

O fenômeno da ansiedade na cultura digital: diálogos com a fenomenologia clínica

Camila Pereira de Souza
Bruna Sendy
Isabela Maia

Resumo

As novas tecnologias, atreladas à presença massiva da internet, trouxeram mudanças significativas para a vida cotidiana das pessoas em escala global. Como passamos cada vez mais tempo online, nosso contato com o mundo passou a ser também mediado por telas, o que nos levou a questionar os impactos da cultura digital na vida humana e seu atravessamento nos modos de sofrimento contemporâneo, tais como a ansiedade. Neste trabalho, temos como objetivo compreender o fenômeno da ansiedade em seu entrelaçamento à cultura digital por meio de uma perspectiva crítica situada no campo da fenomenologia clínica. Para este fim, elaborou-se uma pesquisa de base bibliográfica por meio de um ensaio teórico. Identificamos que diante da hiperestimulação, a ansiedade é compreendida como um fenômeno intersubjetivo situado na interseção entre sujeito e cultura, especialmente na configuração da cultura digital. Evidenciou-se que a experiência ansiosa não pode ser reduzida a uma relação causal e determinista com o virtual, mas sim compreendida por meio do entrelaçamento ambíguo entre sujeito-outrem-mundo, o qual se desvela na lógica do desempenho e abre condições de possibilidade do vivido (psico)patológico. Como resultado, evidencia-se a necessidade de uma postura clínica crítica, ética e compreensiva, capaz de incorporar a dimensão intersubjetiva e cultural na escuta sensível das experiências e configurações da ansiedade no mundo contemporâneo. Tal perspectiva aponta para o rompimento com práticas voltadas ao mero ajustamento, patologização e adaptação dos sujeitos às lógicas de produção e desempenho, revelando as formas pelas quais o mundo digitalmente mediado pode enrijecer ou restringir as condições de possibilidade do existir humano.

Palavras-chave: Ansiedade; Cultura Digital; Psicopatologia; Fenomenologia.

Publicado pela Sociedade Brasileira Psicopatologia Fenômeno-Estrutural (SBPFE).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CC BY nc 4.0.

ARTIGO



Psicopatol. Fenomenol. Contemp.
2026; vol15 (2): 336-353

Published Online

08 de agosto de 2026

<https://doi.org/10.37067/rpfc.v15i2.1257>

Camila Pereira de Souza
Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UNIFOR, em que foi bolsista de pesquisa FUNCAP. Doutora, com bolsa CAPES, pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UNIFOR. Integrante do Laboratório de Psicopatologia e Clínica Humanista-Fenomenológica (APHETO).

Contato: camilasouza@unifor.br

Bruna Sendy
Graduanda em psicologia na Universidade de Fortaleza (UNIFOR).

Contato: brunasendy@hotmail.com

Isabela Maia
Graduanda em psicologia na Universidade de Fortaleza (UNIFOR).

Contato: isabelamfeitosa@hotmail.com

The phenomenon of anxiety in the digital culture: Dialogues with clinical phenomenology

Camila Pereira de Souza

Abstract

New technologies, linked to the massive presence of the internet, have brought significant changes to people's daily lives on a global scale. As we spend more and more time online, our contact with the world has also become mediated by screens, leading us to question the impacts of digital culture on human life and its intersection with contemporary forms of suffering, such as anxiety. In this work, we aim to understand the phenomenon of anxiety in its intertwining with digital culture through a critical perspective situated in the field of phenomenological psychopathology. To this end, we conducted a bibliographic research study through a theoretical essay. In the face of hyperstimulation, anxiety is understood as an intersubjective phenomenon situated at the intersection between subject and culture, especially in the configuration of digital culture. It was evident that the current anxious experience cannot be reduced to a linear causal relationship with culture, but rather understood as an ambiguous and constitutive intertwining between the self-other-world, where the exposure to the logic of performance and temporal acceleration modulate the conditions of possibility of psychopathological experience. As a result, there is a clear need for a critical, ethical, and comprehensive clinical approach, capable of incorporating the intersubjective and cultural dimensions into sensitive listening to experiences and configurations of anxiety in the contemporary world. This perspective points to a break with practices focused on mere adjustment, pathologization, and adaptation of subjects to the logic of production and performance, revealing the ways in which the digitally mediated world can stiffen or restrict the conditions of possibility of human existence.

Key-words: Anxiety; Digital Culture; Psychopathology; Phenomenology.

Publicado pela Sociedade Brasileira Psicopatologia Fenômeno-Estrutural (SBPFE).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CC BY nc 4.0.

ARTIGO



Psicopatol. Fenomenol. Contemp.
2026; vol15 (2): 336-353

Published Online

08 de agosto de 2026

<https://doi.org/10.37067/rpfc.v15i2.1257>

Camila Pereira de Souza

Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UNIFOR, em que foi bolsista de pesquisa FUNCAP. Doutora, com bolsa CAPES, pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UNIFOR. Integrante do Laboratório de Psicopatologia e Clínica Humanista-Fenomenológica (APHETO).

Contato: camilasouza@unifor.br

Introdução

Por meio do desenvolvimento simultâneo das tecnologias de informação e de outros canais de comunicação, nos deparamos com o aumento massivo do uso de computadores e da Internet (Terroso & Argimon, 2016). Esta última se transformou em um sistema complexo de rede de comunicação que predomina no mundo pós-moderno por se manter presente em diversos dispositivos eletrônicos, tais como smartphones, televisões, relógios, tablets, etc. (Cruz et al., 2024; Saraiva, Souza & Moreira, 2022).

