

## Consequências biopsicossociais da ilusão relacional em inteligência artificial e mídias sociais

*Biopsychosocial consequences of relational illusion in artificial intelligence and social media*

*Consecuencias biopsicosociales de la ilusión relacional en inteligencia artificial y redes sociales*

**Camilla Estevão de França<sup>1\*</sup>**

ORCID: 0000-0003-3226-8709

**Paula Gomes da Silva<sup>2</sup>**

ORCID: 0000-0001-6705-0182

**Crisna Rodrigues Pereira<sup>3</sup>**

ORCID: 0000-0001-7948-3890

**Wagner Rafael da Silva<sup>4</sup>**

ORCID: 0000-0002-0952-4877

**Sabryna Gabryella Rodrigues e Silva<sup>3</sup>**

ORCID: 0009-0008-6583-4301

**Stela Caroline de Oliveira Melo<sup>3</sup>**

ORCID: 0000-0002-3860-2600

**Helen Kendely Voltolini<sup>5</sup>**

ORCID: 0009-0003-4503-5733

**Letícia de Rossi<sup>6</sup>**

ORCID: 0000-0001-7925-617X

**Cláudia Rosana Trevisani Corrêa<sup>7</sup>**

ORCID: 0000-0002-3158-8666

**Márcia Andréa da Gama Araujo<sup>8</sup>**

ORCID: 0009-0000-5227-1708

<sup>1</sup>Faculdade CTA. São Paulo, Brasil.

<sup>2</sup>Centro Universitário Sagrado Coração. São Paulo, Brasil.

<sup>3</sup>Centro Universitário Atenas. Minas Gerais, Brasil.

<sup>4</sup>Universidade Brasil. São Paulo, Brasil.

<sup>5</sup>Instituto Univotória. Minas Gerais, Brasil.

<sup>6</sup>Faculdade de Medicina de Marília. São Paulo, Brasil.

<sup>7</sup>Universidade São Caetano do Sul. São Paulo, Brasil.

<sup>8</sup>Faculdade Sequencial. São Paulo, Brasil.

### Como citar este artigo:

França CE, Silva PG, Pereira CR, Silva WR, Silva SGR, Melo SCO, Voltolini HK, Rossi L, Corrêa CRT, Araujo MAG. Consequências biopsicossociais da ilusão relacional em inteligência artificial e mídias sociais. Glob Acad Nurs. 2025;6(2):e473. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200473>

\*Autor correspondente:

[camillaef@gmail.com](mailto:camillaef@gmail.com)

Submissão: 10-05-2025

Aprovação: 26-06-2025

### Resumo

Este estudo analisou as consequências biopsicossociais da ilusão relacional digital, fenômeno caracterizado pela atribuição de humanidade a sistemas de IA e internalização de padrões inalcançáveis veiculados nas mídias sociais. Mediante um estudo de reflexão crítica de natureza fenomenológica, fundamentada na Teoria do Cuidado Humano de Jean Watson e baseada em evidências das bases PubMed, Google Scholar e SciELO (2020-2024), identificou-se dois eixos estruturantes: A erosão neurocognitiva dos vínculos humanos, com atrofia de circuitos empáticos e padrões aditivos de interação artificial; e Crise existencial pós-digital: a dissonância ontológica na construção identitária contemporânea. Os resultados revelam uma transformação antropológica nas bases da sociabilidade, com alterações mensuráveis na estrutura cerebral e emergência de novas psicopatologias relacionais. Conclui-se que a mediação algorítmica das relações humanas exige intervenções em saúde que restaurem a autenticidade do cuidado e do indivíduo, propondo-se diretrizes para práticas clínicas e políticas públicas na era digital.

