

MOSTRA-SE PARA EXISTIR: O EXCESSO DE MÍDIAS SOCIAIS E O ADOECIMENTO PSÍQUICO DO SUJEITO

Benedito Jesuel Cantuária ¹

Daiane Ferreira Polizel ²

1-Discente da Graduação de Psicologia - Faculdades ASMEC - Ouro Fino – MG

2-Docente do Curso de Psicologia e Orientador - Faculdades ASMEC - Ouro Fino - MG

RESUMO

O presente trabalho pretende analisar sob a ótica Psicanalítica os impactos do uso excessivo das mídias sociais sobre a psique do sujeito. O trabalho discute como o ambiente virtual influencia a formação do sujeito e suas consequências no aparelho psíquico. O sujeito tende a criar e reproduzir uma imagem idealizada de si nas plataformas digitais, buscando a visibilidade de sua existência, validação de outros sujeitos e prazer imediato, que pode gerar uma distorção de sua realidade vivida e sofrimento desencadeadas por patologias adquiridas do mal uso das mídias sociais. Apoiado na teoria freudiana, analisa-se como o Ego, ID e o Superego se confrontam frente a exigências externas e internas, gerando sintomas que adoecem o aparelho psíquico. A pesquisa evidencia que as mídias sociais influenciam para uma criação de um “eu ideal” projetado, que resulta em uma incongruência entre o real e o virtual. Tal incongruência resulta em conflitos psíquicos e sofrimento decorrente dos confrontos das instâncias psíquicas em prol da proteção do aparelho psíquico do sujeito.

PALAVRAS-CHAVES: mídias sociais; adoecimento psíquico; conflitos psíquicos; realidade virtual.

ABSTRACT

The present study aims to analyze, from a psychoanalytic perspective, the impacts of excessive use of social media on the subject's psyche. The work discusses how the virtual environment influences the formation of the subject and its consequences on the psychic apparatus. The individual tends to create and reproduce an idealized self-image on digital platforms, seeking visibility, validation from others, and immediate pleasure, which may generate a distortion of lived reality and psychological suffering arising from pathologies associated with the misuse of social media. Based on Freudian theory, the analysis focuses on how the Ego, Id, and Superego confront both external and internal demands, generating symptoms that affect the integrity of the psychic apparatus. The research highlights that social media fosters the construction of a projected “ideal self,” resulting in an incongruence between the real and the virtual. Such incongruence leads to psychic conflicts and suffering derived from the internal struggles among the psychic instances that aim to protect the subject's mental structure.

KEYWORDS: social media; psychic illness; psychic conflicts; virtual reality.

1. INTRODUÇÃO

Os dias atuais distinguem-se em dois mundos: o existir no mundo externo, bem como o existir nas mídias digitais. “A sociedade contemporânea se estrutura cada vez mais em torno de uma Psicologia em comunicação midiaticizada, por meio das quais as relações de trabalho, lazer, afetividade e socialização são mediadas” (MARTINS; FIUZA; VASQUES. 2023). Nesse contexto, para o sujeito moderno, o existir se resume em ser visto, notado e aceito, e as mídias sociais têm como principal finalidade mostrar o sujeito ao mundo.

O sujeito passa a criar e planejar conteúdos midiáticos e estratégicos para atingir tais objetivos, gerando um distanciamento do seu real. O fácil acesso às ferramentas possibilita as interações online entre pessoas, organizações e comunidades. Os autores Martins; Fiuza e Vasques (2023) dizem que as mídias digitais são constituídas por representações idealizadas a fim de corresponder às relações estabelecidas. Isso significa que o sujeito passa a postar conteúdos de forma estratégica, como refeições, atividades sociais, trabalho, lazer, até mesmo seu estado emocional, visando obter comentários, menções e curtidas como forma de validação de sua existência.

Segundo Martins, Fiuza e Vasques (2023), o meio digital oferece a promessa do prazer imediato: tudo pode ser alcançado de forma quase instantânea, bastando somente o desejo e a forma de pensar. Nesse ambiente, cada indivíduo passa a ter a possibilidade de criar sua própria realidade e, a partir dela, construir uma identidade que busca dar sentido a si. O sujeito cria uma dependência das mídias para satisfazer os prazeres inconscientes do ID, que frequentemente são uma visão distorcida da sua realidade externa. A partir desse contexto, o presente artigo pretende investigar a seguinte questão: quais os impactos decorrentes do uso excessivo das redes sociais sobre a saúde psíquica do sujeito na visão psicanalítica?

Os autores De Araújo; Da Silva Lira; Pachu (2022), ressaltam que a dependência e a má utilização de redes sociais trazem consequências negativas ao sujeito como conflitos interpessoais, comportamentos criminosos como cyberbullying, e por utilizar o espaço virtual em demasia, ocorre o afastamento de contato presencial, afetando sua saúde mental. Assim, o uso excessivo de redes sociais pode acarretar sofrimento psíquico, expandindo-se ao mundo externo, tornando-se incompatível com o virtual, afetando a interação com outro sujeito, manifestando-se em uma desvalorização da presença real pelo perfeccionismo criado virtualmente. O presente artigo tem como objetivo geral compreender os efeitos das mídias

sociais sobre o sujeito e especificar possíveis efeitos decorrentes do uso excessivo das mídias sociais no aparelho psíquico, pautado na ótica da teoria psicanalítica..

