

MODERNIDADE LÍQUIDA E FRAGILIDADE DE VÍNCULOS: INTERFACES COM A SAÚDE MENTAL CONTEMPORÂNEA

**LIQUID MODERNITY AND THE FRAGILITY OF BONDING: INTERFACES
WITH CONTEMPORARY MENTAL HEALTH**

Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas, Ciências da Saúde •

18/07/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/784348782](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/784348782)

Sabrina de Oliveira Silva¹

Maria Letícia de Araújo Cavalcante Sampaio²

Elânia Cordeiro de Oliveira Soares³

Louanne de Oliveira Moura⁴

Maria Luíza de Almeida e Silva⁵

Ana Beatriz Lacerda de Sousa Santino⁶

Thailma Carla Fragoso Cabral⁷

Kévila Rebeca Lima Brasileiro⁸

Isadora Vanessa Fernandes Vasconcelos⁹

Maria de Fátima Silva Crispim¹⁰

Caliandra Santos de Vasconcelos¹¹

RESUMO

A saúde mental contemporânea é influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais, destacando-se o papel das relações interpessoais na construção da subjetividade e no equilíbrio emocional. Nesse contexto, a teoria da modernidade líquida, proposta por Zygmunt Bauman, descreve uma sociedade marcada pela fluidez das relações, instabilidade dos vínculos e enfraquecimento das estruturas tradicionais de pertencimento, aspectos que podem repercutir sobre o sofrimento psíquico. Tem como objetivo analisar a relação entre modernidade líquida, fragilidade dos vínculos humanos e suas implicações para a saúde mental contemporânea. Trata-se de um estudo qualitativo, de natureza teórico-bibliográfica e abordagem analítico-reflexiva, desenvolvido a partir da análise de livros, artigos científicos e produções acadêmicas das áreas de psiquiatria, psicologia, saúde mental e ciências humanas. Foram discutidos aspectos relacionados aos vínculos sociais, solidão, isolamento social, individualização e determinantes psicossociais do sofrimento mental. A literatura evidencia que a fragilização dos vínculos sociais constitui um fenômeno relevante para compreensão do sofrimento psíquico contemporâneo. A instabilidade relacional, associada à individualização, hiperconectividade digital e redução das redes de apoio, relaciona-se a maior vulnerabilidade emocional, solidão e dificuldades de regulação afetiva. Em contrapartida, vínculos sociais consistentes apresentam papel protetor na saúde mental. A modernidade líquida representa uma importante perspectiva para compreender as transformações relacionais contemporâneas e seus impactos psicológicos. Embora não constitua causa direta dos transtornos mentais, configura um contexto sociocultural que influencia experiências de sofrimento e vulnerabilidade emocional, reforçando a importância de abordagens biopsicossociais na

psiquiatria e na saúde mental.

Palavras-chave: Modernidade líquida; saúde mental; vínculos sociais; sofrimento psíquico; psiquiatria social.

ABSTRACT

O Contemporary mental health is influenced by biological, psychological, and social factors, with the role of interpersonal relationships in the construction of subjectivity and emotional balance being particularly noteworthy. In this context, the theory of liquid modernity, proposed by Zygmunt Bauman, describes a society marked by the fluidity of relationships, the instability of bonds, and the weakening of traditional structures of belonging—aspects that can have repercussions on psychological distress. The objective of this study is to analyze the relationship between liquid modernity, the fragility of human bonds, and their implications for contemporary mental health. This is a qualitative study of a theoretical-bibliographic nature with an analytical-reflective approach, developed through the analysis of books, scientific articles, and academic works in the fields of psychiatry, psychology, mental health, and the humanities. Aspects related to social bonds, loneliness, social isolation, individualization, and psychosocial determinants of mental distress were discussed. The literature shows that the weakening of social bonds is a key phenomenon for understanding contemporary psychological distress. Relational instability, associated with individualization, digital hyperconnectivity, and a reduction in support networks, is linked to greater emotional vulnerability, loneliness, and difficulties with emotional regulation. In contrast, consistent social bonds play a protective role in mental health. Liquid modernity offers an important framework for understanding contemporary relational transformations and their psychological impacts. Although it is not a

direct cause of mental disorders, it constitutes a sociocultural context that influences experiences of distress and emotional vulnerability, reinforcing the importance of biopsychosocial approaches in psychiatry and mental health.

Keywords: Liquid modernity; mental health; social bonds; psychological distress; social psychiatry.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental configura-se como um dos maiores desafios da saúde pública no século XXI, em razão da elevada prevalência dos transtornos mentais e de seus impactos sobre a qualidade de vida, a funcionalidade e o desenvolvimento socioeconômico das populações. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente um em cada oito indivíduos vive com algum transtorno mental, sendo os transtornos depressivos e de ansiedade responsáveis por parcela significativa da carga global de doenças (*World Health Organization, 2022*). Além do sofrimento individual, essas condições repercutem na produtividade, aumentam a demanda por serviços especializados e geram importantes consequências econômicas e sociais, evidenciando a necessidade de abordagens que integrem diferentes dimensões do processo saúde-doença.