As novas tecnologias atreladas à presença massiva da internet trouxeram mudanças significativas para a vida cotidiana das pessoas em todo o globo, como a velocidade de comunicação, a facilidade na troca de informações em tempo real e o encurtamento de espaços geográficos devido à realidade virtual (Morilla et al., 2020). A revolução que ocorreu nos meios de comunicação social desde o surgimento da Internet mudou não só a forma como nos comunicamos, mas também a forma como aprendemos, trabalhamos e interagimos uns com os outros (Terroso & Argimon, 2016; Oliveira Felizmino & Barbosa, 2018).

Por passarmos cada vez mais tempo online, nosso contato com o mundo passa a ser também mediado por telas. Somos constantemente estimulados por meio de notificações de mídias digitais, e-mails, mensagens de texto ou qualquer outra forma de conteúdo online, repercutindo em aspectos da saúde como a qualidade de sono e o isolamento social (Cruz et al., 2024). Todos esses elementos nos fazem questionar quais os impactos da cultura digital na vida humana e seu entrelaçamento diante os modos de sofrimento contemporâneo, tais como o fenômeno da ansiedade.

Estima-se que 4,4% da população global apresenta algum transtorno de ansiedade, o que corresponde a cerca de 359 milhões de pessoas, figurando entre os quadros mais prevalentes no campo da saúde mental (D'ávila et al., 2020; OMS, 2025). Após o primeiro ano da pandemia de COVID-19, registrou-se um aumento de 25% na prevalência mundial desses transtornos (OMS, 2022). No contexto brasileiro, mais da metade da população relata sintomas relacionados à ansiedade (Instituto Cactus, 2024), e levantamentos indicam que 45% dos casos entre jovens de 15 a 29 anos estão associados ao uso intensivo de redes sociais e plataformas digitais

(Veja Saúde, 2024a; 2024b). Para além de sua incidência estatística ou de sua classificação diagnóstica, torna-se necessário interrogar o modo como essa experiência se constitui no viver cotidiano.

Tradicionalmente, a ansiedade é compreendida a partir de um sentimento vago e incômodo de medo, tensão e angústia, manifestando-se por meio da antecipação de uma situação desconhecida ou de perigo (Castillo et al., 2000). Ao se manifestar com frequência e intensidades elevadas, pode acarretar prejuízos emocionais e físicos, tais como taquicardia, sudorese, tensão muscular, calafrios, dentre outros, comprometendo a qualidade de vida. A ansiedade também pode ser vivida como experiência de sofrimento atrelada à vida cotidiana das pessoas, o que amplia de forma significativa as queixas de ansiedade na população em geral (Castillo et al., 2000; D'ávila et al., 2020; Dalgalarrrondo, 2019; Pinto, 2017; Rós, Ferreira & Garcia, 2020).

A massiva presença da ansiedade no mundo contemporâneo a insere na vida cotidiana da população e nas falas do senso comum, e a encontramos sendo utilizada de forma genérica para designar sentimentos e/ou condições de sofrimento, confundindo-a com outros transtornos psiquiátricos. Esta linha demarca o processo de patologização das vivências de ansiedade, o que contribui para uma maior prevalência desse fenômeno no dia a dia das pessoas e nos espaços de atendimentos especializados tais como clínicas de psicologia e/ou psiquiatria (Pinto, 2017). Contudo, a ansiedade também é parte de uma disposição afetiva fundamental que se encontra na base da existência humana. Seu núcleo é imanente ao ser e seus sentidos são produzidos no contato com mundo, não podendo ser apartada deste último como produto puramente individual (Minkowski, 2000; Moreira, 2014; Souza et al., 2020).

A compreensão da ansiedade como fenômeno humano está profundamente entrelaçada ao mundo e à cultura em que se manifesta. É comum encontrarmos estudos que contextualizam a ansiedade a partir da cultura pós-moderna situada no século XX e XXI (Han, 2016; 2017; Rosa, 2019; May, 1953/2016). Nesse período, mudanças importantes traçaram uma nova configuração no mundo, tais como a globalização, o avanço tecnológico, novas formas de trabalho, virtualização das relações, dentre outros (Han, 2016; 2017).

Diante dessas transformações, este artigo lança um olhar crítico para a

compreensão da ansiedade para além da lógica tradicional pautada nos sintomas e na nosologia, que tende a reduzir o sujeito a um transtorno mental ou a uma doença (Silva, 2023; Souza, Wurlitzer & Moreira, 2021). Para isso, resgatamos o campo da fenomenologia clínica para a compreensão do fenômeno da ansiedade entrelaçada à cultura digital, uma vez que essa área oferece subterfúgios para o desenvolvimento de um olhar crítico acerca da experiência de adoecimento ao superar os padrões clássicos de saúde/doença e normal/patológico (Moreira & Bloc, 2021; Souza & Moreira, 2019).