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. O Ambiente Virtual

Em seu livro *Cibercultura*, Pierre Lévy (1998) descreve esse ambiente virtual como: onde os sujeitos interagem com outros sujeitos e grupos com interesses em comum, rompendo com barreiras demográficas e temporais, promovendo assim o desenvolvimento de laços sociais em comunicação e inteligências colaborativas. Nesse ambiente, o autor destaca que diferentes sujeitos de várias partes do mundo podem se interagir de modo eficaz trocando conhecimento em tempo real, e essa interação influencia as formas de sociabilidade do sujeito adepto desse espaço.

Essa interação influencia significativamente o sujeito adepto de mídias sociais que modifica sua cultura, lazer, vida social, negócios, profissão, etc. Em um estudo feito por “We Are Sociale Meltwater” apud Pinto; Tomé (2025) relatam que a população brasileira é de 215,8 milhões de pessoas em fevereiro de 2024, as mídias sociais registram 152,2 milhões de usuários que representam 70,6% da população brasileira, sendo que 145,7 milhões de usuários estão na faixa de dezoito anos ou mais de idade, 83,8% total de usuários utilizam ao menos uma plataforma de mídia social. O YouTube aparece em primeiro lugar com 100% de usuários, seguido por WhatsApp com 86,1%, Facebook com 82,2% e Instagram com 72,3%.

Nesse contexto, é possível compreender que o ambiente virtual não somente pode transformar as formas de comunicação, mas repercute diretamente na construção subjetiva do sujeito, influenciando de maneira como se relaciona e se percebe frente ao outro. Para a tentativa de compreensão de como essas experiências afetam a mente humana, torna-se extremamente necessário recorrer à compreensão do modelo psíquico e suas instâncias.

2.2. O Aparelho Psíquico Proposto por Freud

Freud (1900), em sua obra “A Interpretação dos Sonhos”, apresenta sua primeira teoria do aparelho psíquico humano, a primeira tópica, onde a mente seria dividida em três instâncias psíquicas: o inconsciente, consciente e pré-consciente. Para exemplificar, pensemos em uma

casa: o consciente, para Freud seria nossa sala de estar, nela estão objetos, enfeites que queremos deixar à mostra para que os notem. No consciente, deixamos o belo que seriam nossas lembranças, emoções que estão acessíveis à nossa mente, sem esforço.

O pré-consciente seria como um móvel com gavetas, onde guardamos enfeites que não queremos colocar à mostra na sala de estar, mas encontram acessíveis para quando queremos utilizá-los. No pré-consciente estão conteúdos que podem ser trazidos à consciência com algum esforço.

Já o inconsciente seria como um porão, bem abaixo da casa, nele guardamos coisas que outrora já tiveram em nossa sala de estar, porém, como agora não mais vemos beleza, colocamos em uma caixa e jogamos no porão como forma de escondê-las e manter nossa sala organizada. O inconsciente seria a instância onde colocamos nossos desejos reprimidos, desejos recalcados, emoções dolorosas, lembranças traumáticas, deixando-as inacessíveis à nossa consciência como forma de proteção e evitar o sofrimento. Esse modelo criado por Freud explicava de forma simples as vias de acesso à consciência, mas não explicava como essas instâncias trabalhavam entre si para a manutenção do aparelho psíquico.

Assim, Freud (1923) em sua obra intitulada “O Ego e o Id”, reformula sua teoria do aparelho psíquico, considerando conflitos entre as instâncias psíquicas, formula a então segunda tópica: o Id, o Ego e o Superego. O Id por sua vez, é a instância mais primitiva do aparelho psíquico, o instinto animal em busca de satisfação e prazer, contendo impulsos instintivos e energias psíquicas brutais que buscam satisfação imediata sem considerar a realidade. Entretanto, o Superego é a instância que contém as leis, a censura, os valores morais e sociais, funcionando como regulador do Ego e repressor do Id. Já o Ego atua como mediador desses conflitos, entre os desejos do Id e as censuras do Superego com o mundo exterior, agindo conforme o princípio da realidade para controlar os impulsos do Id e a repressão do Superego.

A interação entre Id, Superego e Ego evidencia que conflitos estão sendo mediados pelo Ego, entre os desejos inconscientes de satisfação de desejos e a censura da realidade e da moral. Nesse espaço de tensão, vem a necessidade de desenvolver estratégias defensivas que permitem que o Ego defenda o aparelho psíquico de incômodos, para garantir a manutenção e equilíbrio saudável entre as instâncias psíquicas.

