

**EXPERIÊNCIAS DE SOLIDÃO
AFETIVA NA SOCIEDADE
CONTEMPORÂNEA:
INTERFACES ENTRE
RELAÇÕES VIRTUAIS E
VULNERABILIDADE
PSICOLÓGICA**

**EXPERIENCES OF AFFECTIVE LONELINESS IN CONTEMPORARY SOCIETY:
INTERFACES BETWEEN VIRTUAL RELATIONSHIPS AND PSYCHOLOGICAL
VULNERABILITY**

Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas, Ciências da Saúde •

26/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/782438822](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/782438822)

Tatiana Elenice Cordeiro Soares¹

Elicarlos da Silva Lima²

Ary Luiz de Oliveira Peter Filho³

Delane Martins Viveiros⁴

Fabio Antonio de Jesus Marinho⁵

Mayara Silva Cunha Oliveira⁶

Luana Jane Calliste⁷

Mendes Pereira Lima⁸

Darlyng Hosana Walkiria Santos Silva⁹

Alan Santos de Oliveira¹⁰

RESUMO

A crescente digitalização das relações interpessoais tem transformado profundamente as formas de interação social, produzindo novas dinâmicas afetivas, comunicacionais e emocionais. Embora as tecnologias digitais tenham ampliado as possibilidades de contato, comunicação e pertencimento, também têm produzido experiências paradoxais de hiperconectividade acompanhadas de desconexão subjetiva, superficialidade relacional e fragilidade dos vínculos presenciais. Este estudo objetiva investigar as experiências de solidão afetiva em adultos jovens inseridos em contextos de sociabilidade predominantemente virtual, analisando fatores psicológicos associados à sensação de desconexão emocional mesmo diante da ampliação das redes de contato online. Trata-se de pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, com proposta de realização de entrevistas em profundidade e análise temática das narrativas dos participantes. A fundamentação teórica dialoga com autores como Robert Weiss, John Cacioppo, Sherry Turkle, Zygmunt Bauman, Erving Goffman, Eva Illouz, Manuel Castells, Byung-Chul Han, Kenneth Gergen, Anthony Giddens, Richard Sennett, David Riesman, Virginia Braun e Victoria Clarke. Discute-se como relações superficiais, exposição digital excessiva, comparação social, busca por validação, ansiedade relacional, medo de rejeição, performatividade de si e fragilidade dos vínculos presenciais podem intensificar sentimentos de vazio emocional e baixa percepção de pertencimento. Argumenta-se que a solidão afetiva contemporânea não decorre apenas da ausência de contato, mas da insuficiência de vínculos emocionalmente significativos. Conclui-se que a compreensão dos impactos subjetivos das relações virtuais é fundamental para subsidiar intervenções psicológicas, educativas e comunitárias voltadas à promoção de vínculos afetivos mais saudáveis, autênticos e protetivos.

Palavras-chave: Solidão afetiva; relações virtuais; vulnerabilidade psicológica; saúde mental; psicologia social; vínculos afetivos.

ABSTRACT

The increasing digitalization of interpersonal relationships has profoundly transformed forms of social interaction, producing new affective, communicational, and emotional dynamics. Although digital technologies have expanded possibilities for contact, communication, and belonging, they have also produced paradoxical experiences of hyperconnectivity accompanied by subjective disconnection, relational superficiality, and fragility of face-to-face bonds. This study aims to investigate experiences of affective loneliness among young adults inserted in contexts of predominantly virtual sociability, analyzing psychological factors associated with the feeling of emotional disconnection even in the presence of expanded online contact networks. This is a qualitative, exploratory study, proposing in-depth interviews and thematic analysis of participants' narratives. The theoretical framework dialogues with authors such as Robert Weiss, John Cacioppo, Sherry Turkle, Zygmunt Bauman, Erving Goffman, Eva Illouz, Manuel Castells, Byung-Chul Han, Kenneth Gergen, Anthony Giddens, Richard Sennett, David Riesman, Virginia Braun, and Victoria Clarke. The article discusses how superficial relationships, excessive digital exposure, social comparison, search for validation, relational anxiety, fear of rejection, self-performativity, and the fragility of face-to-face bonds may intensify feelings of emotional emptiness and low perception of belonging. It argues that contemporary affective loneliness does not result only from the absence of contact, but from the insufficiency of emotionally meaningful bonds. The article concludes that understanding the subjective impacts of virtual relationships is essential to support psychological, educational, and

community interventions aimed at promoting healthier, more authentic, and protective affective bonds.

Keywords: Affective loneliness; virtual relationships; psychological vulnerability; mental health; social psychology; affective bonds.

1. INTRODUÇÃO

As relações interpessoais contemporâneas foram profundamente modificadas pela expansão das tecnologias digitais, das redes sociais, dos aplicativos de mensagens, das plataformas de relacionamento e dos ambientes virtuais de sociabilidade. A comunicação tornou-se instantânea, visual, permanente e amplamente mediada por dispositivos móveis. A distância geográfica deixou de representar barreira absoluta para o contato, e a vida cotidiana passou a ser atravessada por notificações, mensagens, curtidas, stories, videochamadas, perfis públicos e interações em rede. No entanto, essa ampliação das possibilidades de conexão não eliminou a solidão. Ao contrário, em muitos contextos, a hiperconectividade convive com sentimentos intensos de vazio emocional, desconexão subjetiva e fragilidade dos vínculos afetivos.

A solidão afetiva não pode ser compreendida apenas como ausência física de pessoas. Trata-se de experiência subjetiva marcada pela percepção de insuficiência, fragilidade ou ausência de vínculos emocionalmente significativos. Uma pessoa pode estar rodeada de contatos, seguidores, mensagens e interações digitais e, ainda assim, sentir-se afetivamente sozinha. Essa distinção é fundamental para compreender a sociedade contemporânea, na qual quantidade de conexões não corresponde necessariamente à qualidade dos vínculos.

Robert Weiss (1973) foi um dos autores pioneiros a diferenciar a solidão emocional da solidão social. A solidão emocional refere-se à ausência de uma figura de apego íntimo, alguém com quem o sujeito possa compartilhar vulnerabilidades, medos, desejos e experiências profundas. A solidão social, por sua vez, envolve ausência de integração em uma rede de pertencimento. Essa distinção ajuda a compreender por que adultos jovens podem apresentar intensa vida social virtual e, ao mesmo tempo, relatar carência afetiva, ansiedade relacional e sensação de não serem verdadeiramente vistos.

John Cacioppo e Patrick (2008) contribuíram para o campo ao discutir a solidão como experiência psicobiológica relevante, associada à percepção de ameaça social, hipervigilância, sofrimento emocional e impactos sobre saúde física e mental. Para esses autores, a solidão não é simplesmente estar só, mas sentir-se desconectado. Esse sentimento pode alterar a forma como o indivíduo interpreta relações, aumentando sensibilidade à rejeição, desconfiança e retraimento. Assim, a solidão pode produzir um ciclo no qual a pessoa deseja conexão, mas teme exposição, julgamento ou abandono.

Na sociedade digital, esse ciclo assume novas formas. As redes sociais permitem observar continuamente a vida alheia, comparar relacionamentos, medir popularidade e construir versões editadas de si. A afetividade passa a ser atravessada por métricas de visibilidade, como curtidas, comentários, visualizações e respostas rápidas. A ausência de retorno digital pode ser interpretada como rejeição. Uma mensagem visualizada e não respondida pode gerar ansiedade. A comparação com casais, grupos de amigos ou estilos de vida idealizados pode intensificar sensação de inadequação.