A fenomenologia clínica surge em 1922 com os trabalhos dos psiquiatras europeus Eugène Minkowski e Ludwig Binswanger, os quais propuseram uma nova abordagem para a compreensão do adoecimento mental ao resgatarem os escritos filosóficos de Husserl, Heidegger e Merleau-Ponty. Nomeada inicialmente como fenomenologia psiquiátrica ou psicopatologia fenomenológica, essa área visa compreender a totalidade da experiência de adoecimento (Tatossian, 1979/2025; Moreira & Bloc, 2021). A nomeação contemporânea - fenomenologia clínica - visa incorporar também a psicologia clínica e a psicoterapia com fundamento no humanismo existencial (Moreira & Bloc, 2021).

Ao considerarmos a complexidade do fenômeno da ansiedade e suas relações com a cultura digital sob a lente da fenomenologia clínica, levantamos o seguinte questionamento: “Quais os impactos da cultura digital para a compreensão do fenômeno da ansiedade na contemporaneidade?”. Trata-se de um ensaio teórico fundamentado em revisão bibliográfica, cujo objetivo geral é compreender os impactos da cultura digital para o desvelamento do fenômeno da ansiedade no mundo contemporâneo. Para isso, apresentamos a ansiedade e a cultura digital no contexto pós-moderno pautado pela sociedade do desempenho. Em seguida, discutimos o entrelaçamento ambíguo da ansiedade com a cultura digital sob a perspectiva da fenomenologia clínica.

Ansiedade e cultura digital na sociedade do desempenho

As reflexões em torno da ansiedade no contexto atual têm adquirido maior relevância, dado o modo como esse fenômeno atravessa de forma recorrente a vida cotidiana (OMS, 2022). Inserida no campo que busca compreender a existência humana em seu entrelaçamento com o mundo, a fenomenologia clínica constitui um

espaço privilegiado para ampliar os debates sobre a ansiedade, sobretudo diante das transformações sociais e culturais profundas que caracterizam nossa época.

A cultura é um dos principais elementos para a compreensão desse fenômeno, uma vez que a ansiedade não se reduz a um sofrimento individual, mas é atravessada por processos históricos e sociais que constituem as formas de sentir e existir (Rosa, 2019). Nesse sentido, a ansiedade contemporânea deve ser compreendida à luz das transformações que reconfiguraram os modos de vida: a globalização, o avanço tecnológico, a flexibilização e a precarização do trabalho, bem como a aceleração dos ritmos cotidianos (Han, 2016; 2017).

Essas mudanças não apenas ampliaram o campo das possibilidades de ação, mas também instauraram um cenário de permanente instabilidade, no qual o sujeito é convocado a performar, competir e se adaptar continuamente. A ansiedade, nesse horizonte, não se reduz a reação psicológica, mas se expressa como um modo de ser característico da cultura contemporânea, marcada pela fluidez das relações, pelo esvaziamento das garantias coletivas e pela introjeção de ideais de produtividade e eficiência (Han, 2016; 2017).

Nos séculos XX e XXI, tais características se manifestam em uma sociedade marcada pelo consumo, pela biotecnologia, pela hiperconectividade digital e pela lógica corporativa global. A urgência em maximizar a produção sustenta-se na crença de que cada indivíduo detém poder ilimitado de realização (Han, 2017). Essa lógica é levada ao extremo na chamada *modernidade tardia*, em que o ritmo de vida ignora os limites do corpo: doenças, dores e até mesmo eventos como nascimento e morte são incorporados a um planejamento temporal rígido, até que o sujeito se depara com a experiência de paralisia e desesperança (Rosa, 2019). Assim, a ansiedade na cultura digital pode ser compreendida não apenas como um estado psíquico, mas como uma modulação corporal da experiência no mundo hiperconectado.

No contexto da cultura digital, essa dinâmica não permanece apenas no plano das exigências sociais, mas se inscreve na própria experiência corporal diante das telas. O corpo, enquanto condição de possibilidade da relação com o mundo (Merleau-Ponty, 2006), passa a organizar-se segundo microgestos e disposições atencionais próprias da conectividade: o olhar que retorna reiteradamente à tela em busca de novas notificações, a tensão corporal associada à expectativa de mensagens ou respostas imediatas e a respiração que se altera na imersão

prolongada no fluxo de conteúdos digitais. Estudos fenomenológicos sobre a experiência vivida no uso do smartphone indicam que esse dispositivo pode ser progressivamente incorporado à rotina perceptiva e gestual dos sujeitos, sendo descrito, em algumas experiências, como um prolongamento do próprio corpo e de funções cotidianas como atenção, memória e comunicação (Bezerra, Souza & Moreira, 2023). Desse modo, a lógica da hiperconectividade não se limita a reorganizar práticas sociais, mas passa a configurar modos corporais de habitar o mundo, nos quais a vigilância contínua do ambiente digital se entrelaça à própria experiência sensível da existência.

Esse processo evidencia o paradoxo da liberdade na sociedade contemporânea: cada sujeito se converte, ao mesmo tempo, em senhor e escravo de si, submetendo-se a formas de violência auto imposta em nome do desempenho (Han, 2017). É nesse contexto que Rosa (2019) descreve a “paralisia frenética”, resultado de uma aceleração que captura os indivíduos sem oferecer espaço de pausa. Como observa Han (2017), manifestações de sofrimento como a ansiedade podem ser compreendidas como expressões patológicas desse paradoxo.

Vivemos sob o imperativo da aceleração social, que altera não apenas o ritmo da vida cotidiana, mas também a relação com o tempo. A temporalidade linear e progressiva, própria da modernidade clássica, dá lugar a uma percepção fragmentada e instável, em que o presente se torna o único espaço real de ação. Essa condição gera a sensação constante de urgência, intensificando tensões no contato intersubjetivo com o mundo, que se entrelaçam a estados de ansiedade generalizada (Rosa, 2019).