2.3. As estratégias do Ego como Defesa do Aparelho Psíquico

Em seu livro “O Ego e o Id”, Freud (1923-1925) explica como o Ego age aos impulsos do Id e às exigências do Superego, gerando assim um mecanismo próprio com intuito de proteger o aparelho psíquico.

Freud (1923-1925) diz que o Ego não tem autonomia sobre si e não governa todo o aparelho psíquico. Parte do Ego é inconsciente, pois ele se forma em contato com o Id e precisa lidar com impulsos reprimidos que não chegam à consciência. Como forma de proteção e prevenção de sofrimento psíquico, o Ego utiliza estratégias como mecanismos de defesa inconsciente para proteger a mente das angústias, ansiedades e conflitos que podem surgir do confronto direto da realidade interna ou externa.

A defesa do Ego, segundo Freud (1923-1925), são mecanismos automáticos, inconscientes, que impedem que conteúdos dolorosos e ameaçadores do inconsciente cheguem à consciência, mantendo assim a integridade psíquica do sujeito. Isso é visto como essencial para o funcionamento saudável do aparelho psíquico e não deve ser visto como uma patologia, mas sim como uma forma adaptativa visando a proteção.

Ao compreender que os mecanismos de defesa do Ego são utilizados como estratégias para evitar conflitos como prevenção da saúde psíquica do sujeito, essa dinâmica é observada também na construção e manutenção da identidade, a libido desempenha um papel central, pois ora se direciona para objetos externos, ora para o próprio sujeito.

2.4. Narcisismo Estrutural

Freud introduz o conceito de narcisismo como um momento estrutural do desenvolvimento da libido e da constituição do eu, sendo que esse momento faz parte do desenvolvimento saudável humano: narcisismo primário e secundário.

“O narcisismo primordial é um estado no qual a criança dirige sua libido para si mesma, é uma fase normal do desenvolvimento, mas sua persistência pode levar a patologias” (FREUD, 1914-1916). Nessa fase do narcisismo primário, toda a libido da criança se volta para o Eu, para a realização de seus impulsos sexuais. Nessa fase, a criança não tem diferenciação de si com o mundo externo. Entretanto, quando a criança permanecer fixada em si, impedindo o deslocamento saudável da libido para objetos externos, o narcisismo deixa de representar um momento normal do desenvolvimento e passa a se manifestar como um traço patológico.”

O narcisismo secundário se dá por meio do investimento da libido em objetos externos e, posteriormente, retorna ao Eu. “O Id envia uma parte dessa libido para investimentos objetais eróticos; em consequência, o eu fortalecido tenta apoderar-se dessa libido do objeto e impor-se ao Id como objeto amoroso. Portanto, o narcisismo do eu é um narcisismo secundário, subtraído dos objetos” (FREUD, 1914). O Id passa a direcionar parte de sua libido a objetos (pessoas, objetos do mundo externo). Nesse mesmo tempo, o Ego começa a se desenvolver e a se fortalecer, ele busca a se apropriar da parte da libido dispersada, configurando-se como objeto do próprio amor, retirando a libido dos objetos e retornando para o Ego.

Freud ([1914], 1996), fala que a criança recebe repreensões dos adultos de seu convívio e do seu próprio senso crítico gerando uma visão distorcida de modo que não se sustenta mais essa perfeição estabelecida, assim passa a procurar adequar o seu Eu sob a visão do outro a fim de recuperar a perfeição ideal com o intuito de validação. O sujeito passa então a projetar-se de forma que o outro o note e o valide, onde seu senso crítico passa a ter os critérios de notoriedade do olhar de aprovação de outros.

“O que ele projeta diante de si como sendo seu ideal é o substituto do narcisismo perdido de sua infância na qual ele era seu próprio ideal” (FREUD, [1914] 1996, p. 100-101). Ou seja, todo o conflito mal resolvido na separação de compreensão de sujeito/mundo será transferido em seu ideal como forma de compensação, isso ocorre por conflito de seu Ego com a realidade emergente que se apresenta.

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se em uma revisão integrativa da literatura. A pesquisa tem em suas bases livros de teóricos clássicos como Sigmund Freud e Pierre Lévy, que abordam a estrutura da mente humana e as transformações emergentes da tecnologia, permitindo uma análise entre cultura digital e psique humana. Foram consultados artigos de diferentes revistas eletrônicas, periódicos da CAPES, SciElo, BVS, Google Acadêmico, Repositórios institucionais de universidades brasileiras entre outras. Foram catalogados artigos do ano de 2020 a 2025. Foram utilizados descritores como “sofrimento psíquico; excesso de tecnologia; subjetividade; conflitos psíquicos” onde foram encontrados vinte artigos totais e utilizados dezenove destes. Os critérios de inclusão foram os artigos que atenderam o requisito de adoecimento psíquico pelo excesso de mídias sociais e seus efeitos sobre o sujeito.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1.Os Efeitos das Mídias Sobre o Sujeito

O virtual tende a atualizar-se sem ter passado pela concretização efetiva ou formal. “A árvore está virtualmente na semente. Em termos rigorosamente filosóficos, o virtual não se opõe ao real, mas ao atual: virtualidade e atualidade são apenas duas maneiras de ser diferentes” (LÉVY, 1996). O autor ressalta nesse trecho que o virtual não significa que é irreal, mas existe a possibilidade de se tornar concreto. O virtual é a semente que pode ser germinada, tornando-se real e vai se moldando às tendências de forma atualizada aos conteúdos virais das mídias sociais.