Sherry Turkle (2011), ao discutir a condição de estarmos “sozinhos juntos”, argumenta que as tecnologias digitais podem oferecer conexão permanente, mas também empobrecer formas profundas de conversação e presença. Para a autora, os sujeitos contemporâneos frequentemente esperam mais da tecnologia e menos uns dos outros. Essa reflexão não implica demonização das tecnologias, mas alerta para o risco de substituição da intimidade por contato contínuo e fragmentado. A conexão digital pode aproximar, mas também pode funcionar como defesa contra vulnerabilidade emocional.

Zygmunt Bauman (2004), ao discutir o amor líquido, analisa a fragilidade dos vínculos afetivos em uma modernidade marcada por fluidez, insegurança e consumo. Relações tornam-se mais flexíveis, reversíveis e descartáveis, ao mesmo tempo em que os indivíduos buscam segurança emocional. Esse paradoxo é intensificado pelas plataformas digitais, nas quais a promessa de múltiplas escolhas pode reduzir tolerância à frustração e ampliar a sensação de substituíbilidade. A qualquer momento, parece existir outro perfil, outra conversa, outro vínculo possível. Contudo, a abundância de possibilidades pode dificultar o aprofundamento afetivo.

Eva Illouz (2011) também oferece contribuição relevante ao analisar como o amor, a intimidade e o sofrimento afetivo são atravessados por dinâmicas culturais, econômicas e tecnológicas. No contexto digital, a escolha amorosa pode ser organizada por critérios de mercado, comparação, desempenho e autopromoção. Aplicativos de relacionamento, redes sociais e plataformas de visibilidade afetiva transformam a intimidade em campo de avaliação permanente. Isso pode intensificar insegurança, ansiedade e sensação de insuficiência.

Diante desse contexto, este artigo parte do seguinte problema de pesquisa: **de que modo adultos jovens inseridos em contextos de sociabilidade predominantemente virtual experienciam a solidão afetiva, e quais fatores psicológicos, relacionais e digitais contribuem para a vulnerabilidade emocional nesse processo?**

O objetivo geral é investigar as experiências de solidão afetiva em adultos jovens inseridos em contextos de sociabilidade predominantemente virtual. Como objetivos específicos, busca-se: compreender como os participantes definem e narram a solidão afetiva; analisar a influência das relações virtuais na percepção de pertencimento; identificar fatores psicológicos associados à desconexão emocional; discutir o papel da exposição digital, da comparação social e da busca por validação; e refletir sobre possibilidades de intervenção psicológica e promoção de vínculos mais saudáveis.

Defende-se como tese central que a solidão afetiva contemporânea não decorre da ausência de contatos, mas da fragilidade dos vínculos significativos, da substituição da presença por disponibilidade digital e da dificuldade de construir relações capazes de acolher vulnerabilidades subjetivas. A sociedade hiperconectada amplia formas de contato, mas nem sempre favorece intimidade, escuta, reciprocidade e pertencimento.

2. METODOLOGIA

Este estudo adota abordagem qualitativa, de caráter exploratório, com proposta de realização de entrevistas em profundidade e análise temática das narrativas dos participantes. A escolha por uma metodologia qualitativa justifica-se pela natureza subjetiva, afetiva e

simbólica do fenômeno investigado. A solidão afetiva não pode ser plenamente compreendida apenas por indicadores quantitativos de frequência de uso de redes sociais, número de amigos online ou tempo de tela. É necessário acessar sentidos, narrativas, percepções, experiências e modos pelos quais os sujeitos interpretam suas relações.

A pesquisa qualitativa permite compreender a experiência vivida em sua complexidade. Minayo (2014) destaca que esse tipo de investigação busca trabalhar com significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, elementos centrais quando se analisa saúde mental e relações sociais. No presente estudo, interessa compreender como adultos jovens percebem sua vida afetiva em uma sociedade mediada por tecnologias digitais, como narram seus vínculos e como interpretam sentimentos de vazio, desconexão e pertencimento.

A população proposta compreende adultos jovens, com idade entre 18 e 35 anos, que utilizem redes sociais, aplicativos de mensagens ou plataformas digitais como parte significativa de sua sociabilidade cotidiana. A escolha por adultos jovens justifica-se porque esse grupo vivencia intensamente a cultura digital, a construção de identidade, a busca por pertencimento, as experiências afetivas e a formação de vínculos amorosos, profissionais e comunitários.

A amostra poderá ser definida por critério intencional, buscando diversidade de gênero, orientação afetiva, escolaridade, condição socioeconômica e padrão de uso digital. O número de participantes deverá seguir o princípio de saturação teórica, isto é, as entrevistas serão realizadas até que os dados apresentem recorrência temática suficiente para responder aos objetivos da pesquisa. Em estudos

qualitativos, a profundidade das narrativas é mais relevante do que a quantidade numérica de participantes.

O instrumento principal será a entrevista em profundidade, semiestruturada, permitindo ao participante narrar livremente suas experiências, ao mesmo tempo em que o pesquisador orienta temas centrais. O roteiro poderá incluir questões sobre: formas de uso das redes sociais; percepção de vínculos virtuais e presenciais; experiências de solidão; expectativas afetivas; ansiedade relacional; comparação social; exposição de si; busca por validação; experiências de rejeição online; sensação de pertencimento; relações familiares, amorosas e de amizade; e estratégias de enfrentamento.

As entrevistas deverão ser gravadas mediante consentimento livre e esclarecido, transcritas integralmente e analisadas conforme a análise temática proposta por Braun e Clarke (2006). Essa abordagem permite identificar, analisar e interpretar padrões de significado nos dados qualitativos. As etapas incluem familiarização com os dados, geração de códigos iniciais, busca por temas, revisão dos temas, definição e nomeação dos temas e produção do relatório analítico. Trata-se de método flexível e amplamente utilizado na psicologia, adequado para investigar narrativas de experiência subjetiva.

A análise poderá produzir categorias como: hiperconexão e vazio emocional; relações virtuais superficiais; comparação social e inadequação; ansiedade diante da ausência de resposta; performatividade de si; fragilidade dos vínculos presenciais; ambivalência entre desejo de intimidade e medo de exposição;

estratégias de enfrentamento da solidão; e busca por vínculos autênticos.

Quanto aos aspectos éticos, a pesquisa deverá preservar anonimato, confidencialidade, consentimento informado e direito de desistência. Considerando que o tema envolve sofrimento psicológico, solidão e vulnerabilidade emocional, o pesquisador deverá conduzir as entrevistas com sensibilidade, evitando exposição desnecessária e oferecendo encaminhamento a serviços de apoio psicológico quando houver sinais de sofrimento intenso.

3. SOLIDÃO AFETIVA: CONCEITO E DIMENSÕES PSICOSSOCIAIS

A solidão é uma experiência humana complexa, presente em diferentes épocas históricas e contextos sociais. No entanto, suas formas de manifestação variam conforme organização cultural, estrutura familiar, modos de trabalho, tecnologias de comunicação e expectativas afetivas. Na sociedade contemporânea, a solidão afetiva ganha contornos específicos porque ocorre em um ambiente de intensa conectividade. O sujeito pode comunicar-se com muitas pessoas e, ainda assim, sentir ausência de intimidade, reconhecimento e reciprocidade emocional.

