

Intervenções Psicológicas na Hiperconectividade: Estratégias para o Cuidado na Era Digital

Tamyris Felix de Melo^{1*},

¹*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 hiperconectividade, caracterizada pela constante disponibilidade e o fluxo massivo de informações, tem imposto desafios significativos à saúde mental, resultando em sobrecarga cognitiva e desgaste emocional. Este minicurso tem como objetivo capacitar profissionais da psicologia a identificar e intervir eficazmente nos impactos da era digital na saúde mental de seus pacientes. O método proposto baseia-se em uma abordagem teórica-prática, integrando conceitos da psicologia com ferramentas de intervenção comportamental e cognitiva. Serão abordados os principais "sintomas" da hiperconexão, como ansiedade, burnout digital, problemas de sono e fragmentação da atenção, e aprofundada a compreensão de como a dopamina e o sistema de recompensa cerebral contribuem para a dependência digital. O curso incluirá ferramentas de avaliação para a prática clínica, como perguntas específicas para anamnese e a utilização de um diário de uso digital. Serão apresentadas estratégias de intervenção psicológica, incluindo técnicas comportamentais como a desintoxicação digital e a criação de "zonas livres de tela". No âmbito cognitivo, serão exploradas abordagens para desafiar o FoMO (Fear of Missing Out) e a comparação social, além de técnicas de mindfulness para promover a atenção plena. O minicurso também abordará a regulação emocional e a importância do autocuidado, visando a construção de um estilo de vida equilibrado. Conclui-se que a atuação do psicólogo é fundamental para auxiliar pacientes a desenvolverem uma relação mais saudável com a tecnologia, protegendo sua saúde mental e promovendo o bem-estar em um cenário de constantes estímulos digitais.

Palavras-Chaves: Intervenções, Hiperconectividade, Psicologia, Saúde Digital, Autocuidado.

Psychological Interventions in Hyperconnectivity: Strategies for Care in the Digital Age

ABSTRACT

Hyperconnectivity, characterized by constant availability and the massive flow of information, has posed significant challenges to mental health, resulting in cognitive overload and emotional exhaustion. This mini-course aims to empower psychology professionals to effectively identify and intervene in the impacts of the digital age on their patients' mental health. The proposed method is based on a theoretical-practical approach, integrating psychological concepts with behavioral and cognitive intervention tools. Key "symptoms" of hyperconnection, such as anxiety, digital burnout, sleep problems, and attention fragmentation, will be addressed, along with a deeper understanding of how dopamine and the brain's reward system contribute to digital dependence. The course will include assessment tools for clinical practice, such as specific anamnesis questions and the use of a digital usage diary. Psychological intervention strategies will be presented, including behavioral techniques like digital detox and the creation of "screen-free zones." Cognitively, approaches to challenge FoMO (Fear of Missing Out) and social comparison will be explored, alongside mindfulness techniques to promote present moment awareness. The mini-course will also cover emotional regulation and the importance of self-care, aiming to build a balanced lifestyle. It is concluded that the psychologist's role is fundamental in helping patients develop a healthier relationship with technology, protecting their mental health and promoting well-being in a scenario of constant digital stimuli.

Keywords: Interventions, Hyperconnectivity, Psychology, Digital Health, Self-Care.