Assim, o sujeito se agarra à possibilidade de concretização, passando a priorizar a sua vida virtual, afastando-se da realidade objetiva. “A partir do momento em que o cotidiano, hábitos e responsabilidades se mostram interrompidos pelo uso excessivo da internet, medidas devem ser tomadas para minimizar os danos causados” (DE ARAÚJO; DA SILVA LIRA; PACHÚ. 2022). Em decorrência das mídias sociais, o sujeito passa a ter uma visão distorcida sobre sua realidade, esta percepção estrutura-se torno do prazer imediato, desviando a sua pulsão psíquica para a concretização de realização de seus impulsos prazerosos.

“Há um aumento nas evidências que associam o uso intensivo das redes sociais a sintomas tipicamente vinculados à dependência de substâncias, como alterações de humor, intolerância, sintomas de abstinência e distúrbios comportamentais” (SILVA; TEODORO; DO COUTO. 2024). Os reflexos do excesso de uso de mídias digitais podem variar conforme as experiências vivenciadas por cada sujeito. Os sintomas emergentes desse excesso podem se fundir com possíveis fixações nas fases de desenvolvimento psicosssexual proposto por Freud e podem gerar um sofrimento psíquico ao sujeito.

Os estudos dos autores Silva; Teodoro; Do Couto (2024) relatam ainda o fenômeno emergente conhecido como FOMO (Fear of Missing Out- medo de ficar de fora), que é a necessidade de o sujeito verificar constantemente suas redes sociais, por possuir o desejo de se manter atualizado sobre o que os outros estão realizando, emergente da ansiedade de perder momentos valiosos que outros estão experimentando.

Nesse contexto, se destaca que o “uso excessivo das redes sociais tem sido associado a uma série de questões subjetivas e de saúde mental que exigem uma análise cuidadosa”

(SILVA; TEODORO; DO COUTO. 2024), onde, segundo De Araújo (2025), relata que o ambiente virtual criado pode ser uma ilusão distante do real externo, onde os usuários tomam como verdade, e como consequência, acabam se perdendo em uma fantasia criada para suprir possíveis faltas. Partindo dessa definição, podemos dizer que as mídias sociais visam mostrar o sujeito ao mundo com o propósito de obter um olhar de confirmação de sua existência.

O sujeito passa a se tratar como objeto para a confirmação e aprovação de sua existência, que passa a ser firmada pelos reflexos emitidos pelos olhares de outros. “A dinâmica nas redes traz em seu bojo inúmeros benefícios inegáveis, essa realidade virtual também acarreta inúmeros efeitos negativos” (SILVA; TEODORO; DO COUTO. 2024). Os impactos negativos do uso excessivo das mídias sociais podem induzir o sujeito a desenvolver transtornos patológicos e sofrimento emergentes do conflito do aparelho psíquico.

Esse sofrimento, na ótica psicanalítica, se dá como um conflito no aparelho psíquico ou interrupção do Ego, que gera uma tensão entre os impulsos do ID e as restrições do SUPEREGO, explicados na obra “O mal-estar da Civilização” de FREUD (1930/2020):

O sofrimento nos ameaça a partir de três dimensões: de nosso próprio corpo, que está à decadência e a dissolução (...); do mundo externo, pode se voltar contra nós com força de destruição esmagadora e impiedosa; e finalmente, de nossas relações com outros seres humanos, o sofrimento que provém da última é talvez mais doloroso para nós de qualquer outro.

Em análise sobre as mídias digitais, podemos observar que (segundo a fala do autor) trazem em seu bojo as três dimensões de sofrimento. O sujeito depende da aparência corporal e visual para ser notado nas mídias; necessita da aprovação do outro para validação de sua existência, e por fim, a incongruência entre esses dois mundos, o criado virtualmente e o real vivenciado. O sujeito recorre às mídias digitais de modo desordenado, sem ter em sua consciência as consequências da exposição excessiva no ambiente virtual.

As redes sociais fazem o papel de nosso self ideal, onde incorporamos ou postamos fontes de prazer, para termos validação do olhar alheio, bem como mostrar uma realidade sem conflito.

4.2. O Excesso de Uso e Consequências

“As redes relativizam e introduzem comportamentos inadequados, polarizam ações, estimulam emoções negativas, distorcem a percepção da verdade” (SILVA; TEODORO; DO

COUTO. 2024). Ocorre, assim, uma dissociação do mundo real e virtual. As emoções negativas da fantasia criada no digital, são inconscientemente externalizadas ao mundo real, deixando as mídias digitais como cenário perfeito e o real como imperfeito, doloroso. O sujeito de forma inconsciente, reprime os aspectos negativos advindos da realidade e recorre ao perfeccionismo imediato das mídias digitais como forma de fuga de sua realidade. Elas implicam uma realidade não existente na interação entre o sujeito e o mundo, fazendo que adote uma fuga para poder vivenciar o que se cria.