Robert Weiss (1973) compreende a solidão como déficit relacional percebido, distinguindo solidão emocional e solidão social. A solidão emocional emerge quando falta um vínculo íntimo, seguro e significativo. A solidão social aparece quando o indivíduo não se sente integrado a uma rede de pertencimento. A solidão afetiva aproxima-se da solidão emocional, mas pode envolver também a percepção de que os vínculos existentes são frágeis, superficiais ou incapazes de acolher a interioridade do sujeito.

A solidão afetiva não se confunde com solidude. A solidude pode ser escolhida, criativa e restauradora. Uma pessoa pode estar só e sentir-se bem consigo mesma. A solidão afetiva, ao contrário, envolve sofrimento, carência de conexão significativa e sensação de ausência de lugar emocional no mundo. Winnicott (1983), ao discutir a capacidade de estar só, mostra que a experiência saudável de solidude depende de segurança interna e vínculos primários suficientemente bons. Quando a pessoa não consegue estar só de modo tranquilo, a ausência do outro pode ser vivida como abandono ou ameaça.

Cacioppo e Patrick (2008) destacam que a solidão pode aumentar hipervigilância social. O indivíduo solitário tende a interpretar sinais ambíguos como rejeição, reduzindo confiança e aumentando retraimento. Esse mecanismo ajuda a explicar por que pessoas que se sentem solitárias podem ter dificuldade para construir vínculos. Elas desejam proximidade, mas temem julgamento, rejeição ou frustração. Em ambientes digitais, essa hipervigilância pode ser intensificada por indicadores como visualizações, curtidas, tempo de resposta e disponibilidade online.

A solidão afetiva também se relaciona à vulnerabilidade psicológica. Pessoas com baixa autoestima, ansiedade social, sintomas depressivos, insegurança relacional ou histórico de rejeição podem ser mais sensíveis à desconexão. Ao mesmo tempo, a solidão pode agravar esses sintomas, produzindo um ciclo de sofrimento. O sujeito sente-se só, busca conexão, interpreta sinais digitais de forma ansiosa, compara-se com outros, sente-se insuficiente e pode retrair-se ainda mais.

A experiência de solidão afetiva em adultos jovens possui particularidades. Essa etapa da vida envolve construção de identidade, busca por autonomia, formação de vínculos amorosos, inserção profissional, pertencimento social e elaboração de projetos. Quando o sujeito percebe que possui muitos contatos, mas poucos vínculos confiáveis, pode emergir sentimento de fracasso relacional. A solidão torna-se não apenas falta de companhia, mas sinal subjetivo de não pertencimento.

Na cultura contemporânea, há forte pressão para demonstrar felicidade, sociabilidade e sucesso afetivo. Redes sociais exibem festas, viagens, relacionamentos, conquistas e grupos de amigos. Essa exposição pode produzir impressão de que todos estão conectados, desejados e realizados. Para quem se sente só, a comparação com imagens idealizadas pode intensificar sofrimento. A solidão, então, passa a ser vivida também com vergonha. O sujeito não apenas se sente só; sente-se inadequado por estar só.

Assim, a solidão afetiva contemporânea deve ser compreendida como fenômeno psicológico e social. Ela envolve subjetividade, mas não se reduz ao indivíduo. Está relacionada às formas atuais de sociabilidade, à cultura da visibilidade, à precarização dos vínculos, à aceleração do tempo, ao medo da vulnerabilidade e às tecnologias digitais que organizam modos de presença e ausência.

4. RELAÇÕES VIRTUAIS E NOVAS FORMAS DE SOCIABILIDADE

As relações virtuais modificaram profundamente as formas de interação humana. Aplicativos de mensagens, redes sociais, plataformas de vídeo, fóruns, jogos online, comunidades digitais e aplicativos de relacionamento ampliaram as possibilidades de

contato. Pessoas podem manter vínculos à distância, reencontrar amigos, criar comunidades por afinidade, expressar identidades, buscar apoio e estabelecer relações afetivas. Portanto, seria equivocado considerar o digital apenas como espaço de isolamento. As tecnologias podem produzir conexão real, suporte emocional e pertencimento.

Manuel Castells (1999) analisa a sociedade em rede como forma social marcada por fluxos de informação, comunicação global e reorganização das relações sociais. Nesse contexto, identidades e vínculos passam a ser mediados por redes digitais. O espaço virtual não é separado da vida real; ele integra a experiência cotidiana. Relações iniciadas online podem tornar-se presenciais, e relações presenciais podem ser mantidas digitalmente. A fronteira entre online e offline torna-se cada vez mais porosa.

Entretanto, a qualidade das relações virtuais varia. Algumas interações são profundas, estáveis e significativas. Outras são rápidas, fragmentadas e superficiais. A mesma tecnologia que permite proximidade pode favorecer dispersão. O sujeito pode conversar com várias pessoas ao mesmo tempo, mas sem escuta profunda. Pode expor intimidade, mas não receber acolhimento. Pode receber curtidas, mas não sentir cuidado.

Sherry Turkle (2011) argumenta que a comunicação digital frequentemente permite controlar a própria exposição. Mensagens podem ser editadas, respostas podem ser adiadas, imagens podem ser selecionadas e emoções podem ser filtradas. Esse controle reduz ansiedade em alguns casos, mas também pode empobrecer a espontaneidade da relação. A conversa presencial exige lidar com pausas, silêncio, expressões faciais, desconforto, imprevisto e

vulnerabilidade. São justamente esses elementos que ajudam a construir intimidade.

Erving Goffman (2014), ao analisar a apresentação do eu na vida cotidiana, mostra que os indivíduos administram impressões em interações sociais. Nas redes sociais, essa gestão de impressão torna-se ampliada. Perfis digitais funcionam como palcos nos quais se selecionam imagens, frases, opiniões e experiências. A identidade é apresentada, editada e observada por audiências variadas. Esse processo pode gerar reconhecimento, mas também ansiedade performativa.

A performatividade digital influencia a vida afetiva. Muitos sujeitos sentem necessidade de parecer interessantes, felizes, desejáveis e socialmente ativos. A exposição de si pode funcionar como tentativa de obter validação. No entanto, quando a autoestima depende excessivamente do retorno digital, a ausência de curtidas, comentários ou mensagens pode ser vivida como desvalorização pessoal. A afetividade passa a ser mediada por métricas instáveis.

Kenneth Gergen (2000) discute o “eu saturado” em uma cultura de múltiplas relações, papéis e estímulos comunicacionais. A multiplicidade de contatos pode ampliar possibilidades identitárias, mas também produzir fragmentação. O sujeito contemporâneo responde a grupos, redes, demandas profissionais, familiares e afetivas simultaneamente. A disponibilidade permanente pode reduzir a profundidade da presença.

As relações virtuais, portanto, são ambivalentes. Podem aproximar e afastar, acolher e expor, fortalecer e fragilizar. O problema não está na tecnologia em si, mas nos modos de uso, nas condições

subjetivas dos usuários, na cultura de consumo afetivo e na substituição de vínculos significativos por interações quantitativas.

5. HIPERCONNECTIVIDADE E DESCONEXÃO EMOCIONAL

Um dos paradoxos centrais da sociedade contemporânea é a coexistência entre hiperconectividade e desconexão emocional. Nunca foi tão fácil enviar mensagens, ver imagens, acompanhar rotinas alheias, participar de grupos e estabelecer contatos. No entanto, muitas pessoas relatam dificuldade de construir vínculos profundos, estáveis e emocionalmente seguros. A conexão tornou-se abundante, mas a intimidade continua escassa.

