

A VIVÊNCIA DA ANSIEDADE EM TEMPOS DE HIPERCONEXÃO: UM OLHAR FENOMENOLÓGICO SOBRE O SOFRIMENTO PSÍQUICO CONTEMPORÂNEO DE PROFISSIONAIS

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo compreender a vivência da ansiedade em profissionais no contexto da hiperconexão, por meio de uma abordagem fenomenológica. A era digital intensificou a exposição às redes, a cobrança por produtividade e a sensação de insuficiência, fatores que têm contribuído para o aumento de quadros de ansiedade, depressão e *burnout*. Fundamentada em autores como Byung-Chul Han (2015), Heidegger (2012), Merleau-Ponty (2011) e Binswanger (2005), a pesquisa propõe olhar para o sofrimento psíquico a partir da experiência subjetiva dos indivíduos, superando modelos meramente diagnósticos. A metodologia adotada envolve pesquisa bibliográfica e de campo, com aplicação de questionário virtual e entrevistas semi-estruturadas a profissionais em cargos de gestão, analisadas segundo a técnica de análise de conteúdo fenomenológica de Minayo (2002). Espera-se, com isso, identificar os impactos da hiperconexão sobre a saúde mental desses sujeitos, compreender o sentido existencial atribuído à ansiedade e mapear estratégias de enfrentamento utilizadas. A pesquisa segue os preceitos éticos da Resolução 466/2012 e está alinhada às diretrizes para estudos em ambiente virtual. Como resultado, almeja-se ampliar o debate sobre saúde mental no contexto profissional contemporâneo e contribuir com subsídios para ações preventivas e interventivas mais humanizadas e efetivas frente ao sofrimento psíquico.

PALAVRAS-CHAVES: Ansiedade; Hiperconexão; Fenomenologia; Saúde mental; Sofrimento psíquico

INTRODUÇÃO

A era da hiperconexão, caracterizada pela onipresença das tecnologias digitais, tem transformado profundamente a forma como nos relacionamos, trabalhamos e vivemos. Se, por um lado, a tecnologia amplia o acesso à informação e à comunicação, por outro, intensifica a exposição, a cobrança e a sensação de insuficiência pessoal. Nesse contexto, o aumento expressivo dos quadros de ansiedade, depressão e *burnout* entre profissionais levanta questões cruciais sobre o modo como o sujeito experiente o sofrimento psíquico na contemporaneidade.

Byung-Chul Han (2015), em sua obra "A Sociedade do Cansaço", analisa como a cultura do desempenho e da positividade, impulsionada pela hiperconexão, contribui para o aumento dos quadros de ansiedade e depressão, especialmente no contexto profissional. A constante busca pela otimização e pela produtividade, aliada à exposição nas redes sociais, gera uma pressão para o indivíduo se mostrar sempre bem-sucedido e realizado. Essa pressão, segundo Han (2015), leva a um estado de exaustão e *burnout*, no qual o sujeito se sente incapaz de lidar com as demandas do trabalho e da vida pessoal.

Além disso, a hiperconexão pode levar a uma sensação de isolamento e solidão, mesmo em meio a tantas interações digitais. Como destaca Ludwig Binswanger (2005), em "O Homem à Procura de Si Mesmo", o sofrimento psíquico está intimamente ligado à forma como o indivíduo se relaciona com o mundo e com os outros. A hiperconexão, ao priorizar as interações virtuais em detrimento das presenciais, pode comprometer a qualidade dos vínculos sociais e afetivos, intensificando a sensação de vazio e desamparo.

Diante desse cenário, a presente pesquisa propõe um olhar fenomenológico sobre a vivência da ansiedade no contexto da hiperconexão. Inspirada nas obras de Martin Heidegger (2012) e Maurice Merleau-Ponty (2011), a pesquisa busca

compreender o sofrimento psíquico a partir da perspectiva do próprio indivíduo, resgatando o sentido existencial de sua dor.

Heidegger (2012), em "Ser e Tempo", destaca a importância de compreender a ansiedade como um fenômeno humano fundamental, relacionado à finitude e à possibilidade de não ser. Para o autor, a ansiedade não é apenas um sintoma patológico, mas uma forma de o sujeito se relacionar com a sua própria existência. Merleau-Ponty (2011), por sua vez, em "Fenomenologia da Percepção", ressalta como a percepção e a experiência vivida são moldadas pelo contexto social e cultural, influenciando a forma como o sujeito experiencia o sofrimento psíquico.