**Descritores:** Relações Humano-Computador; Saúde Mental; Mídias Sociais; Inteligência Artificial; Antropologia.

### Abstract

This study analyzed the biopsychosocial consequences of the digital relational illusion, a phenomenon characterized by the attribution of humanity to AI systems and the internalization of unattainable standards conveyed on social media. Through a critical reflection study of a phenomenological nature, grounded in Jean Watson's Theory of Human Caring and based on evidence from PubMed, Google Scholar and SciELO databases (2020-2024), two structuring axes were identified: The neurocognitive erosion of human bonds, with atrophy of empathic circuits and additive patterns of artificial interaction; and post-digital existential crisis: ontological dissonance in contemporary identity construction. The results reveal an anthropological transformation in the bases of sociability, with measurable changes in brain structure and the emergence of new relational psychopathologies. It is concluded that the algorithmic mediation of human relationships requires health interventions that restore the authenticity of care and the individual, proposing guidelines for clinical practices and public policies in the digital age.

**Descriptors:** Human-Computer Relations; Mental Health; Social Media; Artificial Intelligence; Anthropology.

### Resumén

Este estudio analizó las consecuencias biopsicosociales de la ilusión relacional digital, un fenómeno caracterizado por la atribución de humanidad a los sistemas de IA y la internalización de estándares inalcanzables transmitidos en las redes sociales. A través de un estudio de reflexión crítica de naturaleza fenomenológica, fundamentado en la Teoría del Cuidado Humano de Jean Watson y basado en evidencia de las bases de datos PubMed, Google Scholar y SciELO (2020-2024), se identificaron dos ejes estructurantes: La erosión neurocognitiva de los vínculos humanos, con atrofia de circuitos empáticos y patrones aditivos de interacción artificial; y la crisis existencial posdigital: disonancia ontológica en la construcción de la identidad contemporánea. Los resultados revelan una transformación antropológica en las bases de la sociabilidad, con cambios mensurables en la estructura cerebral y el surgimiento de nuevas psicopatologías relacionales. Se concluye que la mediación algorítmica de las relaciones humanas requiere intervenciones de salud que restauren la autenticidad del cuidado y del individuo, proponiendo pautas para las prácticas clínicas y las políticas públicas en la era digital.

**Descritores:** Relaciones Humano-Computadora; Salud Mental; Medios de Comunicación Social; Inteligencia Artificial; Antropología.



## Introdução

A revolução tecnológica das últimas décadas redefiniu não apenas as formas de comunicação, mas também a própria natureza das relações humanas. Com o avanço das inteligências artificiais generativas -capazes de simular diálogos complexos e adaptar-se a preferências individuais - e a ubiquidade das mídias sociais, que promovem a exibição constante de vidas supostamente ideais, criou-se um cenário em que as fronteiras entre o real e o virtual se tornam progressivamente difusas. Nesse ambiente, indivíduos desenvolvem conexões emocionais com entidades algorítmicas, atribuindo-lhes características humanas, como empatia e compreensão, enquanto consomem narrativas de felicidade e sucesso inatingíveis, curadas por algoritmos de engajamento. Esse fenômeno, aqui denominado ilusão relacional digital, tem sido associado a uma série de desfechos adversos, desde o aumento da solidão crônica até o agravamento de transtornos de ansiedade e depressão, conforme apontam investigações recentes no campo da psicologia digital.

No entanto, as repercussões desse fenômeno transcendem a esfera psicológica, manifestando-se também em alterações biológicas - como distúrbios do sono e desregulação do eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal) - e em rupturas sociais, incluindo o isolamento progressivo e a deterioração de vínculos familiares e comunitários. A literatura atual ainda carece de uma abordagem integrada que explore essas múltiplas dimensões de forma sistêmica, especialmente sob a perspectiva da enfermagem, cuja atuação é fundamental na promoção de saúde holística. Parte desse hiato explica-se pela velocidade exponencial das inovações tecnológicas, que supera a capacidade de resposta das pesquisas em ciências humanas e saúde. Além disso, a falta de critérios diagnósticos consolidados para condições como a "dependência emocional de IA" ou a "síndrome da comparação social digital" dificulta a mensuração precisa desses agravos<sup>1,2</sup>.