Durante grande parte do século XX, a investigação dos transtornos mentais esteve predominantemente orientada pelo modelo biomédico, com ênfase em fatores neurobiológicos, genéticos e neuroquímicos. Embora esses mecanismos permaneçam essenciais para a prática psiquiátrica, evidências acumuladas nas últimas décadas demonstram que, isoladamente, não explicam a complexidade do adoecimento mental. Nesse contexto, o modelo

biopsicossocial proposto por Engel (1977) consolidou uma perspectiva mais abrangente ao reconhecer que fatores biológicos, psicológicos e sociais interagem continuamente na determinação da saúde, da doença e dos processos de recuperação.

Essa mudança de paradigma impulsionou o desenvolvimento da psiquiatria social e ampliou o interesse pelos determinantes sociais da saúde mental. Atualmente, reconhece-se que fatores como desigualdade social, insegurança econômica, violência, desemprego, discriminação e acesso limitado aos serviços de saúde influenciam significativamente a ocorrência e a evolução dos transtornos mentais (Kirkbride *et al.*, 2024). Sob essa perspectiva, o adoecimento deixa de ser interpretado exclusivamente como resultado de vulnerabilidades individuais, passando a ser compreendido como um fenômeno multifatorial, condicionado pela interação entre características biológicas, experiências subjetivas e contexto social.

Entre esses determinantes, a qualidade das relações interpessoais ocupa posição de destaque por exercer influência direta sobre o bem-estar psicológico. Redes de apoio familiares, afetivas e comunitárias favorecem a resiliência, a regulação emocional e a adaptação diante de situações adversas. Em contrapartida, a fragilidade das conexões sociais, a redução do suporte emocional e as experiências persistentes de solidão estão associadas ao aumento do risco de depressão, ansiedade e outros desfechos psiquiátricos (Surkalim *et al.*, 2022). Esses achados reforçam que a saúde mental é profundamente influenciada pelas formas de convivência e pelos vínculos estabelecidos ao longo da vida, tornando indispensável analisar como as mudanças sociais das últimas décadas têm repercutido sobre essas relações.

As mudanças observadas nas formas de organização da vida social suscitaram diferentes interpretações no campo das ciências humanas, destacando-se a teoria da modernidade líquida como um dos referenciais mais utilizados para explicar as transformações das últimas décadas. Nesse modelo, a estabilidade que caracterizava instituições e relações sociais é progressivamente substituída por um cenário marcado pela flexibilidade, pela rapidez das mudanças e pela crescente incerteza. A metáfora da liquidez, proposta por Bauman (2001), representa justamente essa dificuldade de manutenção de estruturas duradouras em uma realidade caracterizada pela constante reorganização das experiências sociais.

Essa reorganização atinge instituições historicamente responsáveis por oferecer estabilidade e pertencimento, como a família, o trabalho e as comunidades. À medida que essas estruturas se tornam mais flexíveis, as trajetórias individuais passam a depender de processos contínuos de adaptação, exigindo que os sujeitos redefinam repetidamente seus projetos de vida, relações e perspectivas futuras. Embora esse cenário amplie possibilidades de escolha e autonomia, também favorece sentimentos de insegurança diante da ausência de referenciais considerados estáveis.

No âmbito das relações afetivas, essas transformações manifestam-se pela predominância de vínculos mais flexíveis, frequentemente orientados pela satisfação imediata e pela redução de compromissos de longa duração. Em *Amor Líquido*, esse fenômeno é descrito como uma consequência da lógica de consumo aplicada às relações humanas, favorecendo conexões mais instáveis e suscetíveis à ruptura (Bauman, 2004). Como resultado, experiências de pertencimento, confiança e reciprocidade tornam-se mais

vulneráveis, repercutindo sobre a forma como os indivíduos estabelecem e preservam seus laços sociais.

Essa interpretação é ampliada por outros referenciais da modernidade. Beck (1992) argumenta que a crescente individualização transferiu aos próprios indivíduos responsabilidades anteriormente compartilhadas por instituições sociais, aumentando a exposição à incerteza e ao risco. De modo semelhante, Giddens (1991) destaca que a construção da identidade passou a depender de constantes processos de reflexão e redefinição, enquanto Han (2015; 2018) chama atenção para a cultura do desempenho, caracterizada pela autoexigência e pela busca permanente por produtividade. Em conjunto, essas contribuições indicam que as transformações sociais recentes modificaram profundamente as formas de pertencimento, convivência e construção dos vínculos, criando um contexto potencialmente favorável ao desenvolvimento de diferentes formas de sofrimento psíquico.

As transformações descritas pela teoria da modernidade líquida encontram respaldo crescente na literatura da psiquiatria social, que reconhece as relações sociais como um componente essencial dos determinantes da saúde. Evidências acumuladas demonstram que o suporte familiar, comunitário e afetivo exerce efeito protetor sobre o equilíbrio emocional, favorecendo maior capacidade de enfrentamento diante de situações adversas. Em contrapartida, o enfraquecimento dessas redes amplia a vulnerabilidade ao desenvolvimento e à persistência de diferentes transtornos psiquiátricos, evidenciando que a dimensão relacional ocupa papel central na promoção do bem-estar psicológico.