O desenvolvimento técnico, entendido como o avanço de tecnologias e dispositivos que prometem acelerar processos e otimizar o uso do tempo, sugere, em teoria, a possibilidade de uma vida mais desacelerada. Na prática, porém, esse tempo “extra” é rapidamente ocupado por novas tarefas, intensificando a rotina e reforçando a lógica da produtividade. O espaço que poderia ser dedicado a experiências não produtivas se perde na sobreposição de atividades, gerando um paradoxo: quanto mais tempo se conquista, mais se trabalha. É nesse movimento que se evidencia o caráter autopropulsor da aceleração social, que se retroalimenta e se perpetua na modernidade (Leite, 2022; Rosa, 2019).

No contexto neoliberal, a aceleração associa-se à lógica da alta performance,

da competitividade e da responsabilização individual. A produtividade converte-se em critério central de valor humano, medido por métricas de eficiência e resultados, aprofundando sentimentos de inadequação e esgotamento. No Brasil, dados recentes do Ministério da Saúde e da Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS] indicam o aumento expressivo de transtornos mentais comuns, como ansiedade e depressão, especialmente entre jovens e trabalhadores (Brasil, 2023; OPAS, 2023). A própria Política Nacional de Saúde Mental reconhece que determinantes sociais como o desemprego, a precarização do trabalho e o isolamento digital contribuem significativamente para o adoecimento psíquico (Brasil, 2023).

A cultura digital amplifica esse processo, ao manter o indivíduo constantemente exposto a informações, notificações e demandas virtuais. Nesse cenário, o trabalho e a existência cotidiana tornam-se orientados por estímulos externos, entretenimento e compulsão, configurando uma “mera-vida” passiva, em que o sujeito se ajusta às exigências da sociedade de consumo e se vê submetido a ciclos contínuos de produtividade (Leite, 2021, 2022; Butler, 2015).

Na cultura digital, o imperativo do desempenho é atualizado por meio de slogans como “*Just do it*” ou “*você pode tudo*”. As redes sociais operam como vitrines de sucesso, nas quais o fracasso é ocultado e o esgotamento, romantizado. A liberdade, nesse cenário, é reconfigurada como forma de coerção simbólica. Como ressalta Han (2017), essa positividade não liberta, mas coage: ao acreditar ser livre, o indivíduo intensifica a auto exploração. A aparente autonomia das plataformas digitais mascara a violência de um desempenho constante, no qual o tempo livre é convertido em capital e a exposição contínua substitui o repouso e a escuta de si.

Pausas para a contemplação se tornam raras, e a “liberdade” ilimitada converte-se em um dispositivo de controle ainda mais eficaz por operar sob a aparência de autonomia (Han, 2017; 2023). A transparência e a positividade absoluta dissolvem o espaço necessário para a crítica, o silêncio e a resignificação das experiências. Dessa forma, o sofrimento psíquico assume novos contornos: burnout, depressão e ansiedade emergem como adoecimentos diretamente relacionados à negação da vulnerabilidade e à exigência incessante de superação (Alvarenga & Dias, 2021).

Enquanto a sociedade disciplinar produziu figuras do delinquente e do anormal, a sociedade do desempenho gera sujeitos esgotados, ansiosos e

deprimidos. O sofrimento não decorre de repressão externa, mas da responsabilização excessiva de si, em que o fracasso é vivido como falha pessoal (Alvarenga & Dias, 2021). A ansiedade, nessa lógica, expressa o medo de não corresponder ao ideal de performance e revela experiências de sofrimento que já não encontram espaços de acolhimento frente ao imperativo constante de “ter que ser” (Han, 2017).

A sociedade da transparência elimina os vazios necessários à reflexão e à criação, pois ela “não tolera lapsos visuais nem lapsos de informação, mas o pensamento e a inspiração necessitam de um vazio” (Han, 2017, p. 70). O tédio, longe de ser falha, opera como condição de abertura ao novo, possibilitando o surgimento de sentido onde antes havia repetição. O excesso de estímulos, sobretudo aqueles oriundos das telas virtuais, longe de ampliar a liberdade, fragmenta a atenção e empobrece a experiência temporal, dificultando o “demorar-se” (Dias, 2021) essencial ao pensamento e à constituição do mundo vivido.

Nesse cenário, posicionar a cultura digital como parte constituinte do mundo vivido — e não como instância separada ou puramente virtual — torna-se fundamental para a compreensão da ansiedade como fenômeno mundano. Como lembra Tatossian (1979/2025), a fenomenologia clínica exige uma escuta da cultura como dimensão inseparável da experiência. O sujeito não se relaciona com a cultura digital como mero observador, mas é constituído por ela, atravessado por seus sentidos, normas e tensões. Assim, os dispositivos tecnológicos não podem ser entendidos como acessórios externos, mas como elementos que participam ativamente da constituição da percepção, da afetividade e da produção de sentido. Habitada e encarnada pelo sujeito, a cultura digital atravessa os modos de estar no mundo e as formas contemporâneas de sofrimento.