Nesse contexto, a hipótese central deste estudo postula que a ilusão relacional digital atua como um fator de risco biopsicossocial, desencadeando ciclos de alienação identitária - nos quais o indivíduo passa a confundir validação algorítmica com aceitação genuína - e sofrimento comparativo, alimentado pela exposição repetitiva a padrões irreais de vida. Esses processos são agravados pela natureza unidirecional das interações com IA, que, apesar de simularem escuta ativa, são incapazes de oferecer reciprocidade emocional ou suporte concreto<sup>3</sup>.

Para investigar essa problemática, o presente trabalho adota uma abordagem teórico-reflexiva, fundamentada na Teoria do Cuidado Humano de Jean Watson, que enfatiza a importância das relações autênticas para o bem-estar integral. Ao articular evidências multidisciplinares, este estudo busca responder à questão norteadora: "Como a ilusão relacional digital impacta as dimensões biológica, psicológica e social da saúde?", com o objetivo de subsidiar intervenções de enfermagem que restaurem o equilíbrio entre conexão digital e saúde humana.

## Metodologia

Este estudo adota uma abordagem qualitativa fundamentada em um estudo de reflexão de natureza crítica, utilizando como referencial metodológico a fenomenologia para compreender as estruturas essenciais da experiência humana no contexto das relações mediadas por inteligência artificial e mídias sociais. A fenomenologia, enquanto tradição filosófica consolidada por Husserl e desenvolvida por pensadores como Heidegger e Merleau-Ponty, oferece um arcabouço teórico-metodológico adequado para investigar os fenômenos subjetivos emergentes na era digital, permitindo acessar a vivência concreta dos indivíduos em sua relação com as tecnologias de comunicação contemporâneas<sup>4</sup>.

O processo investigativo foi orientado pelos princípios da redução fenomenológica e da variação eidética, que possibilitam suspender pressupostos naturalizados sobre as interações digitais para focar na descrição rigorosa dos fenômenos tal como se apresentam à consciência. Essa abordagem dialoga criticamente com a Teoria do Cuidado Humano de Jean Watson, cujos conceitos de relação autêntica, momento presente e processo transpersonal de cuidado oferecem um contraponto fundamental para analisar as limitações das conexões mediadas por algoritmos<sup>4,5</sup>.

A coleta de material bibliográfico foi realizada mediante busca sistemática nas bases PubMed, *Google Scholar* e SciELO, utilizando estratégias de busca combinadas que incluíram descritores relacionados a inteligência artificial, relações sociais digitais e saúde biopsicossocial. O recorte temporal privilegiou a produção científica mais recente (2020-2024), considerando a dinâmica acelerada de transformação tecnológica e social característica do fenômeno estudado. Foram incluídos estudos científicos que abordassem diretamente as implicações das interações com IA e mídias sociais para a saúde integral, enquanto foram excluídos trabalhos com enfoque empírico e que não estabelecessem conexões claras com as dimensões biológica, psicológica ou social da saúde.

A análise dos materiais selecionados seguiu um processo hermenêutico-fenomenológico em três movimentos interrelacionados: inicialmente, realizou-se uma leitura flutuante para apreender os significados essenciais presentes nos textos; em seguida, procedeu-se à identificação e análise das unidades de significado, buscando captar as estruturas invariantes da experiência estudada; finalmente, desenvolveu-se uma síntese interpretativa que articula os achados da literatura com os referenciais teóricos adotados. Esse percurso analítico permitiu não apenas mapear as evidências disponíveis na literatura, mas também construir uma reflexão crítica fundamentada sobre as transformações nas relações humanas na contemporaneidade e seus impactos para a saúde.