Ao adotar uma abordagem fenomenológica, a pesquisa busca ir além dos rótulos diagnósticos e compreender a vivência da ansiedade em sua complexidade e singularidade. A partir da análise das experiências dos profissionais, através de um questionário aplicado, espera-se identificar os principais desafios e dificuldades enfrentados no contexto da hiperconexão, bem como as estratégias de enfrentamento e os recursos de suporte utilizados para lidar com o sofrimento psíquico.

OBJETIVO GERAL

Compreender a vivência da ansiedade em profissionais no contexto da hiperconexão, a partir de uma perspectiva fenomenológica.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Explorar como a hiperconexão contribui para a experiência de ansiedade no contexto profissional.
- Analisar o impacto da exposição constante e da sensação de insuficiência pessoal no sofrimento psíquico de profissionais.
- Investigar o sentido existencial atribuído por profissionais à sua experiência de ansiedade.
- Identificar as estratégias de enfrentamento e os recursos de suporte utilizados por profissionais para lidar com a ansiedade no contexto da hiperconexão.
- Promover a reflexão sobre a importância da saúde mental no contexto profissional da era da hiperconexão.

HIPÓTESE

O estudo parte da hipótese de que a hiperconexão, caracterizada pela intensificação das interações digitais, exposição constante e sensação de insuficiência pessoal, contribui significativamente para o aumento dos quadros de ansiedade, depressão e *burnout* em profissionais.

JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA DO TEMA

A justificativa para esta pesquisa reside na crescente preocupação com o impacto da hiperconexão na saúde mental dos profissionais. A era digital, embora ofereça inúmeras vantagens, também impõe desafios significativos, como a pressão constante por desempenho, a exposição nas redes sociais e a dificuldade em desconectar-se do trabalho.

A relevância do tema se manifesta na necessidade de compreender como esses fatores contribuem para o sofrimento psíquico, a fim de desenvolver estratégias de prevenção e intervenção eficazes. Além disso, a pesquisa busca promover a

conscientização sobre a importância da saúde mental no contexto profissional da era da hiperconexão, visando um ambiente de trabalho mais saudável e humano.

MÉTODO

Tipo de pesquisa

Para tratar o presente projeto de pesquisa serão utilizadas técnicas de pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo, cujos principais resultados serão analisados de forma qualitativa e quantitativa, por meio da categorização das respostas propostas na análise de conteúdo segundo Minayo (2002).

A pesquisa adotará uma abordagem com base na fenomenologia existencial. Serão realizadas entrevistas semi-estruturadas com profissionais que relatam vivenciar ansiedade no contexto da hiperconexão. A análise dos dados será realizada através da análise de conteúdo fenomenológica, buscando identificar os temas e significados relevantes para a compreensão da experiência da ansiedade.

Participantes

Os participantes da pesquisa serão trabalhadores com vínculo formal ou contratual, abrangendo tanto empregados sob o regime da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) quanto profissionais atuando como Pessoa Jurídica (PJ). Serão incluídos indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os sexos, que exerçam suas atividades profissionais em organizações públicas ou privadas, independentemente do setor de atuação ou porte da instituição. Quanto ao convite para participar da pesquisa, serão todos os profissionais que façam parte da nossa rede social.

Instrumentos

Para essa pesquisa será utilizado um **Questionário virtual**: este será desenvolvido no sistema *Forms* da Microsoft, com questões de múltipla escolha, visando levantar dados comportamentais para atender o proposto por este trabalho. Este questionário será enviado para o celular de cada participante (Apêndice I).

Aparatos de pesquisa

Para a realização desta pesquisa será necessário apenas um celular com conexão de internet, para acessar o link, responder as questões e enviar o formulário virtual *Forms*. Posteriormente os dados serão tratados no programa de planilha eletrônica, *Excel*, formatando os dados em tabelas e gráficos para melhor compreensão e apresentação.

Procedimentos

Este projeto foi delineado considerando as diretrizes propostas na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta pesquisas com seres humanos. Assim sendo, em primeiro lugar, será solicitada a autorização para a realização da pesquisa junto aos/as gestores/as responsáveis pelas instituições, mediante a assinatura dos termos:

- **Termo de intenção de pesquisa:** no qual constam todas as informações acerca dos objetivos, aspectos éticos e benefícios do estudo (Apêndice II).

- **Termo de consentimento livre e esclarecido para o/a participante:** contendo a garantia de sigilo da identidade, de que a participação no estudo é voluntária e que os participantes serão informados/as com clareza acerca dos procedimentos a que serão submetidos, sobre os objetivos da pesquisa e o uso que será feito das informações coletadas (Apêndice III)

Nesse encontro, o pesquisador salientará que os dados obtidos quanto à identificação individual dos participantes e da instituição serão mantidos em total sigilo e sua divulgação, terá caráter eminentemente científico. Diante da concordância, será solicitado a responsável assinar (eletronicamente) o termo de consentimento da instituição.