Segundo Serra (1998, apud, De Santana 2024), a fuga se denomina de desrealização prévia do mundo existente, em certo nível, pode ser aceitável, uma vez que ao se desconectar desta realidade do contexto temporal e espacial, torna-se movimento que carrega valor cultural e ideológico. Ou seja, o sujeito suspende a realidade de forma inconsciente, com o objetivo de acessar novas formas de significação em movimento psíquico, integrando sua visão entre sujeito e objeto.

“Essa dinâmica leva a comparações sociais que elevam sentimentos de inadequação e insatisfação” (DE ARAUJO SOUZA, et al. 2024). Isso provoca uma desconexão, o mundo virtual se distorce do mundo real, emergindo ao consciente vários sintomas ocasionais por conflitos das instâncias psíquicas que levam o sujeito ao sofrimento e à busca incessante pelo olhar de aprovação do outro. Essa desconexão não apenas intensifica os conflitos internos, mas reforça a necessidade de constante validação. Nesse cenário, o Ego passa a se entorpecer pelas representações criadas, buscando no olhar do outro a confirmação de sua própria existência, emergindo justamente nesse ponto, o narcisismo patológico.

4.3. Narcisismo Patológico

Em um estudo feito por Melo (2021), aborda-se que o narcisismo se apresenta fortemente em mídias sociais, onde o sujeito passa a criar uma imagem idealizada de si. Passa, então, a distanciar-se de seu próprio eu, com a criação de um personagem idealizado e perfeccionista como forma de mostrar-se.

"A hiperexposição e a busca constante por validação nas redes sociais são fatores que influenciam a manifestação clínica do narcisismo patológico, evidenciando a interação entre o aparelho psíquico e o contexto digital" (QUEIROZ, 2025). Essa hiperexposição se dá em

consequência da busca do olhar e validação do outro, impelindo o sujeito a um quadro clínico de narcisismo patológico, pois seu aparelho psíquico entra em conflito.

Os autores Oliveira; Resende e Gomes (2023), explicam que o Id encontra um terreno fértil para realizar e obter prazeres imediatos com exhibições sem limite, já o Ego entra em mediação entre o desejo de ser admirado com a realidade das comparações sociais, o Superego por sua vez, pode se tornar mais exigente e severo, com a produção de culpa e inadequação que o indivíduo sente quando pensa que não está à altura dos ideais impostos pela mídia social como o seu Eu ideal.

Segundo Moraes (2022), o sujeito investe sua libido no seu ideal, projetando uma parte de si nas mídias sociais, procurando na reação do outro firmar sua existência, com uma tentativa de construir-se na imagem idealizada que o olhar do outro reflete sobre si. Torna-se totalmente dependente de ser notado para poder existir, desencadeando no sujeito uma vivência de constante insatisfação e busca incessante pela realização de seu ideal, despertando um estado de tensão psíquica como insegurança, medo de rejeição e o surgimento de sintomas ansiosos.

4.4. Ansiedade

Em sua obra, Inibições, sintomas e ansiedade, Freud compreende que:

A ansiedade é uma reação a uma situação de perigo. Ela é remediada pelo ego, que faz algo a fim de evitar essa situação ou para afastar-se dela... Seria mais verdadeiro dizer que se criam sintomas a fim de evitar uma situação de perigo cuja presença foi assinalada pela geração de ansiedade. (Freud, 1976/1926, p. 152).

Para Freud (1976), a ansiedade ocorre como sinal de perigo externo e interno, isso faz com que o Ego dê início ao processo defensivo da repressão. O Ego passa, então, a adotar estratégias defensivas para proteger o aparelho psíquico. Ele se opõe à pulsão instintual do Id e gera um desprazer, que é a ansiedade. O Ego demonstra ao sujeito que há uma situação de perigo através da ansiedade, porém, ao não atingir os objetivos esperados, a ansiedade deixa então de ser um sinal de alerta e passa a ser considerada pelo Ego como um causador de sofrimento psíquico que deve ser combatido.

O uso excessivo das mídias sociais transforma a ansiedade “como sinal” em ansiedade “como causa”, que segundo Vieira e De Sousa Vieira (2024) pode levar o sujeito a uma condição resultante em sofrimento intenso, que faz com que o sujeito reúna todos os seus

esforços, para superá-la. “Isso pode levar o sujeito a uma condição que pode acarretar o sofrimento, este, sim, que congrega todos os esforços para ser superado” (VIEIRA; DE SOUSA VIEIRA. 2024). A ansiedade perde sua finalidade inicial de sinal e passa a ser considerada pelo Ego como causador de sofrimento, onde impulsos e os mecanismos de defesa do Ego passam a elaborar estratégias para reprimi-la, desencadeando uma outra leva de sintomas e sofrimento ao sujeito.