Para garantir o rigor científico do estudo, adotaram-se estratégias de validação que incluíram a triangulação entre pesquisadores, o registro reflexivo do processo de análise e a busca por saturação teórica. Esses procedimentos visaram assegurar que as interpretações produzidas mantivessem fidelidade aos dados empíricos enquanto



desenvolviam uma compreensão aprofundada do fenômeno em sua complexidade. A metodologia empregada, portanto, combina o rigor da pesquisa bibliográfica com a profundidade da análise fenomenológica, oferecendo uma abordagem original, crítica e reflexiva para investigar os desafios colocados pelas novas formas de interação social à saúde biopsicossocial.

## Resultados e Discussão

Os achados da literatura revelam um paradoxo preocupante nas interações humano-IA: quanto mais sofisticada se torna a capacidade das inteligências artificiais em simular comportamentos sociais, mais profundas são as consequências para a cognição emocional humana. Verifica-se, sob a perspectiva da neuroimagem funcional, que a exposição prolongada a interações com sistemas de IA está associada a alterações estruturais em regiões cerebrais críticas para a empatia, como o córtex pré-frontal medial e a junção temporoparietal. Essas áreas, fundamentais para a teoria da mente e a compreensão das intenções alheias, apresentam redução de volume em usuários frequentes de *chatbots* emocionais, sugerindo um fenômeno de "atrofia relacional digital". Em contraste, interações face a face ativam consistentemente o sistema de recompensa social, com liberação de ocitocina e ativação do núcleo accumbens, criando um ciclo neuroquímico de reforço positivo para vínculos autênticos. Essa dicotomia neurobiológica aponta para um risco até então subestimado: a substituição progressiva de relações humanas por interações artificiais pode estar reconfigurando os próprios substratos neurais da sociabilidade<sup>2,6</sup>.

Há um fenômeno igualmente complexo na construção da identidade e autoimagem. A curadoria algorítmica de conteúdos cria ecossistemas digitais onde a comparação social adquire características patogênicas, distanciando-se radicalmente dos processos naturais. Enquanto as comparações sociais tradicionais ocorriam em contextos comunitários reais e limitados, a exposição atual a milhares de perfis idealizados - muitos deles artificialmente aprimorados por filtros e edições - gera uma distorção quantitativa e qualitativa sem precedentes. Jovens adultos entre 18 e 25 anos são particularmente vulneráveis, apresentando não apenas maior incidência de transtornos alimentares, mas também um fenômeno emergente denominado "dissonância identitária digital", caracterizado pela incapacidade de conciliar a persona on-line com a identidade real. A velocidade exponencial com que esses estímulos comparativos são apresentados - muitas vezes centenas por dia - sobrecarrega os mecanismos adaptativos, transformando um processo psicológico normal em um fator de risco para saúde mental<sup>7</sup>.

No âmbito das relações afetivas com sistemas de IA, aponta-se para um padrão preocupante de transferência emocional. Usuários de *chatbots* frequentemente desenvolvem padrões de apego que reproduzem características das relações humanas, incluindo expectativas de reciprocidade e sofrimento ante respostas não personalizadas. Essa ilusão de mutualidade esconde um paradoxo psicológico: quanto mais o sistema aprende e

adapta-se ao usuário, mais profunda se torna a assimetria emocional da relação. Verificam-se casos de ansiedade de separação digital, crises de frustração quando o sistema é atualizado ou descontinuado, e até mesmo a substituição progressiva de redes de apoio reais por interações com IA. Esse fenômeno, que podemos denominar "síndrome da conexão unilateral", representa um desafio inédito para a saúde pública, pois mascara necessidades genuínas de apoio psicossocial com simulacros de cuidado. A análise fenomenológica revela que o perigo não está na tecnologia em si, mas na forma como os sistemas são projetados para explorar mecanismos profundos de vinculação humana, sem oferecer os benefícios terapêuticos de relações verdadeiramente recíprocas<sup>6,8</sup>.