Entre os fenômenos mais investigados destaca-se a solidão, entendida como a percepção subjetiva de insuficiência das relações sociais, independentemente do número de contatos estabelecidos. Esse conceito difere do isolamento social, caracterizado pela redução objetiva das interações interpessoais, embora ambos estejam frequentemente associados. Revisões sistemáticas e estudos longitudinais demonstram associação consistente entre solidão, isolamento social e maior risco de depressão, transtornos de ansiedade, comprometimento cognitivo, uso problemático de substâncias e comportamento suicida, reforçando sua relevância como importante problema de saúde pública (Surkalim *et al.*, 2022).

Além das repercussões emocionais, pesquisas recentes indicam que a privação de relações sociais significativas pode desencadear alterações em mecanismos biológicos relacionados à resposta ao estresse. Entre os principais achados destacam-se a desregulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, o aumento da atividade inflamatória sistêmica e alterações em processos de neuroplasticidade, mecanismos associados ao desenvolvimento e à manutenção de diferentes transtornos mentais. Esses resultados reforçam que fatores sociais e biológicos atuam de maneira integrada, sustentando a perspectiva biopsicossocial atualmente adotada pela psiquiatria.

Embora os determinantes sociais sejam amplamente reconhecidos como componentes fundamentais da saúde mental, permanece limitada a integração entre esses achados e os referenciais que discutem as transformações estruturais da sociedade. A maior parte das investigações concentra-se na análise de fatores específicos, como solidão, estresse ou isolamento social, sem relacioná-los às mudanças nas formas de convivência, pertencimento e organização

da vida coletiva. Essa lacuna evidencia a necessidade de abordagens interdisciplinares que aproximem a sociologia, a psicologia e a psiquiatria, permitindo compreender de forma mais abrangente como as mudanças sociais influenciam o adoecimento mental.

Apesar dos avanços na investigação dos determinantes sociais dos transtornos mentais, ainda são escassos os estudos que articulam, de forma sistemática, as contribuições da teoria da modernidade líquida com as evidências produzidas pela psiquiatria e pela saúde mental coletiva. A literatura tem privilegiado a análise isolada de fatores como solidão, isolamento social, estresse e vulnerabilidade psicossocial, enquanto as transformações estruturais que remodelaram as formas de convivência e pertencimento permanecem relativamente pouco exploradas sob a perspectiva clínica. Essa lacuna limita uma compreensão mais abrangente dos processos sociais que permeiam o adoecimento mental e reforça a necessidade de abordagens interdisciplinares capazes de integrar conhecimentos oriundos da sociologia, da psicologia e da psiquiatria.

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar o impacto da modernidade líquida e da fragilidade dos vínculos sobre a saúde mental, discutindo de que maneira as transformações nas relações sociais, a intensificação dos processos de individualização e o enfraquecimento das redes de apoio influenciam a produção do sofrimento psíquico. Ao integrar o referencial teórico da modernidade líquida às evidências contemporâneas da psiquiatria social e dos determinantes sociais da saúde, busca-se ampliar a compreensão dos mecanismos que relacionam as mudanças sociais ao adoecimento mental, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de promoção

da saúde mental, fortalecimento das redes de apoio e qualificação das práticas de cuidado.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza teórico-bibliográfica, com abordagem analítico-reflexiva, desenvolvida a partir da leitura e interpretação de produções científicas e referenciais teóricos relacionados à modernidade líquida, à fragilidade dos vínculos humanos e suas possíveis repercussões sobre a saúde mental contemporânea. A escolha desse delineamento metodológico fundamenta-se na complexidade dos fenômenos psicológicos e sociais envolvidos, considerando que o sofrimento psíquico não se constitui apenas por fatores individuais, mas também pelas condições históricas, culturais e relacionais nas quais os sujeitos estão inseridos.

A construção do estudo ocorreu mediante a análise de livros, artigos científicos e produções acadêmicas das áreas de psiquiatria, psicologia, saúde mental, sociologia e ciências humanas, buscando compreender a relação entre as transformações sociais contemporâneas e os processos envolvidos na constituição da subjetividade. O levantamento teórico contemplou discussões acerca das mudanças nos padrões de relacionamento interpessoal, da instabilidade dos vínculos afetivos, da experiência de insegurança emocional e dos impactos dessas condições sobre aspectos relacionados ao bem-estar psicológico e à saúde mental.

O referencial teórico foi fundamentado principalmente no conceito de modernidade líquida proposto por Zygmunt Bauman, utilizado como base para compreender as transformações nas formas de

interação humana e a crescente fluidez das relações sociais. A partir dessa perspectiva, foram articuladas contribuições de autores da área da saúde mental e das ciências humanas que discutem temas como solidão, ansiedade, vulnerabilidade emocional, sofrimento contemporâneo, fragilização dos vínculos afetivos e alterações nos modos de construção da identidade e pertencimento social.

A análise das referências selecionadas ocorreu por meio de uma leitura crítica e interpretativa, buscando identificar como os processos sociais descritos pela literatura podem estar associados às experiências subjetivas dos indivíduos na contemporaneidade. A investigação concentrou-se na compreensão dos mecanismos pelos quais relações marcadas pela instabilidade, pelo enfraquecimento dos laços comunitários e pela valorização excessiva da autonomia individual podem influenciar a vivência emocional, favorecendo sentimentos de insegurança, isolamento e dificuldades na manutenção de vínculos interpessoais satisfatórios.