A hiperconectividade produz sensação de disponibilidade permanente. Espera-se que as pessoas respondam rapidamente, estejam online, acompanhem atualizações e mantenham presença digital. Essa disponibilidade pode gerar sobrecarga emocional. O sujeito sente que precisa responder, aparecer, interagir e atualizar-se continuamente. A ausência de resposta pode ser interpretada como rejeição; a demora pode ser percebida como desinteresse; o silêncio digital pode produzir ansiedade.

Byung-Chul Han (2017) analisa a sociedade contemporânea como marcada por excesso de positividade, desempenho e exposição. Nesse contexto, o sujeito é levado a mostrar-se, produzir-se e otimizar-se continuamente. Aplicada às relações digitais, essa lógica transforma a vida afetiva em vitrine. O indivíduo não apenas vive relações; ele as apresenta, mede e compara. A intimidade torna-se atravessada por visibilidade.

A desconexão emocional aparece quando as interações não alcançam profundidade afetiva. Conversas podem ser frequentes,

mas superficiais. Grupos podem ser ativos, mas impessoais. Curtidas podem indicar atenção, mas não cuidado. O sujeito pode ter centenas de contatos, mas não saber a quem recorrer em momentos de sofrimento. A solidão afetiva emerge justamente nessa lacuna entre contato e acolhimento.

A exposição digital excessiva também pode intensificar vulnerabilidade psicológica. Ao publicar aspectos da vida pessoal, o sujeito se coloca diante da avaliação dos outros. Comentários, silêncios, rejeições e comparações podem afetar autoestima. Em adultos jovens, cuja identidade ainda está em construção, essa exposição pode ser especialmente sensível. O desejo de reconhecimento pode tornar-se dependência de validação externa.

Outro aspecto é a comparação social. Festinger (1954) propôs que os indivíduos avaliam a si mesmos comparando-se com outros. Nas redes sociais, essa comparação é intensificada porque os outros aparecem em versões selecionadas e idealizadas. Pessoas exibem conquistas, beleza, viagens, relacionamentos e felicidade, ocultando conflitos, solidão e sofrimento. O resultado pode ser a percepção de que a própria vida é insuficiente.

Essa comparação afeta a vida afetiva. Adultos jovens podem interpretar que todos estão namorando, sendo desejados, participando de grupos ou vivendo experiências intensas, enquanto eles se sentem isolados. Mesmo quando sabem racionalmente que as redes são recortes, emocionalmente podem sentir inadequação. A solidão, nesse caso, não nasce apenas da falta de vínculo, mas da percepção de estar aquém de um padrão social de conexão e felicidade.

A hiperconectividade também altera a experiência do tempo. Relações podem começar rapidamente, intensificar-se por mensagens contínuas e desaparecer sem explicação. Fenômenos como ghosting, silenciamento, bloqueio e substituição rápida tornam-se parte das dinâmicas afetivas digitais. Esses eventos podem produzir insegurança, sensação de descartabilidade e dificuldade de confiar. A vulnerabilidade psicológica aumenta quando o sujeito interpreta a ausência do outro como prova de insuficiência pessoal.

Assim, a desconexão emocional contemporânea não significa ausência de comunicação, mas fragilidade da presença afetiva. Estar disponível online não é o mesmo que estar emocionalmente presente. Responder mensagens não é necessariamente escutar. Interagir não é necessariamente vincular-se. A distinção entre conectividade e conexão afetiva é central para compreender a solidão contemporânea.

6. VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA, ANSIEDADE RELACIONAL E BUSCA POR VALIDAÇÃO

A solidão afetiva nas relações virtuais está frequentemente associada a vulnerabilidades psicológicas, como ansiedade relacional, baixa autoestima, medo de rejeição, dependência de validação externa e dificuldade de intimidade. Essas vulnerabilidades não são produzidas exclusivamente pela tecnologia, mas podem ser intensificadas por sua lógica de funcionamento.

A ansiedade relacional manifesta-se como preocupação excessiva com a disponibilidade, o interesse e a permanência do outro. No

contexto digital, essa ansiedade pode ser alimentada por sinais ambíguos: visualizações sem resposta, curtidas em publicações de terceiros, demora para responder, mudanças no tom das mensagens, presença online sem contato direto e interrupção repentina da conversa. Pequenos sinais passam a ser interpretados como indicadores de afeto ou rejeição.

A teoria do apego, formulada por Bowlby (1982), ajuda a compreender essas dinâmicas. Indivíduos com padrões de apego ansioso tendem a buscar proximidade, mas temem abandono e rejeição. Em ambientes digitais, a disponibilidade intermitente do outro pode intensificar insegurança. A pessoa verifica mensagens repetidamente, interpreta silêncios, busca garantias e sofre com sinais ambíguos. Já indivíduos com padrões evitativos podem utilizar a comunicação digital para manter contato sem exposição emocional profunda.

A busca por validação é outra dimensão importante. Redes sociais oferecem mecanismos rápidos de reconhecimento: curtidas, comentários, compartilhamentos, seguidores e visualizações. Esses sinais podem produzir prazer e sensação de pertencimento, mas também podem gerar dependência psicológica. Quando o reconhecimento digital se torna medida de valor pessoal, a autoestima fica vulnerável às oscilações da audiência.

Goffman (2014) ajuda a compreender essa dinâmica por meio da noção de apresentação do eu. O sujeito organiza uma performance social para ser reconhecido de determinada forma. Nas redes sociais, essa apresentação é contínua e mensurável. A pessoa pode ajustar sua imagem para parecer mais feliz, atraente, bem-sucedida ou

desejável. Contudo, quanto maior a distância entre o eu vivido e o eu exibido, maior pode ser a sensação de vazio e inautenticidade.

A vulnerabilidade psicológica também está ligada ao medo da intimidade. Relações profundas exigem exposição de fragilidades, escuta, tempo, reciprocidade e tolerância ao conflito. A comunicação digital pode facilitar aproximações iniciais, mas também permitir fuga diante do desconforto. Bloquear, silenciar ou desaparecer pode ser mais fácil do que conversar. Assim, vínculos podem permanecer em nível superficial, evitando vulnerabilidade, mas também impedindo intimidade.

Eva Illouz (2011) argumenta que a cultura contemporânea afetiva é atravessada por racionalização, escolha e insegurança. Aplicativos e redes ampliam possibilidades de contato, mas também criam sensação de que o outro é sempre comparável e substituível. Essa lógica pode produzir medo de investir profundamente em vínculos, pois a relação parece instável. A pessoa deseja conexão, mas teme ser descartada.

A ansiedade relacional também pode ser alimentada pelo excesso de informação sobre o outro. Antes das redes sociais, muitos aspectos da vida alheia permaneciam invisíveis. Hoje, é possível observar interações, curtidas, comentários, fotos antigas e novas conexões. Essa visibilidade pode gerar ciúme, comparação e insegurança. A fronteira entre conhecer o outro e vigiar o outro torna-se mais frágil.

A solidão afetiva, nesse contexto, não é apenas falta de companhia, mas dificuldade de confiar na permanência do vínculo. Mesmo quando há interação, o sujeito pode sentir que a relação é frágil,

condicional e instável. A vulnerabilidade psicológica emerge dessa percepção de precariedade afetiva.

7. ADULTOS JOVENS, IDENTIDADE E PERTENCIMENTO DIGITAL

A adultez jovem é uma etapa marcada por processos intensos de construção identitária, busca de autonomia, experiências amorosas, inserção profissional, pertencimento social e elaboração de projetos de vida. Nesse período, vínculos afetivos desempenham papel importante na constituição subjetiva. Amizades, relacionamentos amorosos, grupos acadêmicos, redes profissionais e comunidades digitais contribuem para a percepção de identidade e lugar social.