Entre o real e o digital: a ansiedade na fenomenologia clínica

A ansiedade é um fenômeno eminentemente humano, que se faz presente desde os primórdios da história da humanidade, pois repousa nas bases constitutivas de nossa existência. No cenário contemporâneo, o termo ansiedade tem sido amplamente utilizado seja na linguagem popular, filosófica ou científica, embora a sua conceituação não seja tão simples (Fuchs, 2023; Micali, 2022).

Em seu sentido etimológico, o termo ansiedade faz referência a um

sofrimento físico e psíquico expresso por meio de aflição, agonia e angústia frente às incertezas do futuro (Michaelis, 2019). Vale destacar que esta definição evidencia a polifonia característica do fenômeno da ansiedade, que é simultaneamente um sentimento, um sintoma e/ou um transtorno psiquiátrico (Micali, 2022). Isto torna ainda mais árdua a tarefa de compreender tal fenômeno, sobretudo quando o situamos no mundo digital.

No campo da fenomenologia clínica, a ansiedade é compreendida a partir de um olhar crítico que visa superar a lógica sintomatológica que a reduz a um sintoma ou a uma doença a ser erradicada (Moreira, 2014; Souza, Wurlitzer & Moreira, 2021). A ansiedade é definida como um modo de funcionamento que emerge no entrelaçamento intersubjetivo entre sujeito e mundo, manifestando-se como uma vivência abrangente da existência humana. Segundo Moreira (2014), “a ansiedade é aqui entendida como parte de um estilo existencial enraizado no *Lebenswelt*” (p. 39). Trata-se, portanto, de uma forma de presença no mundo que orienta a produção de sentidos a partir das singularidades das experiências vividas (Moreira, 2014).

Na fenomenologia filosófica, a noção de *Lebenswelt* é desenvolvida inicialmente por Husserl (1954/2012) com o intuito de questionar as ciências européias ao resgatar o sentido originário da experiência. Resgatado por Merleau-Ponty (1945/2006), o *Lebenswelt* é desenvolvido como caminho fértil para a consolidação de sua filosofia da ambiguidade, sustentada na compreensão da experiência humana que se constitui no entrelaçamento do mundo natural e do mundo cultural (Moreira, 2001, 2009; Bloc & Moreira, 2013; Merleau-Ponty, 1964/2014).

É nesse horizonte que buscamos compreender a cultura digital na contemporaneidade, a qual é marcada pela lógica do desempenho e da aceleração social e se entrelaça às bases constitutivas do *Lebenswelt* como horizonte de possibilidade. É nesse contexto, que a ansiedade encontra seu fundamento na ambiguidade da relação eu-outrem-mundo e no próprio modo como o sujeito se ancora no *Lebenswelt*.

Como fenômeno pertencente à ordem da experiência, a ansiedade carrega um universo singular de significados que se inscrevem sobre o fundo universal de um mundo já dado como realidade (Souza et al., 2021). Os modos de ser nos quais a ansiedade se manifesta emergem, portanto, das vicissitudes do mundo

contemporâneo, marcado por um tempo acelerado e pelo imperativo cultural do desempenho intensificado pela cultura digital. A sensação de não haver “tempo a perder” (Han, 2017) exacerba a vivência ansiosa, convertendo o próprio tempo em fonte de pressão existencial.

Ao compreendermos a cultura como parte integrante do mundo vivido (Moreira, 2001; Telles & Moreira, 2014), a inserimos no processo de constituição da ansiedade. Não se trata de concebê-la como mera causa ou influência, o que implicaria reduzir o fenômeno a uma relação determinista de causa e efeito. Com base na fenomenologia filosófica de Merleau-Ponty (1942/2006; 1945/2006; 1964/2014), entende-se que a cultura se configura como dimensão constitutiva, funcionando como mediadora entre a vida subjetiva e a vida coletiva, e, nesse sentido, atravessa a experiência ansiosa em sua ambiguidade.

Nesse horizonte de entrelaçamento entre sujeito e mundo, real e digital, Tatossian (1979/2025) destaca que a fenomenologia clínica requer uma escuta atenta da cultura como dimensão inseparável da experiência. O sujeito não se coloca diante da cultura como mero observador neutro, mas é desde sempre constituído por ela, atravessado por seus significados, normas e tensões. Na contemporaneidade, real e digital se misturam e configuram novas formas de habitar o mundo.

É nesse contexto que a ansiedade deve ser compreendida não apenas como fenômeno patológico, mas como experiência constitutiva da existência humana atravessada pela cultura. Minkowski (2000) enfatiza que a ansiedade marca a vida em sua profundidade, manifestando-se sobretudo nas “reviravoltas da existência” (p. 161). Em outras palavras, a ansiedade não se reduz a um distúrbio, mas expressa o confronto humano com a abertura do futuro e a imprevisibilidade da vida. Fuchs (2018) acrescenta que o sofrimento psíquico se define menos pela disfunção e mais pela ruptura da possibilidade de um mundo compartilhado. Nessa perspectiva, a ansiedade torna-se patológica quando perde sua plasticidade, transformando-se em fechamento existencial que restringe a ação no mundo.

Fuchs (2018) ainda ressalta que a condição humana implica liberdade de escolha e projeção temporal, o que traz consigo o confronto com a incerteza e a responsabilidade pelas próprias decisões. A angústia emerge, portanto, não como falha do psiquismo, mas como efeito inerente à liberdade que nos constitui. É uma

perspectiva que concebe o sofrimento como fenômeno pático (Minkowski, 2000), e não meramente patológico, revelando a densidade da experiência humana e o comprometimento do sujeito com sua própria existência.