Por apresentar caráter teórico e reflexivo, o estudo não teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura, não sendo aplicados critérios formais de inclusão e exclusão ou procedimentos quantitativos de análise bibliométrica. A proposta metodológica esteve direcionada à construção de uma discussão fundamentada a partir da literatura especializada, permitindo a integração de diferentes perspectivas teóricas para analisar a relação entre as transformações socioculturais e os desafios contemporâneos relacionados à saúde mental.

Assim, o percurso metodológico possibilitou uma reflexão ampliada sobre a fragilidade dos vínculos na modernidade líquida enquanto fenômeno associado às novas formas de sofrimento psíquico e às

demandas emergentes no campo da psiquiatria e da saúde mental. A partir da análise bibliográfica, buscou-se compreender como as mudanças nas formas de relacionamento, comunicação e organização social podem repercutir na subjetividade humana, influenciando experiências emocionais, estratégias de enfrentamento e processos de adoecimento psicológico na sociedade contemporânea.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise da literatura evidenciou que a modernidade líquida constitui um importante referencial interpretativo para compreender as transformações ocorridas nas formas de estabelecimento e manutenção dos vínculos humanos na contemporaneidade. Os estudos revisados apontam que a flexibilização das estruturas sociais, a aceleração dos modos de vida e a reorganização das relações interpessoais produziram mudanças significativas na experiência subjetiva dos indivíduos. Nesse contexto, os vínculos passaram a apresentar maior fluidez e instabilidade, caracterizados pela coexistência entre ampliação das possibilidades de conexão e enfraquecimento das relações fundamentadas em continuidade, confiança e reciprocidade (Bauman, 2001; 2004).

Os achados teóricos indicaram que a fragilidade dos vínculos sociais representa um elemento relevante para a compreensão de manifestações contemporâneas de sofrimento psíquico. A literatura analisada demonstra que as relações interpessoais exercem função essencial na construção da identidade, na regulação emocional e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento diante das adversidades. Dessa forma, contextos marcados pela precariedade

dos laços afetivos, pela redução do suporte social e pela dificuldade de estabelecer relações duradouras podem favorecer experiências subjetivas relacionadas à solidão, insegurança emocional, sensação de desamparo e diminuição do sentimento de pertencimento (Mikulincer; Shaver, 2016; Surkalim *et al.*, 2022).

No campo da psiquiatria e da saúde mental, observou-se que a discussão sobre vínculos humanos ultrapassa uma perspectiva exclusivamente social, envolvendo processos psicológicos fundamentais para o funcionamento emocional dos indivíduos. Os estudos analisados apontam que a qualidade das relações estabelecidas ao longo da vida está associada à capacidade de enfrentamento do estresse, à percepção de segurança emocional e à manutenção do equilíbrio psíquico. Assim, a fragilização dos vínculos surge como um fenômeno psicossocial relevante para a compreensão de demandas relacionadas ao sofrimento emocional contemporâneo, especialmente aquelas associadas a sintomas ansiosos, humor deprimido, isolamento social e dificuldades na regulação afetiva (Engel, 1977; Holt-Lunstad *et al.*, 2015).

Outro resultado identificado refere-se ao avanço dos processos de individualização presentes na sociedade contemporânea. A literatura evidencia que a valorização da autonomia, da independência e da autorresponsabilização, embora tenha ampliado possibilidades de escolha individual, também modificou a forma como os sujeitos interpretam suas próprias dificuldades. Nesse cenário, problemas influenciados por fatores sociais, econômicos e relacionais podem ser frequentemente vivenciados como falhas individuais, favorecendo sentimentos de inadequação, culpa e exaustão emocional. Essa dinâmica apresenta relevância para a saúde mental por dialogar com fenômenos contemporâneos relacionados à

sobrecarga psíquica e ao aumento das demandas por cuidado emocional (Beck, 2010; Beck; Beck-Gernsheim, 2002; Han, 2015).

A análise dos estudos também destacou o papel das tecnologias digitais na transformação das formas de interação humana. Embora os ambientes virtuais tenham possibilitado novas modalidades de comunicação e manutenção de contatos sociais, a literatura aponta que determinadas formas de relacionamento mediadas pela tecnologia podem favorecer vínculos mais imediatos e menos sustentados por experiências presenciais de intimidade e compromisso. Além disso, a exposição contínua a padrões idealizados de vida e relacionamentos pode influenciar processos de comparação social, autoestima e percepção de pertencimento, aspectos relevantes para a compreensão da subjetividade contemporânea (Odgers; Jensen, 2020).

Os resultados encontrados também demonstraram que a fragilidade dos vínculos não deve ser compreendida como ausência de relações sociais, mas como uma mudança qualitativa na maneira como os indivíduos estabelecem conexões. A contemporaneidade apresenta uma ambivalência característica: ao mesmo tempo em que proporciona maior facilidade de comunicação e aproximação, também pode produzir relações mais instáveis, marcadas pela incerteza e pela dificuldade de construção de compromissos duradouros. Essa contradição revela um dos principais desafios para a saúde mental atual, uma vez que a existência de redes relacionais consistentes permanece associada à proteção emocional e à promoção do bem-estar psicológico (Bauman, 2004; World Health Organization, 2025).