Anthony Giddens (1993) discute as transformações da intimidade na modernidade, destacando a emergência de relações mais reflexivas, negociadas e baseadas na comunicação. Na contemporaneidade digital, essa reflexividade é ampliada. Adultos jovens constantemente avaliam suas relações, interpretam sinais, observam padrões, comparam experiências e redefinem expectativas. A intimidade torna-se campo de negociação permanente.

As redes sociais funcionam como espaços de reconhecimento. Para muitos adultos jovens, existir socialmente implica também aparecer digitalmente. Eventos, relações, conquistas e opiniões são registrados e compartilhados. A ausência de presença digital pode ser interpretada como invisibilidade. Por outro lado, a presença excessiva pode gerar exposição e ansiedade. O pertencimento digital torna-se ambivalente.

O pertencimento é necessidade psicológica fundamental. Baumeister e Leary (1995) argumentam que os seres humanos possuem necessidade básica de formar e manter vínculos

interpessoais positivos, estáveis e significativos. Quando essa necessidade não é atendida, podem surgir sofrimento, ansiedade, tristeza e desregulação emocional. No contexto digital, a sensação de pertencimento pode ser parcialmente atendida por grupos online, mas também frustrada quando interações não produzem intimidade.

Adultos jovens podem encontrar nas redes comunidades por afinidade que não encontram em seu ambiente imediato. Pessoas LGBTQIA+, estudantes deslocados de suas cidades, jovens com interesses específicos, minorias culturais ou pessoas com dificuldades de socialização podem encontrar apoio online. Portanto, relações virtuais não devem ser desqualificadas. Elas podem ser fonte legítima de suporte e identidade.

Entretanto, quando a sociabilidade torna-se predominantemente virtual e os vínculos presenciais enfraquecem, pode haver redução de experiências corporais, afetivas e comunitárias. A presença física envolve olhar, toque, silêncio compartilhado, gestos, ritmo, cuidado prático e convivência. Esses elementos são difíceis de reproduzir integralmente no digital. A falta deles pode contribuir para sensação de incompletude relacional.

A pandemia de COVID-19 intensificou processos de digitalização das relações, normalizando encontros, aulas, trabalhos e vínculos mediados por telas. Embora essas tecnologias tenham sido essenciais para manter contato, também ampliaram cansaço digital, isolamento e dependência de mediações tecnológicas. Para muitos adultos jovens, parte da vida universitária, profissional e afetiva passou a ocorrer em ambiente virtual, modificando habilidades de convivência presencial.

A solidão afetiva nesse grupo pode ser compreendida como tensão entre desejo de pertencimento e medo de exposição. O jovem deseja ser visto, mas teme julgamento; deseja intimidade, mas teme rejeição; deseja autonomia, mas busca validação; deseja vínculos, mas vive em ambiente de relações rápidas e instáveis. Essa tensão é central para a vulnerabilidade psicológica contemporânea.

8. ANÁLISE TEMÁTICA PROPOSTA DAS NARRATIVAS

Com base no objetivo da pesquisa e na literatura analisada, a investigação qualitativa poderá organizar as narrativas dos participantes em eixos temáticos. Esses eixos não devem ser definidos rigidamente antes do contato com os dados, mas podem orientar a sensibilidade analítica do pesquisador.

O primeiro eixo provável é “estar conectado e sentir-se só”. Nesse tema, podem aparecer narrativas de pessoas que relatam grande número de contatos digitais, participação em grupos e presença constante nas redes, mas descrevem ausência de vínculos profundos. A fala central pode envolver a ideia de que há sempre alguém disponível para conversar, mas poucas pessoas realmente disponíveis para escutar.

O segundo eixo é “relações superficiais e vínculos descartáveis”. Aqui podem emergir experiências de conversas intensas e breves, relações que desaparecem sem explicação, dificuldade de continuidade e sensação de substituição rápida. Fenômenos como ghosting, bloqueios e silenciamentos podem ser interpretados como formas contemporâneas de ruptura afetiva sem elaboração.

O terceiro eixo é “ansiedade diante dos sinais digitais”. Esse tema envolve interpretação de visualizações, curtidas, tempo de resposta,

presença online e mudanças de comportamento digital. Pequenos sinais técnicos tornam-se carregados de significado afetivo. A tecnologia passa a produzir indicadores ambíguos de aceitação ou rejeição.

O quarto eixo é “performar felicidade e ocultar sofrimento”. Participantes podem relatar necessidade de mostrar uma vida social ativa, feliz e desejável, mesmo quando se sentem sozinhos. Essa discrepância entre imagem pública e experiência privada pode intensificar sensação de falsidade e isolamento.

O quinto eixo é “comparação social e sentimento de insuficiência”. Narrativas podem indicar que observar relacionamentos, grupos e conquistas alheias aumenta percepção de fracasso pessoal. A vida dos outros aparece como mais plena, afetiva e interessante, ainda que seja uma representação parcial.

O sexto eixo é “medo da vulnerabilidade e dificuldade de intimidade”. Alguns participantes podem reconhecer que mantêm relações superficiais porque temem exposição emocional. O digital permite controlar a imagem, mas dificulta entrega profunda. A solidão surge não apenas porque os outros se afastam, mas porque o próprio sujeito teme mostrar-se.

O sétimo eixo é “busca por vínculos autênticos”. Apesar das dificuldades, os participantes podem expressar desejo de relações mais estáveis, presenciais e significativas. Esse eixo é importante porque revela que a crítica às relações virtuais não implica rejeição da tecnologia, mas busca por equilíbrio entre conectividade e profundidade afetiva.

A análise temática deverá interpretar esses eixos à luz da psicologia social e da sociologia das relações contemporâneas. O objetivo não será generalizar estatisticamente, mas compreender padrões de sentido nas narrativas.

9. INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS E PROMOÇÃO DE VÍNCULOS SAUDÁVEIS

A compreensão da solidão afetiva em contextos digitais pode subsidiar intervenções psicológicas, educativas e comunitárias. Em primeiro lugar, é necessário reconhecer a solidão como sofrimento legítimo, e não como fraqueza individual. Muitas pessoas evitam falar sobre solidão por vergonha, medo de julgamento ou receio de parecerem socialmente fracassadas. A escuta clínica precisa acolher esse sofrimento sem moralização.

Na psicoterapia, pode-se trabalhar a relação entre autoestima e validação digital. O objetivo não é demonizar redes sociais, mas ajudar o sujeito a reconhecer quando sua percepção de valor pessoal fica excessivamente dependente de métricas externas. Curtidas, visualizações e respostas não podem ser a única fonte de reconhecimento afetivo.

Também é importante trabalhar ansiedade relacional. Pessoas que sofrem intensamente com demora de resposta, visualizações ou silêncio digital podem se beneficiar de intervenções voltadas à regulação emocional, identificação de pensamentos automáticos, construção de segurança interna e comunicação assertiva. A terapia cognitivo-comportamental, abordagens psicodinâmicas, terapias focadas em esquemas e intervenções baseadas em compaixão podem oferecer contribuições, conforme o caso.

Intervenções grupais também são relevantes. Grupos terapêuticos ou psicoeducativos podem ajudar adultos jovens a compartilhar experiências de solidão, perceber que não estão sozinhos em seu sofrimento e desenvolver habilidades sociais. A experiência de pertencimento real pode ter efeito terapêutico importante.

