragments attention and hinders memory and decision-making, will be addressed. Emotional wear characterized by increased anxiety due to Fear of Missing Out (FOMO) according to Moura et al. (2023), irritability stemming from reduced patience, and difficulty in emotional regulation will be discussed. The prevalence of anxious, depressive, and burnout conditions will be correlated with constant digital stimulation, which affects sleep quality and deepens feelings of inadequacy. It is concluded that hyperconnectivity management is crucial for well-being. Strategies such as intentional pausing, strategic digital disconnection, and the revaluation of slow activities are essential to build a healthier relationship with technology.

**Keywords:** Hyperconnection, Mental Health, Anxiety, Emotions, Technology.