A síntese da literatura permitiu identificar, portanto, que a modernidade líquida oferece uma perspectiva relevante para analisar fatores psicossociais envolvidos nas experiências de sofrimento mental na atualidade. Os estudos apontam que as transformações nas formas de vínculo, pertencimento e interação social devem ser consideradas dentro de uma compreensão ampliada do indivíduo, reconhecendo a interdependência entre aspectos subjetivos, relacionais e socioculturais. Nesse sentido, a discussão sobre a fragilidade dos vínculos humanos apresenta implicações importantes para a psiquiatria e para a saúde mental, ao evidenciar a necessidade de abordagens que considerem não apenas os sintomas apresentados, mas também os contextos relacionais nos quais esses sujeitos estão inseridos (Engel, 1977; Kirkbride *et al.*, 2024).

A fragilidade dos vínculos humanos na contemporaneidade constitui um fenômeno multifatorial que envolve dimensões socioculturais, psicológicas e clínicas, apresentando implicações relevantes para a compreensão dos processos relacionados à saúde mental. As transformações ocorridas na organização da sociedade contemporânea modificaram profundamente as formas de interação, pertencimento e construção da identidade, produzindo novas configurações relacionais que influenciam a maneira como os indivíduos estabelecem conexões e elaboram suas experiências emocionais. Nesse cenário, o conceito de modernidade líquida, desenvolvido por Bauman (2001), oferece uma importante perspectiva interpretativa para compreender uma sociedade caracterizada pela fluidez das estruturas sociais, pela instabilidade dos vínculos e pela constante adaptação dos indivíduos diante de mudanças rápidas e imprevisíveis.

Embora a teoria de Bauman esteja originalmente inserida no campo da sociologia, sua contribuição apresenta aproximações relevantes com a psiquiatria e a saúde mental ao evidenciar que os sujeitos não existem de forma isolada, mas são constituídos por redes relacionais que participam diretamente da formação da subjetividade. Os vínculos interpessoais desempenham papel fundamental no desenvolvimento emocional, na construção da identidade, na regulação afetiva e na capacidade de enfrentamento diante de situações adversas. Dessa forma, compreender a fragilidade das relações contemporâneas significa também investigar como determinadas transformações sociais podem modificar os contextos nos quais o sofrimento psíquico emerge e é vivenciado.

Para Bauman (2004), a modernidade líquida caracteriza-se pela substituição progressiva de relações fundamentadas na estabilidade e continuidade por formas de conexão mais flexíveis e transitórias. Os vínculos passam a ser influenciados por uma lógica de imediatismo, disponibilidade constante e possibilidade de substituição, refletindo uma sociedade na qual permanecer conectado não significa necessariamente construir relações profundas e duradouras. Essa característica produz uma ambivalência central da contemporaneidade: os indivíduos encontram-se mais conectados do que em períodos anteriores, porém podem experimentar maior insegurança emocional, dificuldade de pertencimento e redução da percepção de apoio social.

Essa discussão apresenta relevância para a saúde mental porque as relações sociais constituem importantes fatores de proteção psicológica. Evidências contemporâneas demonstram que conexões sociais satisfatórias estão associadas a melhores indicadores de

bem-estar, maior capacidade de adaptação ao estresse e menor vulnerabilidade diante de adversidades emocionais. Em contrapartida, experiências persistentes de solidão e isolamento social estão relacionadas a maior ocorrência de sintomas depressivos, ansiedade, alterações do sono e prejuízos na qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde reconheceu recentemente a conexão social como uma prioridade global de saúde pública, destacando que a solidão e o isolamento social apresentam impactos relevantes sobre a saúde mental e o funcionamento das comunidades.

Nesse sentido, a fragilidade dos vínculos discutida por Bauman dialoga com o conceito contemporâneo de desconexão social. Entretanto, é necessário compreender que a solidão não corresponde simplesmente à ausência objetiva de relações, mas envolve uma experiência subjetiva caracterizada pela percepção de que os vínculos existentes não oferecem suporte emocional, reconhecimento ou sensação de pertencimento. Essa distinção apresenta importância clínica, pois indivíduos podem manter diversas interações sociais e, ainda assim, vivenciar intenso sofrimento relacionado à sensação de não serem compreendidos ou emocionalmente acolhidos.

A literatura atual evidencia que a conexão social deve ser compreendida como um componente essencial da saúde humana. O relatório da Comissão de Conexão Social da Organização Mundial da Saúde destaca que a solidão e o isolamento social são fenômenos amplamente distribuídos globalmente e apresentam impactos significativos sobre o bem-estar psicológico, saúde física e qualidade de vida. O documento reforça a necessidade de considerar a conexão social com a mesma importância atribuída a outros

determinantes de saúde, defendendo estratégias coletivas para fortalecimento dos vínculos e redução da desconexão social.

A partir dessa perspectiva, a fragilidade dos vínculos não deve ser compreendida como um fenômeno exclusivamente individual, mas como resultado de mudanças estruturais que envolvem formas contemporâneas de trabalho, comunicação, organização familiar e participação comunitária. A redução dos espaços coletivos de convivência e a intensificação de modos de vida baseados na produtividade e na autonomia individual podem contribuir para o enfraquecimento das redes de suporte social. Assim, experiências como solidão, insegurança afetiva e sensação de desamparo devem ser analisadas considerando tanto aspectos individuais quanto os contextos sociais nos quais os sujeitos estão inseridos.