No campo educativo, escolas e universidades podem promover debates sobre uso saudável das redes, comparação social, cyberbullying, exposição íntima, consentimento digital, ansiedade relacional e cuidado emocional. A educação digital deve incluir não apenas segurança técnica, mas saúde afetiva.

Em termos comunitários, é importante criar espaços presenciais de convivência. Oficinas, grupos culturais, esportivos, artísticos, voluntariado, rodas de conversa e projetos coletivos podem favorecer vínculos mais duradouros. A solidão contemporânea não será enfrentada apenas com aplicativos de conexão; é necessário reconstruir comunidades.

Também é necessário promover uma cultura de conversa. Turkle (2015) defende a recuperação da conversação como prática de empatia e presença. Conversar exige tempo, escuta e disponibilidade. Em um mundo de mensagens rápidas, reaprender a conversar pode ser uma intervenção subjetiva e social.

As tecnologias podem ser aliadas se usadas de modo consciente. Relações virtuais podem iniciar vínculos, manter proximidade e oferecer apoio. O problema surge quando substituem completamente experiências presenciais ou quando se tornam fonte central de validação. O desafio não é abandonar o digital, mas desenvolver uso mais intencional, ético e afetivamente saudável.

10. DISCUSSÃO

A discussão central deste estudo é que a solidão afetiva contemporânea não pode ser explicada simplesmente pela ausência de interação social, mas pela insuficiência de vínculos emocionalmente significativos. A sociedade digital multiplicou canais de comunicação, ampliou redes de contato, acelerou trocas simbólicas e tornou possível a presença virtual permanente. Contudo, essa ampliação quantitativa da comunicação não garantiu, necessariamente, maior densidade afetiva, escuta profunda, intimidade, reciprocidade ou pertencimento. Esse paradoxo revela uma distinção fundamental para a análise psicossocial contemporânea: conexão técnica e conexão emocional são dimensões distintas. A primeira refere-se à possibilidade de contato mediado por dispositivos, plataformas e redes; a segunda envolve reconhecimento, confiança, disponibilidade subjetiva, acolhimento e vínculo significativo.

A solidão afetiva, nesse sentido, manifesta-se como experiência de desconexão subjetiva mesmo em contextos de intensa conectividade. O indivíduo pode participar de grupos, receber mensagens, publicar conteúdos, acompanhar a vida de outras pessoas e manter interações frequentes, mas ainda assim sentir que não possui alguém com quem possa compartilhar vulnerabilidades, angústias, desejos e conflitos de maneira autêntica. Essa distinção dialoga com Weiss (1973), que diferenciou solidão social e solidão emocional. A primeira refere-se à ausência de integração em uma rede social; a segunda, à ausência de uma relação íntima e segura. Na sociedade digital, muitos sujeitos parecem ter redes sociais amplas, mas vínculos emocionais frágeis, o que explica a coexistência entre sociabilidade aparente e vazio afetivo.

As relações virtuais oferecem possibilidades reais de aproximação e não devem ser analisadas de forma simplista ou tecnofóbica. Elas permitem manter contato à distância, reencontrar pessoas, criar comunidades por afinidade, expressar identidades, buscar apoio emocional e construir vínculos que, em muitos casos, são significativos. Para indivíduos que enfrentam exclusão em seus contextos presenciais, como jovens LGBTQIA+, pessoas com deficiência, sujeitos tímidos, pessoas deslocadas de seus territórios de origem ou indivíduos pertencentes a minorias culturais, o ambiente digital pode funcionar como espaço de reconhecimento, pertencimento e proteção. Castells (1999), ao discutir a sociedade em rede, mostra que as tecnologias informacionais reorganizam os modos de sociabilidade, permitindo novas formas de associação e identidade. Portanto, uma análise crítica das relações virtuais não deve demonizar a tecnologia, mas compreender suas ambivalências.

Essa ambivalência é decisiva. A mesma tecnologia que aproxima pode afastar; a mesma plataforma que oferece suporte pode ampliar comparação; a mesma rede que dá visibilidade pode produzir exposição; o mesmo aplicativo que facilita encontros pode intensificar descartabilidade. A experiência subjetiva do digital depende do modo de uso, da estrutura da plataforma, das condições psicológicas do sujeito, do contexto cultural e das expectativas afetivas envolvidas. Por isso, não se pode afirmar que as redes sociais causam solidão de forma linear e universal. O fenômeno é relacional, situado e mediado por múltiplos fatores.

No entanto, a cultura digital contemporânea tende a favorecer formas de superficialidade, comparação e instabilidade afetiva. A comunicação rápida e fragmentada pode reduzir a tolerância ao silêncio, à espera e à ambiguidade, elementos tradicionalmente

presentes na construção de relações profundas. A disponibilidade permanente cria a expectativa de resposta imediata. Uma mensagem visualizada e não respondida pode ser interpretada como rejeição; uma demora pode ser lida como desinteresse; uma curtida em outra pessoa pode despertar insegurança. Pequenos sinais técnicos passam a carregar grande peso afetivo. Dessa forma, a tecnologia não apenas media a relação, mas reorganiza os códigos pelos quais presença, ausência, interesse e rejeição são interpretados.

A lógica das métricas também modifica a experiência afetiva. Curtidas, visualizações, compartilhamentos, comentários e número de seguidores transformam sinais de reconhecimento em indicadores públicos e quantificáveis. O sujeito não apenas se relaciona; ele passa a medir a recepção social de sua imagem. Goffman (2014), ao analisar a representação do eu na vida cotidiana, já demonstrava que os indivíduos administram impressões diante dos outros. Nas redes sociais, essa administração torna-se contínua, registrada e mensurável. O perfil digital funciona como palco permanente no qual o sujeito seleciona imagens, frases, afetos e experiências para produzir determinada impressão. Quando a resposta esperada não ocorre, a autoestima pode ser afetada.

A exposição contínua intensifica a comparação social. Festinger (1954) demonstrou que os indivíduos tendem a avaliar a si mesmos por comparação com os outros. Nas redes digitais, essa comparação ocorre em escala ampliada, constante e assimétrica. O sujeito compara sua vida cotidiana, com suas limitações, solidões e frustrações, com recortes idealizados da vida alheia. Relações amorosas, viagens, corpos, conquistas profissionais, grupos de amigos e momentos de felicidade são exibidos em versões

selecionadas. Ainda que o indivíduo saiba racionalmente que as redes apresentam recortes, emocionalmente pode sentir que sua vida é menos interessante, menos desejável ou menos amada. A solidão afetiva, então, passa a ser atravessada pela percepção de inadequação.

A cultura digital também amplia a sensação de substituíbilidade. Aplicativos de relacionamento, redes sociais e plataformas de interação oferecem a impressão de disponibilidade ilimitada de pessoas. Essa abundância aparente pode dificultar o aprofundamento dos vínculos, pois a cada frustração surge a possibilidade de deslocar o investimento para outra interação. Bauman (2004), ao discutir o amor líquido, analisa justamente a fragilidade dos laços em uma modernidade marcada pela tensão entre o desejo de segurança e o medo de aprisionamento. No ambiente digital, essa tensão é intensificada: as relações podem começar com rapidez, desenvolver intimidade acelerada e desaparecer sem elaboração. A facilidade de aproximação convive com a facilidade de abandono.