Em sua obra, Freud apresenta a ansiedade em dois termos: a ansiedade realística e a neurótica, onde os autores Viera; De Souza Vieira (2024) dizem:

Freud apresenta, segundo suas convicções, a ansiedade realística e neurótica, criando, assim, uma relação estreita dos anseios com os perigos externos, não excluindo nessa abordagem as questões sexuais, mas, no caso, dando a elas um sentido secundário da frustração, focando como principais perigos e traumas, o que denomina como uma situação (p.02).

A ansiedade realista manifesta-se por ameaças externas objetivas, e como consequência gera uma reação para a sua preservação; já a neurótica se dá pela antecipação de perigos internos, impedindo que impulsos escapem do inconsciente e gerem situações indesejadas ao sujeito. Esses dois tipos de ansiedade se fazem presente no existir contemporâneo, pelo efeito das mídias virtuais e o prazer instantâneo.

Entretanto, a ansiedade realista manifesta-se pelo medo de estar perdendo algo ou de ser deixado para trás; já a ansiedade neurótica surge pela repetição inconsciente de situações traumáticas anteriormente vivenciadas. “A ansiedade pode, então, sob o viés freudiano, ser vista como um fenômeno psíquico de grande profundidade, justamente pelo fato de suas causas, sintomas e efeitos variarem de acordo com as particularidades de cada indivíduo” (VIEIRA; DE SOUSA VIEIRA. 2024). Cada sujeito reage de maneira singular ao sintoma da ansiedade, considerando suas particularidades psíquicas e experiências de vida. Assim, pode desenvolver outros transtornos em decorrência desse processo.

O uso em demasia das redes sociais, ao amplificar a tensão emocional e os conflitos internos, contribui de forma significativa para o surgimento de transtornos depressivos, evidenciados em continuidade de vulnerabilidade psíquica e processos ansiosos.

4.5. Depressão

Em seu livro “Luto e Melancolia”, Freud (1917) explica que a depressão tem causas que ocorrem de resultados de um conflito entre as instâncias psíquicas. O Ego sofre um enfraquecimento de sua energia devido ao desinvestimento libidinal de um objeto perdido. A melancolia potencializa esse processo de perda libidinal, o sujeito identifica-se com o objeto perdido, internaliza-se essa perda contra si, sentimento de culpa e autocrítica. Isso provoca um apagamento parcial do Ego que dificulta o investimento psíquico em novas relações com objetos, gerando tristeza profunda e sofrimento prolongado, resultando no adoecimento psíquico.

Uma questão de saúde mental sintomática pelo uso excessivo de mídias sociais é a depressão. Segundo os autores Tostes; Lanes; De Castro (2022), os sujeitos nascidos na vivência digital são influenciados pelo universo digital e o excesso depreciativo pode resultar em depressão e ansiedade. “A depressão pode ser uma posição subjetiva do sujeito contemporâneo diante das demandas culturais que supervalorizam o individualismo e a cultura do espetáculo” (NUNES et al.2025). Nesse sentido, a depressão se mostra como uma reação subjetiva das demandas exigidas das mídias sociais e o enfraquecimento do Ego, que impõe ao sujeito como uma necessidade de demonstrar continuamente felicidade e plenitude.

“A subjetividade contemporânea é marcada por uma tensão entre o real e o virtual, onde o sujeito busca autoproteção diante do excesso de estímulos. Tal processo pode gerar uma sensação de inadequação, pensamentos depreciativos e conflitos internos profundos” (FRANCO; WINOGRAD, 2024). A vivência do sujeito nesses dois mundos gera tensões e conflitos internos, pois nem tudo que se apresenta corresponde virtualmente a concretude vivenciada, o sujeito passa então criar mecanismos de defesa para proteger-se da carga emocional entre o perfeccionismo das mídias sociais e a comparabilidade com o Outro, tratando-se como objeto, emergindo autocriticas intensas que combinado com tensão psíquica no qual medo e frustrações se misturam, podendo levando o sujeito a um estado depressivo.

As mídias sociais podem desencadear tal traço patológico de depressão, pois o Ego trabalha em prol da proteção de nosso aparelho psíquico e suas medidas de proteção geram sintomas de repressão, sublimação, deslocamento ou de perda de realidade vivida. “A depressão contemporânea está ligada ao sofrimento gerado pela perda do lugar do sujeito na versão imaginária do Outro” (NUNES et al. 2025). O sujeito encontra-se em busca de perfeccionismo intenso, procurando mostrar ao outro como um sujeito perfeito sem atribuições que assombram a existência humana.