Outro elemento fundamental para compreender o sofrimento mental contemporâneo refere-se ao processo de individualização. Beck e Beck-Gernsheim (2002) argumentam que a modernidade tardia deslocou progressivamente para o indivíduo a responsabilidade pela construção de sua trajetória pessoal, incluindo escolhas profissionais, relacionais e existenciais. Embora esse processo tenha ampliado possibilidades de autonomia, também intensificou a responsabilização individual diante de dificuldades que possuem componentes sociais e coletivos. Nesse contexto, problemas relacionados às condições de vida, instabilidade econômica, fragilidade comunitária e insegurança relacional podem ser interpretados pelo indivíduo como falhas pessoais.

Na perspectiva da psiquiatria, essa dinâmica apresenta implicações importantes, pois contribui para compreender formas contemporâneas de sofrimento associadas à autocobrança,

sensação de inadequação, exaustão emocional e dificuldades na construção de relações significativas. Han (2015) descreve que a sociedade contemporânea é marcada pela lógica do desempenho, na qual os indivíduos passam a exercer sobre si mesmos uma pressão contínua por produtividade, eficiência e superação. Esse modelo favorece experiências subjetivas relacionadas ao esgotamento e à percepção de insuficiência, fenômenos frequentemente observados nas demandas atuais de saúde mental.

Além disso, a compreensão dos vínculos humanos exige considerar os aspectos relacionados ao desenvolvimento emocional e às teorias do apego. A literatura baseada na teoria do apego demonstra que relações seguras durante o desenvolvimento favorecem a construção da confiança, da autonomia emocional e da capacidade de estabelecer relações interpessoais satisfatórias. Por outro lado, padrões relacionais caracterizados por insegurança podem estar associados a dificuldades na regulação emocional, medo da rejeição e maior vulnerabilidade diante de situações estressoras (Mikulincer; Shaver, 2016). Dessa forma, as transformações sociais descritas pela modernidade líquida podem interagir com características individuais, influenciando diferentes formas de vivenciar os relacionamentos.

As tecnologias digitais representam outro aspecto central dessa discussão. A expansão das plataformas virtuais modificou profundamente os modos de comunicação e relacionamento, permitindo novas formas de interação e manutenção dos vínculos. Entretanto, a literatura contemporânea demonstra que os efeitos dessas tecnologias sobre a saúde mental dependem do padrão de utilização e da qualidade das experiências estabelecidas nesses ambientes. Enquanto recursos digitais podem ampliar redes de

suporte e facilitar acesso a informações e intervenções psicológicas, determinados padrões de uso podem favorecer a comparação social, busca constante por validação externa e intensificação de sentimentos de inadequação (Odgers; Jensen, 2020).

Dessa maneira, a chamada hiperconectividade contemporânea apresenta uma característica paradoxal: amplia a possibilidade de contato, mas não necessariamente promove relações emocionalmente significativas. Essa contradição aproxima-se diretamente da proposta de Bauman, uma vez que evidencia a diferença entre estar conectado e estar verdadeiramente vinculado. Para a saúde mental, essa distinção é fundamental, pois relações superficiais ou instáveis podem não oferecer os mesmos efeitos protetores associados a vínculos baseados em confiança, reciprocidade e suporte emocional.

A pandemia de COVID-19 intensificou essa discussão ao demonstrar empiricamente a importância das relações sociais para o equilíbrio psicológico. O período de restrições sociais esteve associado ao aumento global de sintomas de ansiedade, depressão e sofrimento emocional, revelando os impactos da redução das interações presenciais sobre a saúde mental das populações (SANTOMAURO et al., 2021). Mais do que um evento isolado, a pandemia evidenciou que a conexão humana constitui uma necessidade fundamental e que a ausência prolongada de vínculos presenciais pode representar importante fator de vulnerabilidade psicológica.

No campo da psiquiatria contemporânea, esses achados reforçam a necessidade de ampliar a compreensão do sofrimento mental para além dos sintomas individuais. O modelo biopsicossocial proposto por Engel (1977) permanece como uma referência fundamental ao

defender que os fenômenos relacionados à saúde e doença resultam da interação entre aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Nesse sentido, avaliar o paciente em saúde mental envolve compreender sua história relacional, seus recursos de suporte, experiências de pertencimento e condições sociais que influenciam sua trajetória.

Portanto, a fragilidade dos vínculos na modernidade líquida deve ser compreendida como um fenômeno psicossocial relevante para a psiquiatria e para a saúde mental, não como uma causa direta de transtornos psiquiátricos, mas como um elemento contextual capaz de influenciar a forma como os indivíduos vivenciam sofrimento, enfrentam adversidades e constroem estratégias de proteção emocional. A compreensão ampliada desses processos permite superar modelos exclusivamente individualizantes e reconhecer que o cuidado em saúde mental também envolve fortalecer redes sociais, promover pertencimento e recuperar espaços coletivos de conexão humana.

Assim, discutir a modernidade líquida no contexto da saúde mental significa reconhecer uma das principais contradições da sociedade contemporânea: a coexistência entre amplas possibilidades de comunicação e uma crescente necessidade de vínculos capazes de oferecer segurança, reconhecimento e suporte emocional. Nesse cenário, a construção de relações significativas permanece como um dos elementos fundamentais para promoção da saúde mental, prevenção do sofrimento psíquico e desenvolvimento de práticas clínicas mais integrais e humanizadas.