Fenômenos como ghosting, silenciamento, bloqueios e interrupções abruptas de contato ilustram essa precariedade relacional. A ausência de encerramento simbólico pode produzir ansiedade, ruminação e sentimento de insuficiência. O sujeito não sabe se foi rejeitado, substituído, esquecido ou apenas deixado em suspenso. Essa indefinição aumenta a vigilância afetiva. Cacioppo e Patrick (2008) argumentam que a solidão pode produzir hipervigilância social, levando o indivíduo a interpretar sinais ambíguos como ameaçadores. Em ambientes digitais, essa hipervigilância encontra inúmeros estímulos: status online, visualizações, curtidas, mudanças de foto, seguidores novos e padrões de resposta. A pessoa solitária

pode desejar conexão, mas simultaneamente tornar-se mais sensível à rejeição.

A solidão afetiva aparece, então, como sintoma de uma cultura que valoriza conectividade, desempenho e visibilidade, mas nem sempre cria condições para intimidade. O sujeito é incentivado a mostrar-se, mas não necessariamente a ser acolhido. É chamado a interagir, mas não necessariamente a vincular-se. É estimulado a escolher, mas teme ser descartado. É levado a construir uma imagem de si, mas nem sempre encontra espaço para apresentar sua fragilidade. Essa dinâmica produz uma forma específica de sofrimento: estar visível e sentir-se invisível; estar conectado e sentir-se só; ser observado, mas não necessariamente reconhecido.

Byung-Chul Han (2017) contribui para essa análise ao discutir a sociedade da transparência e da exposição. Na lógica contemporânea, há uma pressão para tornar tudo visível, comunicável e performável. A interioridade, o silêncio e a opacidade perdem valor. Nas relações afetivas, isso pode produzir a ilusão de que exposição equivale à intimidade. Contudo, expor-se não significa necessariamente ser compreendido. Compartilhar imagens ou pensamentos não garante escuta. A intimidade exige tempo, reciprocidade, presença e confiança, elementos que nem sempre são favorecidos por plataformas orientadas pela velocidade e pela visibilidade.

A vulnerabilidade psicológica não deve, portanto, ser atribuída apenas ao indivíduo. Fatores pessoais, como autoestima, história de apego, ansiedade social, experiências de rejeição e padrões de regulação emocional, influenciam a forma como cada pessoa vivencia a solidão. Bowlby (1982), ao desenvolver a teoria do apego,

mostrou que as experiências relacionais precoces contribuem para padrões de segurança, ansiedade ou evitação nos vínculos. Indivíduos com apego ansioso podem sofrer mais diante de sinais digitais ambíguos, enquanto sujeitos com traços evitativos podem utilizar a mediação virtual para manter contato sem se expor profundamente. No entanto, esses padrões individuais são ativados e modulados por um ambiente tecnológico que produz sinais constantes de presença e ausência.

A solidão afetiva é, ao mesmo tempo, experiência íntima e fenômeno social. Ela acontece no interior da subjetividade, mas é organizada por formas culturais de relação. Uma sociedade que acelera encontros, estimula exposição, transforma reconhecimento em métrica e facilita substituições produz condições favoráveis à insegurança relacional. Nesse sentido, a solidão não é apenas problema clínico privado, mas sintoma de uma ecologia afetiva mais ampla. Illouz (2011) argumenta que as emoções e o amor contemporâneo são atravessados por lógicas culturais e econômicas, especialmente pela racionalização da escolha, pela comparação e pela instabilidade. Essa perspectiva permite compreender que o sofrimento afetivo atual não é apenas falha individual, mas resultado de formas sociais de organizar desejo, intimidade e reconhecimento.

A metodologia qualitativa proposta para este estudo mostra-se adequada justamente porque permite acessar essa complexidade. Entrevistas em profundidade possibilitam compreender como adultos jovens narram suas experiências, que sentidos atribuem às relações virtuais, como interpretam sinais digitais e de que maneira descrevem sentimentos de vazio, ansiedade e pertencimento. Métodos quantitativos podem medir frequência de uso, intensidade de solidão ou associação entre variáveis, mas nem sempre captam

ambiguidades, contradições e significados subjetivos. A análise temática proposta por Braun e Clarke (2006) permite identificar padrões recorrentes nas narrativas sem reduzir a experiência a categorias rígidas.

As narrativas podem revelar, por exemplo, que o mesmo participante utiliza redes sociais para sentir-se acompanhado e, ao mesmo tempo, reconhece que elas ampliam sua comparação e ansiedade. Pode relatar que aplicativos de relacionamento oferecem oportunidades, mas também produzem sensação de descartabilidade. Pode afirmar que prefere mensagens a encontros presenciais por medo da exposição, mas também sentir falta da presença corporal. Essas ambivalências são centrais para compreender a solidão afetiva contemporânea. A pesquisa qualitativa permite manter a complexidade do fenômeno, evitando explicações simplistas.

A principal contribuição esperada do estudo é ampliar a compreensão da solidão afetiva como fenômeno relacional, digital e psicológico. Essa compreensão pode orientar práticas clínicas mais sensíveis às transformações contemporâneas. Psicólogos, educadores e profissionais de saúde mental precisam reconhecer que o sofrimento afetivo atual frequentemente envolve redes sociais, aplicativos, exposição digital, comparação, comunicação mediada e ansiedade diante de sinais tecnológicos. Ignorar essas dimensões significa tratar o sofrimento contemporâneo com categorias incompletas.

No campo clínico, é importante que profissionais investiguem a qualidade dos vínculos e não apenas a quantidade de contatos. Um paciente pode dizer que conversa com muitas pessoas, mas não ter

ninguém com quem se sinta seguro para falar de sofrimento. A intervenção psicológica pode trabalhar autoestima, regulação emocional, ansiedade relacional, dependência de validação, medo da vulnerabilidade e padrões de apego. Também pode ajudar o sujeito a diferenciar conexão de intimidade, exposição de autenticidade e visibilidade de pertencimento.

Também é necessário reconhecer que a promoção da saúde mental passa pela qualidade dos vínculos. Intervenções individuais são importantes, mas insuficientes se não houver espaços coletivos de pertencimento. A solidão não é apenas problema clínico; é desafio comunitário, cultural e político. Universidades, escolas, serviços de saúde, coletivos culturais, grupos de convivência, práticas esportivas, espaços religiosos, movimentos sociais e projetos comunitários podem contribuir para reconstrução de vínculos presenciais e redes de apoio. A saúde mental não se sustenta apenas em terapias individuais, mas também em comunidades capazes de acolher.

A educação digital também se torna necessária. Jovens e adultos precisam desenvolver consciência crítica sobre comparação social, exposição íntima, limites de disponibilidade, uso de aplicativos de relacionamento, dependência de validação e proteção emocional. Não se trata de defender abstinência tecnológica, mas uso mais consciente, ético e saudável. A tecnologia pode ser recurso de conexão quando utilizada para aproximar, apoiar e organizar encontros significativos; torna-se fator de vulnerabilidade quando substitui a presença, intensifica comparação ou transforma afeto em performance.

Por fim, a discussão aponta que enfrentar a solidão afetiva contemporânea exige recuperar a centralidade da presença.

Presença não significa apenas estar fisicamente próximo, mas oferecer atenção, escuta, tempo e reconhecimento. Turkle (2015) defende a importância de recuperar a conversação como prática de empatia e construção subjetiva. Conversar profundamente exige tolerar pausas, silêncios, diferenças e vulnerabilidades. Em uma sociedade de respostas rápidas, reaprender a conversar pode ser uma forma de resistência afetiva.