O fenômeno da ansiedade, nesse sentido, não pode ser compreendido senão como uma experiência intersubjetiva, ao se entrelaçar à demandas e significações culturais que operam tanto na superfície visível quanto nas camadas mais implícitas da existência. O mundo cultural pós-moderno atravessa nossas vidas e se entrelaça a elas por meio dos significados que produz, e na interseção desse movimento também encontramos o horizonte de nossas experiências. É uma relação ambígua que se constitui mutuamente (Moreira, 2001; Telles & Moreira, 2014).

A cultura digital, portanto, torna-se um território de intersubjetividade, em que o sujeito se constitui e se transforma. As redes sociais, por exemplo, configuram espaços nos quais a exposição contínua organiza não apenas a forma como o sujeito se mostra ao outro, mas também como ele se percebe em sua existência. Há aqui um paradoxo essencial: a mediação tecnológica promete ampliação da presença e da comunicação, mas, simultaneamente, acentua o sentimento de inadequação, de urgência e de fracasso iminente (Han, 2017).

A ambiguidade característica do mundo vivido (*Lebenswelt*) na era digital evidencia que os estados ansiosos se manifestam, muitas vezes, não por excesso de interioridade, mas por um modo de exposição no qual o sujeito se vê constantemente demandado a corresponder aos ideais inatingíveis de performance e visibilidade. Nesse horizonte, a ansiedade não se reduz a uma reação pontual a eventos externos, mas se apresenta como um modo de ser no mundo tensionado entre a promessa de liberdade e a exigência simbólica de superação permanente (Han, 2017).

Ser mundano, para a fenomenologia clínica, é ser mutuamente constituído por esse campo compartilhado de sentido, mesmo quando ele se mostra hostil (Merleau-Ponty, 1964/2014). A ansiedade, nesse contexto, emerge como fenômeno ambíguo, em que o sujeito se vê atravessado por uma presença do outro que ora convoca, ora julga, ora abandona. A ambiguidade do mundo vivido se acentua quando o próprio horizonte de sentido parece fechado sobre si, como se não houvesse outra possibilidade de ser senão aquela ditada pelos imperativos culturais dominantes. Nesse sentido, o sofrimento pode se cristalizar antes mesmo de se nomear como patologia: ele se insinua como forma de vida, como adaptação

silenciosa a um mundo adoecido que exige do sujeito uma “normalidade” enraizada no desempenho, na positividade e na negação da vulnerabilidade (Han, 2017).

Diante dessa realidade, impõe-se à clínica uma postura ética e crítica de implicação com as novas configurações do sofrimento contemporâneo. O olhar clínico, ancorado na fenomenologia, precisa considerar a inseparabilidade entre sujeito e mundo, entre corpo e cultura, entre sofrimento e normatividade, entre real e digital, como afirma Moreira (2009), compreender o sofrimento psíquico hoje requer uma escuta sensível à ambiguidade da experiência e às formas silenciosas de violência que operam sob o véu da liberdade e da autonomia. Em vez de buscar adaptar o sujeito ao mundo, talvez seja necessário escutar os significados singulares de uma experiência mundana, que desvela modos de ser entrelaçados a difícil habitabilidade entre o real e o digital (Tatossian, 1979/2025; Merleau-Ponty, 1945/2006).

Considerações Finais

O presente artigo buscou compreender a ansiedade como um fenômeno humano entrelaçado às transformações da cultura digital e aos modos de existência característicos da sociedade do desempenho. A partir de uma perspectiva fenomenológica, discutiu-se como a aceleração do tempo, a hiperconectividade e o imperativo da produtividade configuram novas formas de sofrimento, nas quais a ansiedade deixa de ser apenas um sintoma individual para expressar a tensão entre liberdade e coerção que atravessa o viver contemporâneo.

Ao integrar o olhar da fenomenologia clínica, o estudo aponta que a ansiedade ultrapassa a lógica patológica e sintomatológica, reconhecendo-a como um modo de ser no mundo que expressa a ambiguidade própria da condição humana entrelaçada à cultura digital. O avanço das tecnologias e a sua incorporação às dinâmicas cotidianas transformam profundamente os modos de subjetivação, socialização e normatização, instaurando novas formas de presença e relação mediadas pelas telas. Assim, a cultura digital emerge não apenas como cenário, mas como horizonte de sentido que atravessa e constitui as experiências subjetivas.

A partir dessa leitura, compreende-se que a ansiedade, enquanto um dos transtornos de maior prevalência mundial, não se reduz a uma disfunção individual, mas expressa as contradições de um sujeito tensionado entre o desejo de autonomia

e a pressão por constante produtividade e visibilidade. Considerar a ansiedade sob essa ótica implica deslocar o olhar do campo estritamente patológico para o existencial, reconhecendo, na própria experiência ansiosa, a busca por sentido, limites e reencontro com a temporalidade do vivido.

Desse modo, o enfrentamento da ansiedade não se restringe à dimensão terapêutica normativa, mas convoca uma reflexão ética e crítica sobre o modo de vida que a constitui e a sustenta. O imperativo da aceleração social e da alta performance intensifica tensões subjetivas, significando identidades e afetos por métricas de eficiência e comparação. A cultura digital, ao ser habitada e encarnada pelo sujeito, entrelaça-se aos modos de ser no mundo, transformando a forma como o indivíduo percebe, se expressa e se relaciona.