4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura permitiu compreender que as transformações sociais características da modernidade líquida repercutem significativamente sobre os processos de construção dos vínculos humanos, configurando um importante elemento para a compreensão dos desafios contemporâneos relacionados à saúde mental. Embora a fragilidade das relações interpessoais não constitua, isoladamente, um fator causal para o desenvolvimento dos transtornos mentais, as evidências discutidas demonstram que o enfraquecimento das redes de apoio, a intensificação da individualização e a crescente instabilidade das formas de convivência modificam o contexto psicossocial no qual o sofrimento psíquico é produzido, vivenciado e enfrentado. Dessa forma, a compreensão dos transtornos mentais torna-se mais consistente quando incorpora, além dos mecanismos biológicos e psicológicos, os fatores sociais que influenciam a experiência subjetiva dos indivíduos ao longo de suas trajetórias de vida.

Nesse sentido, o objetivo proposto por este estudo foi alcançado ao integrar as contribuições da teoria da modernidade líquida às evidências atuais da psiquiatria social e dos determinantes sociais da saúde mental, evidenciando que a compreensão do adoecimento psíquico exige uma abordagem que ultrapasse os limites do modelo exclusivamente biomédico. A discussão demonstrou que as mudanças nas formas de relacionamento, pertencimento e organização da vida social repercutem sobre a disponibilidade de suporte emocional, sobre a construção da identidade e sobre os recursos utilizados pelos indivíduos para enfrentar situações de estresse e vulnerabilidade. Assim, a análise dos vínculos humanos revela-se uma dimensão indispensável para compreender a complexidade dos processos envolvidos na promoção da saúde mental e na gênese do sofrimento psíquico.

Os resultados também reforçam que fatores relacionais, comunitários e socioculturais exercem influência direta sobre o bem-estar psicológico, a capacidade de adaptação às adversidades e a vulnerabilidade ao desenvolvimento e à persistência dos transtornos mentais. Sob essa perspectiva, experiências como solidão, isolamento social, insegurança afetiva e perda do sentimento de pertencimento deixam de ser compreendidas apenas como vivências individuais e passam a ser reconhecidas como fenômenos estreitamente relacionados às transformações estruturais da sociedade contemporânea. Essa compreensão amplia o entendimento sobre os determinantes sociais da saúde mental e fortalece o modelo biopsicossocial como referência para a prática psiquiátrica contemporânea.

Do ponto de vista clínico, essa perspectiva contribui para uma abordagem mais abrangente da assistência em saúde mental, ao reconhecer que a avaliação dos indivíduos deve contemplar não apenas os sintomas psicopatológicos, mas também a qualidade das relações interpessoais, a disponibilidade de redes de apoio, o contexto familiar e comunitário e as condições sociais que permeiam suas trajetórias de vida. A incorporação desses aspectos ao raciocínio clínico favorece intervenções mais integrais, individualizadas e humanizadas, capazes de reconhecer que o sofrimento psíquico emerge da interação contínua entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Dessa maneira, fortalecer vínculos familiares, comunitários e institucionais deixa de representar apenas uma estratégia de promoção da saúde e passa a constituir um componente relevante da prevenção, do tratamento e da reabilitação em saúde mental.

Além das implicações clínicas, os achados deste estudo reforçam a necessidade de ampliar o diálogo interdisciplinar entre psiquiatria, psicologia, sociologia e saúde coletiva, reconhecendo que a compreensão dos fenômenos relacionados ao adoecimento mental exige a integração de diferentes referenciais teóricos. Em um contexto marcado pela aceleração das mudanças sociais, pela crescente digitalização das relações e pela intensificação dos processos de individualização, torna-se fundamental desenvolver estratégias capazes de fortalecer a conexão social, promover o senso de pertencimento e reduzir fatores de vulnerabilidade associados ao sofrimento psíquico.

Por fim, conclui-se que a modernidade líquida oferece um referencial teórico consistente para compreender parte das mudanças que permeiam o sofrimento mental na contemporaneidade. A aproximação entre sociologia, psiquiatria e saúde mental evidencia que as experiências subjetivas não podem ser dissociadas dos contextos sociais em que se desenvolvem, reforçando a necessidade de pesquisas futuras, especialmente estudos observacionais e longitudinais, que aprofundem essa interface e produzam evidências capazes de subsidiar políticas públicas, estratégias de prevenção e práticas clínicas voltadas ao fortalecimento da conexão social como um dos principais fatores de proteção para a saúde mental no século XXI.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Gabriela Franco de; REIS, Fernanda Siqueira. As relações líquidas contemporâneas em Bauman e Frankl: uma discussão sobre modernidade e falta de sentido. **Revista Científica Semana Acadêmica**, Fortaleza, v. 1, n. 120, 2018. Disponível em:

<https://semanaacademica.org.br/artigo/relacoes-liquidadas-contemporaneas-em-bauman-e-frankl-uma-discussao-sobre-modernidade-e-falta-de-sentido>. Acesso em: 01 jul. 2026

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004. Disponível em: <https://www.zahar.com.br/livro/amor-liquido>. Acesso em: 01 jul. 2026

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001. Disponível em: <https://www.zahar.com.br/livro/modernidade-liquida>. Acesso em: 01 jul. 2026