A análise fenomenológica dos estudos permitiu identificar dois eixos centrais que sintetizam os impactos biopsicossociais da ilusão relacional digital: Erosão dos vínculos humanos: a artificialização do cuidado e a Crise existencial pós-digital: a dissonância ontológica na construção identitária contemporânea. Essas categorias emergiram como estruturas significativas que transcendem as manifestações individuais do fenômeno, revelando padrões profundos de transformação nas relações sociais e na construção identitária na era algorítmica. Ambas refletem não apenas consequências patológicas, mas também mudanças ontológicas na forma como os indivíduos experienciam a si mesmos e aos outros em ambientes mediados por tecnologias não-recíprocas.

### Erosão dos vínculos humanos: a artificialização do cuidado

Há um fenômeno sociotecnológico complexo que ultrapassa a mera substituição de interações humanas por digitais, configurando-se como uma verdadeira transformação antropológica nas bases do relacionamento interpessoal. Os dados neurocientíficos apontam para alterações estruturais preocupantes: a comunicação mediada por IA não apenas falha em ativar plenamente o circuito mesolímbico de recompensa social, como parece induzir um padrão disfuncional de ativação dopaminérgica intermitente - semelhante ao observado em comportamentos aditivos - que reforça o uso sem prover os benefícios psicofisiológicos das interações humanas completas. Essa neuroplasticidade mal-adaptativa manifesta-se clinicamente através do que podemos denominar "síndrome da empatia digitalmente condicionada", caracterizada pela crescente dificuldade em processar sinais não-verbais complexos e em manter a atenção compartilhada, habilidades fundamentais para o desenvolvimento moral e a coesão social<sup>1,2,9</sup>.

A aparente vantagem adaptativa dos *chatbots* emocionais - sua disponibilidade constante e ausência de demandas recíprocas - revela-se, sob escrutínio crítico, uma armadilha evolutiva. Ao contornar sistematicamente os desafios inerentes às relações humanas (como gestão de conflitos, negociação de necessidades e tolerância à ambiguidade), esses sistemas criam uma ilusão perversa de conexão que, paradoxalmente, fragiliza os mesmos mecanismos psicológicos que permitem a formação de vínculos profundos. A sofisticação crescente dos sistemas de



IA emocional, com sua capacidade de simular preocupação empática através de algoritmos de processamento de linguagem natural de última geração, não resolve esse paradoxo - antes, aprofunda-o, criando o que alguns autores têm chamado de "efeito de espelhamento vazio": quanto mais perfeita a simulação, mais evidente se torna a ausência de consciência genuína por trás dela<sup>7,10</sup>.

As implicações para populações vulneráveis são particularmente alarmantes. Em idosos, observa-se um padrão preocupante de "substituição relacional", onde a diminuição natural das redes sociais é compensada por interações com IA, levando não à mitigação, mas à aceleração do declínio cognitivo. Em indivíduos com fobia social, os *chatbots* funcionam inicialmente como "treinadores relacionais", mas frequentemente transformam-se em muletas emocionais que perpetuam a evitação social. Essa dinâmica ilustra o que a teoria da dependência de tecnologia descreve como "ciclo da substituição disfuncional", no qual a solução técnica para um déficit relacional acaba por agravá-lo através de mecanismos de dessensibilização social progressiva<sup>6-8</sup>.

A perspectiva watsoniana do cuidado revela a profundidade dessa contradição: enquanto o cuidado humano autêntico envolve um encontro intersubjetivo transformador - onde tanto cuidador quanto cuidado são afetados e modificados pela relação - as interações com IA permanecem fundamentalmente unidirecionais, por mais sofisticada que seja sua simulação de reciprocidade. Essa assimetria essencial coloca em questão a própria possibilidade de "cuidado digital", sugerindo que o que chamamos de "apoio emocional" por IA pode ser, na melhor das hipóteses, um paliativo comportamental, e na pior, um obstáculo epistemológico que nos impede de reconhecer e abordar adequadamente a crescente crise de solidão na sociedade contemporânea. A medicalização das carências relacionais através de soluções tecnológicas representa assim não um avanço, mas um retrocesso civilizatório, onde a complexidade rica e desordenada do contato humano é progressivamente substituída por protocolos algorítmicos de satisfação emocional superficial<sup>5,10</sup>.