Nesse cenário, o funcionamento ansioso pode ser compreendido como expressão e possibilidade de existência diante da exigência permanente de desempenho, revelando uma experiência de sofrimento vivida por meio da condição de abertura e vulnerabilidade que carece de refúgio e pausa. A compreensão fenomenológica permite reconhecer a ansiedade como experiência fundamental da existência, que se torna patológica à medida que o sujeito perde sua plasticidade e capacidade de movimento diante do mundo compartilhado.

Diante disso, este estudo reitera a importância de uma postura clínica, crítica e ética que considere a inseparabilidade entre sujeito e mundo, corpo e cultura, sofrimento e normatividade. Propõe-se uma clínica sensível ao “como” o sujeito vive a experiência do adoecimento, valorizando a totalidade da experiência e não apenas o sintoma isolado.

Reconhecem-se como limitações desta pesquisa a escassez de produções fenomenológicas sobre o tema e a constante transformação da cultura digital, o que impõe o risco de desatualização das análises. Ainda assim, as reflexões aqui desenvolvidas abrem caminho para novas investigações sobre as condições de possibilidade do sofrimento psíquico contemporâneo. Torna-se urgente discutir as formas pelas quais o mundo, em seu modo de entrelaçar-se às possibilidades de existência, se relaciona com os modos de sofrimento, em vez de buscar meramente adaptar o sujeito a um mundo que exige, incessantemente, desempenho, produtividade e positividade.

Referências

- Alvarenga, R., & Dias, M. K. (2021). Epidemia de drogas psiquiátricas: Tipologias de uso na sociedade do cansaço. *Psicologia & Sociedade*, 33, e235950. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2021v33235950>
- Bezerra, L. M., Souza, C. P., Moreira, V. (2023). A compreensão da experiência vivida na dependência de smartphone. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 75, e011. <https://doi.org/10.36482/arb.v75i1.19073>
- Bloc, L., & Moreira, V. (2013). Sintoma e fenômeno na psicopatologia fenomenológica de Arthur Tatossian. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 16, 28–41. <https://doi.org/10.1590/S1415-47142013000100003>
- Brasil. Ministério da Saúde. (2023). *Relatório nacional de saúde mental*. Ministério da Saúde. <https://www.gov.br/saude/saude-mental>
- Bráulio, E., Avelar, G., & Silva, K. (2023). Riscos das redes sociais na adolescência: Um olhar sobre a saúde mental. *Repositório Ânima Educação*. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/35999/1/>
- Butler, J. (2015). Quadros de guerra: Quando a vida é passível de luto? (S. Lamarão & A. M. da Cunha, Trans.). Civilização Brasileira. (Originalmente publicado em 2009).
- Castillo, A. R. G. L., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22(Supl. 2), 20–23.
- Cruz, L. L. V., Viana, C. L. A., da Silva, J. O., das Costas, I. S., & da Silva Mourão, A. B. (2024). Saúde mental: Os riscos em crianças e adolescentes pelo uso excessivo de telas: Uma revisão integrativa. *Revista Sociedade Científica*, 7(1), 657–677.
- Dalgalarrrondo, P. (2019). *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. Artmed.
- D'Ávila, L. I., Rocha, F. C., Rios, B. R. M., Pereira, S. G. S., & Pires, Á. P. (2020). Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português: Revisão integrativa. *Revista Psicologia e Saúde*, 12(2), 155–168.
- Dias, É. (2021). A educação, a pandemia e a sociedade do cansaço. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 29(112), 565–573. <https://doi.org/10.1590/S0104-40362021002903141>
- Fuchs, T. (2018). *Para uma psiquiatria fenomenológica: ensaios e conferências sobre as bases antropológicas da doença psíquica, memória corporal e si mesmo ecológico*. Via Verita.
- Fuchs, T. (2023). Why does mental illness exist? Reflections on human vulnerability. In T. Fuchs (Ed.), *The vulnerability of the human world: Well-being, health,*

- technology and the environment* (pp. 57–71). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-32144-5_4
- Han, B.-C. (2015). *Sociedade do cansaço* (E. P. Giachini, Trad.). Vozes.
- Han, B.-C. (2016). *O aroma do tempo. Um ensaio filosófico sobre a arte da demora*. Lisboa: Relógio d'Água.
- Han, B.-C. (2017). *Sociedade da transparência* (E. P. Giachini, Trad.). Vozes.
- Han, B. C. (2023). *A crise da narração*. Editora Vozes.
- Husserl, E. (2012). *Ideias para uma fenomenologia pura e para uma filosofia fenomenológica* (3. ed., W. R. Boyce, Trad.). Loyola. (Originalmente publicado em 1954)
- Instituto Cactus. (2024, 28 de junho). *Panorama da saúde mental no Brasil: Mais da metade dos respondentes tem queixas associadas à ansiedade*. <https://institutocactus.org.br/panorama-da-saude-mental-no-brasil-segunda-coleta/>
- Leite, R. P., & VIEIRA, E. (2021). Uma introdução à psicopolítica: autovigilância e ascese do desempenho. *Distopias urbanas Aracaju: Editora Criação*, 311-340.
- Leite, R. P. (2022). VIDA ACELERADA E ESGOTAMENTO: ensaio sobre a mera-vida urbana contemporânea. *Caderno CRH*, 35, e022039. <https://doi.org/10.9771/ccrh.v35i0.49599>
- Mattos Dourado, C. G. J., Moreira, V., & da Silva Melo, A. K. (2016). Revisão sistemática de literatura sobre a psicopatologia fenomenológica no Brasil. *Revista Psicopatologia Fenomenológica Contemporânea*, 5(2), 111–144.
- May, R. (2016). *O homem à procura de si mesmo* (Texto original publicado em 1953). Vozes.
- Merleau-Ponty, M. (2006). *A estrutura do comportamento* (M. V. M. Aguiar, Trad.). Martins Fontes. (Originalmente publicado em 1942)
- Merleau-Ponty, M. (2006). *Fenomenologia da percepção* (C. A. R. de Moura, Trad.). Martins Fontes. (Originalmente publicado em 1945)
- Merleau-Ponty, M. (2014). *O visível e o invisível* (J. A. Gianotti & A. M. d'Oliveira, Trad., 4. ed.). Perspectiva. (Originalmente publicado em 1964)
- Micali, S. (2022). *Phenomenology of anxiety*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-89018-6>
- Minkowski, E. (2000). Breves reflexões a respeito do sofrimento (aspecto pático da existência). *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 3(4), 156–164.
- Moreira, V. (2001). *Psicopatologia, fenomenologia e cultura: a contribuição de Arthur*