Assim, o sujeito recorre às mídias sociais para se firmar frente aos olhares, buscando validação de sua existência, distanciando-se de sua realidade externa. “A busca por um lugar onde o sujeito possa se afirmar constantemente, longe da experiência vinda do vazio marcado pelo Outro, é entendida como sinônimo de bem-estar, em um ambiente onde não há conflito, entendido como um ambiente feliz” (SANVESSO; NALLI. 2024). A realidade virtual, por mais que exista a possibilidade de tornar-se real, encontra-se em uma realidade distante, pois tal idealização seja simplesmente a representação de suas faltas no decorrer das fases de desenvolvimento psicosssexual.

5. CONCLUSÃO

Fundamentando-se nas investigações realizadas e na análise de dados coletados, pode-se concluir que o excesso de mídias sociais exerce influências significativamente negativas na constituição psíquica e na subjetividade do sujeito. O sujeito recorre à fuga para a fantasia como mecanismo defensivo, o que pode desencadear uma série de sintomas psíquicos, resultando em sofrimento emocional e o adoecimento do aparelho psíquico. Respaldados sobre a teoria freudiana, nota-se que o aparelho psíquico, ID, EGO, Superego, entram constantemente em conflito diante das expectativas exigidas no ambiente virtual. Como consequência, ocorre um comprometimento da saúde mental, refletindo no comportamento do sujeito e a inadequação da realidade.

O ambiente virtual é visto como uma fonte de prazer imediato, um espaço onde o sujeito pode se confirmar como perfeito e pode alcançar a validação do Outro, com a idealização do “Eu” ideal. Quando levado de forma instintiva e desregrada, torna-se um ambiente propenso para o desenvolvimento de quadros ansiosos, depressivos e traços de narcisismo patológicos.

Assim, ao mesmo tempo que as mídias sociais ampliam a comunicação e a visibilidade, torna-se um espaço de desconexão realista e de sofrimento psíquico, afetando de forma significativa a subjetividade do sujeito. Portanto, faz-se necessário refletirmos e adotarmos estratégias para a promoção do uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais como forma de prevenção da saúde psíquica e emocional do sujeito.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DE ARAUJO SOUZA, Adriano et al. Mídias digitais vs saúde mental: como o uso excessivo afeta nossas vidas. *Revista Mídia e Design*, v. 2, p. 01-11, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14567492>, acessado em 05 de outubro de 2025.

DE ARAÚJO, Livia Maria Almeida; DA SILVA LIRA, Ana Caroline; PACHÚ, Clésia Oliveira. Consequências negativas da utilização e da comunicação em redes sociais. *Cadernos da Escola de Comunicação*, v. 18, n. 1, p. 30-44, 2022. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernoscomunicacao/article/view/635>. acessado em 05 de outubro de 2025.

FRANCO, Arthur Marins; WINOGRAD, Monah. O brincar como devir: da criatividade primária às práticas da liberdade. 2024. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: https://ppg.psi.puc-rio.br/uploads/uploads/2025-0325/1742886000_02e3f11e1473962723c7f740b6bb546f.pdf. Acesso em: 14 de outubro de 2025.

FREUD, Sigmund. A Interpretação dos Sonhos. 1900. Disponível em: https://cienciaslinguagem.eca.usp.br/Freud_InterpretacaoDosSonhos.pdf. Acessado em: 15 de outubro de 2025.

FREUD, Sigmund. A perda da realidade na neurose e na psicose (1924). FREUD, S. Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, v. 19, p. 205-239, 1996. Disponível em: <https://assets.lms.toolzz.media/31197357/public/a-perda-da-realidade-na-neurose-e-na-psicose-freud-1924-a42c4592-fe0a-42ed-8c07-16c6bedbb094.pdf>. acessado em 05 de outubro de 2025.

Freud, S. (1976). Inibições, sintomas e ansiedade. Google Livros. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=YtXzEAAQBAJ&lpg=PT40&hl=ptBR&pg=PT40#v=onepage&q&f=false>. acessado em 05 de outubro de 2025.

FREUD, Sigmund. (1917). Luto e Melancolia. Wordpress. Disponível em: <https://carlosbarros666.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/10/lutoemelancolia1.pdf>. acessado em 14 de outubro de 2025.

Freud (1923-1925) O Eu e o Id- Obras completas volume 16. Editora Companhia das Letras, 10 de jun. de 2011 - 376 páginas. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=nMtPgRFim2AC&lpg=PP1&hl=ptBR&pg=PT9#v=onepage&q&f=false>. acessado em 05 de outubro de 2025.

FREUD, Sigmund. O mal-estar na civilização (1930). Google Livros. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=5LzhDwAAQBAJ&lpg=PT59&hl=ptBR&pg=PT58#v=onepage&q&f=false>. acessado em 05 de outubro de 2025.

FREUD, Sigmund. Sobre o narcisismo: uma introdução (1914 -1916). Google Livro. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/0B1uo1BJXP6U8b2w1a0FjZHA0Q0U/view?resourcekey=0NNc4bXibtWU79_ou0uKGSA. acessado em 05 de outubro de 2025.

LÉVY, Pierre. Cibercultura. Editora 34 Ltda. 1998. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/0B5zEmEtKFUHOaDk3cERteS1GTkk/view?resourcekey=0Vj_11Tg1LflfvNKA_pckZg, acessado em 03 de outubro de 2025.