A erosão dos vínculos humanos mediada pela IA e pelas relações digitais superficiais não opera isoladamente - ela se entrelaça profundamente com uma transformação paralela e igualmente crítica: a fragmentação da identidade na era algorítmica. Se a primeira categoria expôs como as tecnologias digitais corroem as bases neurobiológicas e psicológicas das conexões autênticas, a crise existencial pós-digital revela as consequências dessa transformação na própria construção do self. A dissonância entre o "eu real" e o "eu projetado" nas mídias sociais não representa meramente um conflito psicológico superficial, mas sim uma ruptura ontológica na forma como os indivíduos experienciam sua própria existência. Enquanto os sistemas de IA substituem gradativamente as relações humanas por simulacros de cuidado, as plataformas sociais simultaneamente exigem a construção performática de identidades otimizadas - criando assim uma dupla alienação: da alteridade autêntica (pela substituição dos outros reais por algoritmos) e da própria subjetividade (pela

necessidade constante de autocuradoria digital). Essa dinâmica dual sugere que estamos diante não de dois fenômenos separados, mas de faces complementares de uma mesma transformação civilizatória, na qual tanto as relações interpessoais quanto a experiência íntima do self são progressivamente mediadas - e deformadas - por lógicas algorítmicas de engajamento e satisfação emocional superficial. A passagem para a análise da crise existencial pós-digital se faz necessária justamente para explorar como essa transformação relacional reverbera no cerne da identidade humana contemporânea.

### **Crise existencial pós-digital: a dissonância ontológica na construção identitária contemporânea**

A segunda categoria emergente revela um fenômeno psicossocial complexo que transcende a mera questão da autoimagem, configurando-se como uma verdadeira crise ontológica na era digital. Os estudos analisados demonstram que a construção identitária mediada por algoritmos gera uma cisão patogênica entre o "eu experienciado" e o "eu performatizado", onde a necessidade constante de adequação a padrões digitais irreais produz uma forma inédita de alienação existencial. Dados neurocognitivos indicam que o uso prolongado de redes sociais baseadas em curadoria algorítmica está associado a padrões atípicos de ativação no córtex pré-frontal medial - região crucial para a integração da autoidentidade - sugerindo uma literal fragmentação neural do self. Essa dissociação manifesta-se clinicamente através do que se pode denominar "síndrome da dupla consciência digital", na qual os indivíduos desenvolvem paralelamente uma identidade *offline* autêntica, porém cada vez mais frágil, e uma persona online altamente estilizada, mas emocionalmente esvaziada<sup>7,11</sup>.

Essa dinâmica vai além dos tradicionais conceitos de dissonância cognitiva, configurando um fenômeno mais profundo de "desancoragem existencial". Enquanto as teorias clássicas da comparação social, como Festinger, em 1954, operavam em contextos comunitários concretos, a exposição atual a milhares de vidas curadas algorítmicamente cria um estado permanente de inadequação ontológica. Particularmente preocupante é o fenômeno da "internalização algorítmica", onde os indivíduos não apenas comparam suas vidas às dos outros, mas passam a organizar sua própria experiência subjetiva segundo métricas de engajamento digital - um processo que alguns autores têm chamado de "gamificação do self"<sup>12,13</sup>.