Após a autorização dos/as responsáveis, o pesquisador entrará em contato com os profissionais de diversas empresas para aplicação do questionário virtual. Nesse momento, será destacado o caráter voluntário da participação na pesquisa, bem como garantido sigilo e anonimato. Ficará assegurado aos participantes que, caso não queiram responder a alguma questão, poderão fazê-lo sem prejuízo algum e também que poderão desligar-se da pesquisa a qualquer momento que julgarem conveniente.

Devidamente agendado um dia e horário para envio do link aos participantes, no qual terá o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que será disposto no Questionário Virtual (Apêndice I), que o entrevistado deverá dar aceite ou não antes do envio. Ressaltando que mediante a qualquer evidência de necessidade de atendimento psicológico, os participantes serão encaminhados para a psicóloga da instituição ou se for o caso para atendimento no Centro de Psicologia Aplicada (CPA) da Universidade Paulista (UNIP), localizado à Avenida Comendador Enzo Ferrari, 280 - Swift, Campinas SP. Ao final da pesquisa, será realizada uma devolutiva dos resultados da pesquisa aos participantes e à instituição. Observamos que esta pesquisa está norteada através do OFÍCIO CIRCULAR Nº 2/2021/CONEP/SECNS/MS - ORIENTAÇÕES PARA PROCEDIMENTOS EM PESQUISAS COM QUALQUER ETAPA **EM AMBIENTE VIRTUAL** (https://conselho.saude.gov.br/images/Oficio_Circular_2_24fev2021.pdf), expedido pelo Ministério da Saúde em 24/02/2021.

Plano de Análise de Dados

Em primeiro lugar será extraído do sistema Forms, e transferido para o *Excel*. Tratando os dados, elaborando planilhas e plotagem dos mesmos, para realizar uma análise minuciosa, ou seja, as entrevistas serão transcritas e seus respectivos conteúdos analisados por meio da categorização das respostas proposta em análise de conteúdo, por Minayo (2002).

RESULTADO ESPERADO

Espera-se que esta pesquisa contribua para:

- Aprofundar a compreensão da vivência da ansiedade no contexto da hiperconexão.
- Ampliar o debate sobre a saúde mental no contexto profissional contemporâneo.
- Fornecer subsídios para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção para o sofrimento psíquico de profissionais.
- Promover a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental no contexto da hiperconexão.

A presente pesquisa busca lançar luz sobre um tema urgente e relevante para a

saúde mental dos profissionais na era da hiperconexão. Através de um olhar fenomenológico, almeja-se compreender a vivência da ansiedade em sua complexidade e singularidade, para além dos rótulos diagnósticos, e contribuir para a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e humano.

CONSIDERAÇÕES SOBRE O POTENCIAL E IMPACTO DA PROPSOTA

A presente proposta de pesquisa possui elevado potencial científico e social ao abordar, de maneira original e aprofundada, a vivência da ansiedade em profissionais inseridos em um contexto de hiperconexão. Em um cenário em que os transtornos ansiosos se tornam cada vez mais prevalentes, especialmente em ambientes corporativos marcados pela exigência de produtividade e constante conectividade, a pesquisa oferece uma contribuição valiosa ao investigar o sofrimento psíquico a partir da fenomenologia existencial.

O impacto esperado transcende o campo acadêmico, visto que os resultados poderão subsidiar a formulação de estratégias de cuidado em saúde mental mais sensíveis e centradas na experiência do sujeito. Ao valorizar a escuta e a compreensão da singularidade da vivência ansiosa, a proposta favorece o desenvolvimento de políticas institucionais de prevenção e intervenção mais humanizadas.

Além disso, o estudo amplia o debate sobre os efeitos da tecnologia na saúde mental, promovendo reflexões críticas sobre as condições de trabalho contemporâneas. A abordagem mista, aliada ao rigor metodológico e à fundamentação teórica sólida, reforça o caráter inovador da proposta, cujo impacto poderá se estender a gestores, profissionais da saúde mental, organizações e formuladores de políticas públicas.

REFERÊNCIAS

- BINSWANGER, L. *O Homem à Procura de Si Mesmo*. São Paulo: Edusp, 2005.
- HAN, B. C. *A Sociedade do Cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2015.
- HEIDEGGER, M. *Ser e Tempo*. Petrópolis: Vozes, 2012.
- MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da Percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 2011.
- MINAYO, M. C. S.; DESLANDES, S. F. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 22^a ed. Petrópolis: Vozes, 2002.
- NR 17 - Ergonomia. Ministério do Trabalho e Emprego, 2021.