LÉVY, Pierre. O que é o virtual? São Paulo: Ed.34, 1996. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/0ByGOj9_gW1Y7OXBTDWhWRlo4MUE/view?resourcekey=0-qMDMuVREd469gkcB6IUtbA, acessado em 03 de outubro 2025.

MARTINS, Araceli De Souza; FIUZA, Bruno; VASQUES, Ana Tereza Dias. OS IMPACTOS DAS REDES E MÍDIAS SOCIAIS NA SUBJETIVIDADE: UMA LEITURA PSICANALÍTICA. *Psicologias em Movimento*, v. 3, n. 1, p. 108-128, 2023. Disponível em: <https://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaISEPsicologias/article/view/1041>. acessado em 06 de outubro de 2025.

MARTINS, Yuri Araújo. Adoção do minimalismo digital por profissionais de comunicação: alternativas para minimizar os impactos na saúde mental. Repositório. 2021. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/59578>, acessado em 05 de outubro de 2025.

MELO, Thamara Caroline Cardoso de. Narcisismo e Redes Sociais: Instagram e Comportamentos Narcísicos de Usuários. Juazeiro do Norte, 2021. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/909984120/Narcisismo-e-Redes-Sociais-Instagram-e-Comportamentos-Narcisicos-de-Usuarios>. Acessado em 06 de outubro de 2025.

MORAES, Marina Carvalho de Lima. A vida em um click: um estudo da relação entre o narcisismo e o uso das redes sociais. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade São Francisco, Bragança Paulista, 2022. Disponível em: <https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/768/2179768201127461.pdf>. Acessado em 06 de outubro de 2025.

NUNES, Fabiana Dias et al. A Depressão ao olhar da Psicanálise: um panorama histórico e conceitual do mal que afeta a sociedade contemporânea. *Revista Master-Ensino, Pesquisa e Extensão*, v. 10, n. 19, 2025. DOI: <https://doi.org/10.47224/revistamaster.v10i19.567>, acessado em 06 de outubro de 2025.

OLIVEIRA, Maria Eduarda; RESENDE, Larissa Granato; GOMES, Sarah Elizabeth Ribeiro Diniz. O impacto das redes sociais na constituição do Eu e do narcisismo: uma perspectiva psicanalítica. *Revista Asklepion*, v. 25, n. 1, p. 10-18, 2023. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/d40311c9-0a24-4094-9d6a-befb388f1c0a/content>. Acessado em: 14 outubro de 2025.

PINTO, Silvana Barbosa; TOMÉ, Zeina Rebouças Corrêa. AS REDES SOCIAIS E MÍDIAS DIGITAIS: A JUVENTUDE E O CONSUMO NA SOCIEDADE DO MARKETING DE INFLUÊNCIA. *Revista de Geopolítica*, v. 16, n. 4, p. e692-e692, 2025. DOI: <https://doi.org/10.56238/revgeov16n4-052>, acessado em 03 de outubro de 2025.

QUEIROZ, A. M. M. de. A relação entre narcisismo e redes sociais: revisão narrativa de literatura. Cadernos de Psicologia, 2025. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/download/4541/341> 8. Acessado em: 14 outubro de 2025.

SANVESSO, Lucas Koltun; NALLI, Marcos. Depressão e contemporaneidade: a psicanálise como forma de tratamento a partir de uma leitura de Byung-Chul Han. Psicologia Revista, v. 33, n. 1, p. 199-221, 2024. DOI: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2024v33i1p199-221>, acessado em 06 de outubro de 2025.

SILVA, Mardem Leandro; TEODORO, Elizabeth Fátima; DO COUTO, Daniela Paula. PSICANÁLISE E REDES SOCIAIS: AS DINÂMICAS DE CAPTURA VIRTUAL DO DESEJO E DIGITALIZAÇÃO DA SUBJETIVIDADE NAS CENAS DO SEMIOCAPITALISMO. Pretexto-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, v. 9, n. 17, p. 422-442, 2024. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/pretextos/article/view/32678/23341>, acessado em 06 de outubro de 2025.

TOSTES, Alice Maria Gonçalves; LANES, Camila Couto; DE CASTRO, Geane Freitas Pires. Correlação entre o uso depreciativo das mídias sociais e transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes: uma revisão bibliográfica. Revista Transformar, v. 16, n. 1, p. 188-208, 2022. Disponível em: <https://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/723>, acessado em 06 de outubro de 2025.

VIEIRA, Delma Santos; DE SOUSA VIEIRA, José Moacir. A COMPLEXIDADE DA ANSIEDADE NA ABORDAGEM FREUDIANA: UM ESTUDO SOBRE SUAS ORIGENS, MANIFESTAÇÕES E IMPACTO NA PSICANÁLISE. Revista Contemporânea, v. 4, n. 5, p. e4106-e4106, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV4N5-062>, acessado em 06 de outubro de 2025.