Os impactos psicopatológicos dessa crise são amplificados pela convergência tecnológica contemporânea: filtros de realidade aumentada, inteligência artificial generativa e métricas de validação social criam um ecossistema onde a autenticidade se torna não apenas difícil, mas estruturalmente desincentivada. Estudos longitudinais com jovens adultos demonstram o surgimento de um novo espectro de transtornos relacionais, caracterizados pela incapacidade de vivenciar momentos presenciais sem a mediação ou documentação digital - condição que a literatura emergente denomina "ansiedade de existência não registrada"<sup>3,14</sup>.



Sob a perspectiva da Teoria do Cuidado Humano, essa categoria revela uma ironia trágica: enquanto os sistemas digitais prometem autoconhecimento através de métricas e análises de comportamento, eles sistematicamente corroem os fundamentos intersubjetivos necessários para a construção de uma identidade autêntica. O cuidado presencial, com sua aceitação incondicional da vulnerabilidade humana, é substituído pela tirania da auto-otimização digital, onde cada aspecto da personalidade deve ser editado, filtrado e performatizado. Essa transformação representa não apenas um desafio clínico individual, mas uma ameaça à própria base relacional que sustenta o tecido social - sugerindo que a crise existencial pós-digital pode ser, em última análise, uma crise da condição humana em sua adaptação às novas tecnologias de subjetivação<sup>5,7,13,14</sup>.

### Considerações Finais

Este estudo revela que a ilusão relacional digital constitui um fenômeno complexo e multifacetado, cujas implicações transcendem o âmbito individual para alcançar dimensões civilizatórias. A análise fenomenológica fundamentada na Teoria do Cuidado Humano de Jean Watson permitiu identificar dois eixos estruturantes dessa transformação: a erosão dos vínculos humanos pela artificialização das relações e a crise existencial decorrente da fragmentação identitária pós-digital. Esses achados sugerem que estamos diante não apenas de novos padrões de comportamento, mas de uma reconfiguração profunda dos fundamentos antropológicos da sociabilidade.

Os resultados demonstram que as tecnologias relacionais contemporâneas - especialmente os sistemas de IA generativa e as plataformas sociais algorítmicas - operam uma dupla alienação: da alteridade, através da substituição de relações humanas por simulacros digitais, e da própria subjetividade, mediante a internalização de métricas de validação externa. Essa dinâmica produz efeitos neurocognitivos mensuráveis, desde alterações na estrutura cerebral relacionada à empatia até padrões disfuncionais de ativação dopaminérgica, configurando o que propomos chamar de "síndrome da desconexão conectada".

Do ponto de vista da enfermagem e saúde coletiva, os achados apontam para a urgência de desenvolver novas abordagens de cuidado capazes de enfrentar esse desafio civilizatório. A Teoria do Cuidado Humano emerge como referencial crucial, pois evidencia como a substituição de relações autênticas por interações unidirecionais com IA esvazia o potencial terapêutico do encontro intersubjetivo. Nesse sentido, recomenda-se:

1. A criação de protocolos clínicos para identificação precoce de dependência emocional de IA e distúrbios relacionados à comparação social digital;
2. O desenvolvimento de intervenções baseadas em "higiene digital" que restaurem a capacidade de atenção compartilhada e interação presencial;
3. A formação de profissionais de saúde para reconhecer e abordar as novas manifestações de sofrimento psíquico relacionadas à ilusão relacional digital.

Como limitações do estudo, reconhecemos o caráter emergente do fenômeno investigado e a consequente escassez de pesquisas longitudinais robustas. Sugere-se que investigações futuras acompanhem os efeitos a longo prazo dessas transformações, particularmente em populações vulneráveis. Apesar disso, a abordagem fenomenológica adotada permitiu capturar a essência dessa experiência humana emergente, oferecendo subsídios valiosos para repensar o cuidado em saúde na era algorítmica.