BECK, Ulrich; BECK-GERNSHEIM, Elisabeth. **Individualization: institutionalized individualism and its social and political consequences**. London: Sage Publications, 2002. Disponível em: <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/individualization/book203615>. Acesso em: 01 jul. 2026

BECK, Ulrich. **Sociedade de risco: rumo a uma outra modernidade**. 2. ed. São Paulo: Editora 34, 2010. Disponível em: <https://editora34.com.br>. Acesso em: 01 jul. 2026

ENGEL, George L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. **Science**, Washington, v. 196, n. 4286, p. 129–136, 1977. Disponível em: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.847460>. Acesso em: 01 jul. 2026

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 2. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2009. Disponível em: <https://www.vozes.com.br/produto/em-busca-de-sentido-1967>. Acesso em: 01 jul. 2026

FROMM, Erich. **A arte de amar**. São Paulo: Martins Fontes, 2000. Disponível em: <https://www.martinsfontespaulista.com.br>. Acesso em: 01 jul. 2026

GIDDENS, Anthony. **As consequências da modernidade**. São Paulo: Editora UNESP, 1991. Disponível em: <https://editoraunesp.com.br>. Acesso em: 01 jul. 2026

HAN, Byung-Chul. **A sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015. Disponível em: <https://www.vozes.com.br/produto/a-sociedade-do-cansaco-1048>. Acesso em: 01 jul. 2026

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Petrópolis: Vozes, 2018. Disponível em: <https://www.vozes.com.br/produto/psicopolitica-1937>. Acesso em: 01 jul. 2026

HOLT-LUNSTAD, Julianne *et al.* Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. **Perspectives on Psychological Science**, Thousand Oaks, v. 10, n. 2, p. 227-237, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>. Acesso em: 01 jul. 2026

KIRKBRIDE, James B. *et al.* The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. **World Psychiatry**, Hoboken, v. 23, n. 1, p. 58–90, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/wps.21164>. Acesso em: 01 jul. 2026

LUND, Crick. Addressing social determinants of mental health: a new era for prevention interventions. **World Psychiatry**, Hoboken, v. 23, n. 1, p. 91–92, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/wps.21170>. Acesso em: 01 jul. 2026

MCCLELLAND, Hamish; EVANS, Jonathan J.; NOWLAND, Rebecca. Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population: a systematic review. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, Berlin, v. 57, n. 11, p. 2161–2178, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>. Acesso em: 01 jul. 2026

MIKULINCER, Mario; SHAVER, Phillip R. **Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change**. 2. ed. New York: Guilford Press, 2016. Disponível em: <https://www.guilford.com/books/Attachment-in-Adulthood/Mikulincer-Shaver/9781462525296>. Acesso em: 01 jul. 2026

OCHNIK, Dominika *et al.* Urbanization, loneliness and mental health: a cross-sectional network analysis with a representative sample. **Scientific Reports**, London, v. 14, art. 24974, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-75877-5>. Acesso em: 01 jul. 2026

ODGERS, Candice L.; JENSEN, Michaeline R. Annual Research Review: adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, Oxford, v. 61, n. 3, p. 336-348, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>. Acesso em: 01 jul. 2026

PANDOLFI, Yashimin Piloto Carrilio; ROCHA, Jakeline Martins Silva. A modernidade líquida no mundo digital e as relações de consumo. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, [S. l.], v. 12, n. 3, p. 1-12, 2024. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar>. Acesso em: 01 jul. 2026

REHM, Jürgen; SHIELD, Kevin D. Global burden of disease and the impact of mental and addictive disorders. **Current Psychiatry**

Reports, New York, v. 21, n. 2, p. 10, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11920-019-0997-0>. Acesso em: 01 jul. 2026

SANTOMAURO, Damian F. *et al.* Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. **The Lancet**, London, v. 398, n. 10312, p. 1700-1712, 2021. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7). Acesso em: 01 jul. 2026

SANTOS, Ana Paula da Silva; ALVES, Laura Regazine. Relações líquidas: o desafio de manter vínculos. 2025. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)** – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, 2025. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/9572>. Acesso em: 01 jul. 2026

SURKALIM, Danielle L. *et al.* The prevalence of loneliness across 113 countries: a systematic review and meta-analysis. **BMJ**, London, v. 376, e067068, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>. Acesso em: 01 jul. 2026

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Social connection as a global health priority: report of the WHO Commission on Social Connection**. Geneva: World Health Organization, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/social-connection>. Acesso em: 01 jul. 2026

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO launches commission to foster social connection**. Geneva: World Health Organization, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>. Acesso em: 01 jul. 2026

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all.** Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 01 jul. 2026

¹ Discente do Curso Superior de Medicina do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Discente do Curso Superior de Medicina do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Discente do Curso Superior de Medicina do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Discente do Curso Superior de Medicina do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Discente do Curso Superior de Medicina do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁶ Discente do Curso Superior de Medicina do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁷ Discente do Curso Superior de Medicina do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁸ Discente do Curso Superior de Medicina do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁹ Discente do Curso Superior de Medicina do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

¹⁰ Discente do Curso Superior de Medicina do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

¹¹ Médica atuando na Assistência à Saúde Mental e Psiquiatria, orientadora da Liga Acadêmica de Saúde Mental do Centro Universitário de Patos. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)