- Tatossian. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 4(3), 127-130.
- Moreira, V. (2009). *Clínica humanista-fenomenológica: Estudos em psicoterapia e psicopatologia crítica*. Annablume.
- Moreira, V. & Bloc, L. (2021). *Fenomenologia Clínica*. Ifen.
- Moreira, V. (2014). Merleau-Ponty and the experience of anxiety in humanistic phenomenological psychotherapy. *Self & Society*, 41(3), 39-45.
- Morilla, J. L., Vieira, G. C., Dantas, C. N., Cassago, R. M., Pucci, S. H. M., & Gobbi, D. R. (2020). Nomofobia: Uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. *Revista de Saúde Coletiva da UEFS*, 10(1), 116-126. <https://doi.org/10.13102/rscdauefs.v10.6153>
- Oliveira Felizmino, T., & Barbosa, R. B. (2018). Idosos e dependência de internet: Uma revisão bibliográfica. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 7(1), 120-127. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rps.v7i1.1669>
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2023). *Saúde mental e bem-estar no Brasil: Panorama e recomendações*. OPAS. <https://www.paho.org/pt/brasil>
- Organização Mundial da Saúde. (2022, 2 de março). *Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo*. <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>
- Organização Mundial da Saúde. (2022). *Relatório mundial de saúde mental: Transformar saúde mental para todos*. <https://bvsms.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>
- Organização Mundial da Saúde. (2025). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Pinto, Ê. B. (2017). A ansiedade e seus transtornos na visão de um gestalt-terapeuta. In *Quadros clínicos disfuncionais e Gestalt-terapia* (pp. 93-115).
- Rós, I. A., de Carvalho Ferreira, C. A., & Garcia, C. S. (2020). Avaliação da psicoterapia de grupo em pacientes com ansiedade e depressão. *Revista Psicologia e Saúde*, 12(1), 75-86.
- Rosa, H. (2019). *Aceleração: a transformação das estruturas temporais na modernidade*. Editora Unesp.
- Saraiva, F. R. B., Souza, C., & Moreira, V. (2022). “My life only happened on the Internet”: Pedro’s case in the perspective of Merleau-Ponty’s phenomenology. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 22(3), 1264-1284.
- Silva, C. C. (2023). O significado da ansiedade na clínica existencial-humanista: Uma leitura a partir de Rollo May. *Revista Psicopatologia Fenomenológica Contemporânea*, 12(3), 3-14.

- Souza, C., & Moreira, V. (2019). A compreensão da experiência vivida na “dependência” de smartphones: um estudo fenomenológico. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais*, 15(2), 65–80. <https://doi.org/10.5935/1678-1168.20190012>
- Souza, C. P., Bloc, L. G., & Moreira, V. (2020). Corpo, tempo, espaço e outro como condições de possibilidade do vivido (psico)patológico. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 20(4), 1253–1272.
- Souza, C., Wurlitzer, B., & Moreira, V. (2021). Revisitando a ansiedade na obra de Rollo May: diálogos com a fenomenologia clínica. *Psicologia em Revista*, 27(2), 440–454. <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2021v27n2p440-454>
- Tatossian, A. (2025). *A fenomenologia das psicoses*. Edições IFEN. (Originalmente publicado em 1979)
- Telles, T. C. B., & Moreira, V. (2014). A lente da fenomenologia de Merleau-Ponty para a psicopatologia cultural. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30, 205-212. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000200010>
- Terroso, L. B., & de Lima Argimon, I. I. (2016). Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16(1), 200–219.
- Veja Saúde. (2024a, 15 de novembro). *Excesso de redes sociais está associado a 45% dos casos de ansiedade em jovens*. <https://veja.abril.com.br/saude/excesso-de-redes-sociais-esta-associado-a-45-dos-casos-de-ansiedade-em-jovens/>
- Veja Saúde. (2024b, 7 de maio). *Nova York processa redes sociais por impacto na saúde mental dos jovens*. <https://veja.abril.com.br/saude/nova-york-processa-redes-sociais-por-impacto-na-saude-mental-dos-jovens>