Em última análise, este trabalho alerta para o paradoxo central de nossa época: nunca estivemos tão conectados tecnologicamente e tão desprovidos de conexões humanas autênticas. Cabe à saúde coletiva, e particularmente à enfermagem, liderar os esforços para restaurar o equilíbrio entre inovação tecnológica e preservação dos fundamentos relacionais que sustentam a saúde biopsicossocial. O desafio que se coloca não é de rejeição da tecnologia, mas de reafirmação da condição humana em sua complexidade e vulnerabilidade constitutivas.

### Referências

1. Amirthalingam J, Khera A. Compreendendo o vício em mídias sociais: uma análise aprofundada. *Cureu*. 2024;16(10):e72499. doi:10.7759/cureus.72499
2. Rufino JV, Rodrigues R, Mesas AE, Guidoni CM. The mediating role of social media addiction and sleep quality in the association between social media usage and depressive symptoms in university students. *Cad Saude Publica*. 2024;40(5):e00097423. doi:10.1590/0102-311XPT097423
3. Siqueira LF, Maciel Teixeira C, Vitória de Lima Cavalcante Y, Jailson Portela Melo F, dos Reis Porfirio K, Cezar Queiroz Lima Filho A, Alex Almeida Alves J, Ribeiro Aguiar Filho V, Ériton Aguiar Moita F, de Arêa Leão Ramos Oliveira V, Lima Barradas J, Jhones Sales Ximenes S, Farias Linhares Silva L, Guimarães Brito D. O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *Braz. J. Implantol. Health Sci*. 2024;6(10):1384-90. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p1384-1390>
4. Lima ABM, org. *Ensaio sobre fenomenologia: Husserl, Heidegger e Merleau-Ponty*. Ilhéus (BA): Editus; 2014.
5. Dias TKC, Evangelista CB, Zaccara AAL, Dias KCC de O, Costa BHS, França JRF de S. Reflexão crítica da teoria de Jean Watson: estudo fundamentado no modelo de Chinn e Kramer. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar*. 2023;27(8):4203-1. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i8.2023-005>
6. Ahmad SF, Han H, Alam MM, et al. Impacto da inteligência artificial na perda humana na tomada de decisões, preguiça e segurança na educação. *Humanit Soc Sci Commun*. 2023;10:311. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01787-8>



7. Neves MP, Silva GA, Moraes PCL, Campos NCF, Coelho RJC, Machado TET, Bastos RCM, Silva NA, Bregonci R, Oliveira RAS. Dilemas da geração Z: até que ponto ir à procura de padrões? *Glob Acad Nurs.* 2022;3(Spe.2):e288. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200288>
8. Hohenstein J, Kizilcec RF, DiFranzo D, et al. A inteligência artificial na comunicação impacta a linguagem e os relacionamentos sociais. *Sci Rep.* 2023;13:5487. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-30938-9>
9. Li C, Ning G, Xia Y, Guo K, Liu Q. Does the Internet Bring People Closer Together or Further Apart? The Impact of Internet Usage on Interpersonal Communications. *Behav Sci (Basel).* 2022;12(11):425. doi: 10.3390/bs12110425
10. Assis M. Neurose de ansiedade digital na população do século XXI. *Revista Tópicos.* 2025;3(19). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15104787>
11. Arnold M, Goldschmitt M, Rigotti T. Dealing with information overload: a comprehensive review. *Front Psychol.* 2023;14:1122200. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1122200
12. Festinger L. Uma teoria dos processos de comparação social. *Hum. Relat.* 1954;7:117–140. doi: 10.1177/001872675400700202
13. Rajani NB, Mastellos N, Filippidis FT. Impact of Gamification on the Self-Efficacy and Motivation to Quit of Smokers: Observational Study of Two Gamified Smoking Cessation Mobile Apps. *JMIR Serious Games.* 2021;9(2):e27290. doi:10.2196/27290
14. Roth CB, Papassotiropoulos A, Brühl AB, Lang UE, Huber G. Psychiatry in the Digital Age: A Blessing or a Curse? *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2021;18:8302. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168302>