Conclui-se que a solidão afetiva contemporânea expressa uma contradição central da vida digital: nunca houve tantos meios de contato, mas o contato não garante vínculo; nunca houve tanta visibilidade, mas visibilidade não garante reconhecimento; nunca houve tantas possibilidades de escolha, mas escolha abundante não garante intimidade. A compreensão desse fenômeno exige integrar psicologia, sociologia, tecnologia e saúde mental. Somente assim será possível construir intervenções que não culpabilizem o indivíduo, mas promovam vínculos mais autênticos, espaços de pertencimento e modos mais humanos de habitar a cultura digital.

II. RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que a pesquisa identifique que adultos jovens inseridos em contextos de sociabilidade virtual experimentam a solidão afetiva de forma paradoxal: permanecem conectados a muitas pessoas, mas sentem ausência de vínculos íntimos e confiáveis. É provável que as narrativas revelem desconforto com relações superficiais, insegurança diante de sinais digitais ambíguos e percepção de fragilidade afetiva.

Também se espera encontrar relatos de comparação social e inadequação. As redes sociais podem ser percebidas como espaços

de exibição de felicidade, sucesso e pertencimento, intensificando sentimentos de vazio em participantes que não se reconhecem nesse padrão. A exposição à vida idealizada dos outros pode ampliar sensação de fracasso relacional.

Outro resultado esperado é a identificação de ansiedade relacional associada à comunicação digital. Visualizações sem resposta, demora nas mensagens, mudanças de comportamento online e ausência de retorno podem ser interpretadas como rejeição. Isso pode aumentar ruminação, insegurança e sofrimento.

Espera-se, ainda, que os participantes expressem ambivalência em relação às tecnologias. As redes podem ser vistas tanto como fonte de companhia quanto como fonte de ansiedade. O digital pode aproximar, mas também expor; acolher, mas também comparar; criar vínculos, mas também torná-los instáveis.

Por fim, espera-se que o estudo revele desejo por relações mais autênticas, presenciais e profundas. Mesmo inseridos em sociabilidade virtual, os adultos jovens podem manifestar necessidade de escuta, presença, reciprocidade e pertencimento. Esse dado será importante para orientar intervenções psicológicas e educativas.

12. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A solidão afetiva na sociedade contemporânea constitui fenômeno complexo, atravessado por transformações tecnológicas, culturais e subjetivas. A ampliação das redes de contato online não eliminou a experiência de desconexão emocional. Pelo contrário, em muitos casos, a hiperconectividade tornou mais visível a distância entre

contato e intimidade, entre exposição e acolhimento, entre visibilidade e pertencimento.

O estudo demonstrou que a solidão afetiva não deve ser compreendida apenas como falta de pessoas ao redor, mas como ausência ou fragilidade de vínculos emocionalmente significativos. Adultos jovens podem apresentar intensa vida digital e, ainda assim, sentir vazio, ansiedade relacional e baixa percepção de pertencimento. Essa experiência é influenciada por comparação social, busca por validação, medo de rejeição, performatividade de si e precariedade dos vínculos presenciais.

As relações virtuais possuem caráter ambivalente. Podem oferecer apoio, reconhecimento e comunidades por afinidade, mas também podem intensificar superficialidade, insegurança e exposição. O problema não está na tecnologia em si, mas nas formas culturais e subjetivas de uso, especialmente quando a conectividade substitui a presença afetiva e quando métricas digitais passam a funcionar como medida de valor pessoal.

A pesquisa qualitativa proposta, baseada em entrevistas em profundidade e análise temática, mostra-se adequada para compreender as narrativas de adultos jovens sobre solidão afetiva. Ao acessar experiências subjetivas, será possível identificar sentidos, conflitos e estratégias de enfrentamento que não seriam plenamente captados por métodos exclusivamente quantitativos.

Conclui-se que compreender a solidão afetiva contemporânea é fundamental para pensar intervenções em saúde mental. Psicólogos, educadores, famílias, instituições e comunidades precisam reconhecer que a promoção de vínculos saudáveis exige

mais do que conexão digital. Exige escuta, presença, reciprocidade, tempo, confiança e espaços de convivência. A tarefa contemporânea não é negar as tecnologias, mas humanizar seu uso e reconstruir formas de relação capazes de acolher a vulnerabilidade humana.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

BAUMEISTER, Roy F.; LEARY, Mark R. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. **Psychological Bulletin**, v. 117, n. 3, p. 497-529, 1995.

BOWLBY, John. **Attachment and loss: attachment**. 2. ed. New York: Basic Books, 1982.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.

CACIOPPO, John T.; PATRICK, William. **Loneliness: human nature and the need for social connection**. New York: W. W. Norton, 2008.

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra, 1999.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. **Human Relations**, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

GERGEN, Kenneth J. **The saturated self: dilemmas of identity in contemporary life**. New York: Basic Books, 2000.

GIDDENS, Anthony. **A transformação da intimidade: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas.** São Paulo: UNESP, 1993.

GOFFMAN, Erving. **A representação do eu na vida cotidiana.** Petrópolis: Vozes, 2014.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade da transparência.** Petrópolis: Vozes, 2017.

ILLOUZ, Eva. **O amor nos tempos do capitalismo.** Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

KÄCKO, Emelie; AALTO, Reetta; KLOCKARS, Kristian. The double-sided coin of loneliness and social media: young adults' experiences and perceptions. **Journal of Youth Studies**, 2024.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

PEZZI, Monica et al. Solitary experience and problematic social media use among young adults: a systematic review. **Current Psychology**, 2024.

RIESMAN, David. **A multidão solitária.** São Paulo: Perspectiva, 1995.

SENNETT, Richard. **O declínio do homem público: as tiranias da intimidade.** São Paulo: Companhia das Letras, 1988.

TURKLE, Sherry. **Alone together: why we expect more from technology and less from each other.** New York: Basic Books, 2011.

TURKLE, Sherry. **Reclaiming conversation: the power of talk in a digital age.** New York: Penguin Press, 2015.

WEISS, Robert S. **Loneliness: the experience of emotional and social isolation.** Cambridge: MIT Press, 1973.

WINNICOTT, Donald W. **O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional.** Porto Alegre: Artmed, 1983.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Commission on Social Connection.** Geneva: World Health Organization, 2023.

¹ Mestra em Biologia Parasitária pela Universidade Ceuma (Uniceuma). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Graduando em Psicologia pela Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (FACENE). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Doutor pela Universidad Tres Fronteras (UNINTER). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Doutora em Medicina, Residente de MFyC (Medicina Familiar y Comunitaria) no Complejo Asistencial Universitario de Palencia (CAUPA - Espanha). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Especialista em Urgência e Emergência e UTI Neonatal e Pediatria, Bacharel em Enfermagem pelo Instituto Florence / Faculdade Laboro. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

- ⁶ Bacharel em Enfermagem pela Faculdade Florence. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)
- ⁷ Graduada pelo Centro Universitário Florence de Ensino Superior. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)
- ⁸ Doutorando em Ciências da Educação pela Universidad Del Sol (UNADES - Paraguai) e Mestre em Ecologia Humana e Desenvolvimento Sustentável pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)
- ⁹ Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, Bacharela em Psicologia pela Universidade Estácio de Sá. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)
- ¹⁰ Doutorando em Desenvolvimento Regional pela Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Mestre em Educação pela Universidade de Uberaba (UNIUBE) e Graduado em Ciência Política e Relações Internacionais pelo Centro Universitário Internacional (UNINTER). Atua como Professor Assistente do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)