ReGeo
ISSN: 2177-3246

ANSIEDADE ALGORÍTMICA E PRODUÇÃO DE SUBJETIVIDADE NA SOCIEDADE DIGITAL

ALGORITHMIC ANXIETY AND THE PRODUCTION OF SUBJECTIVITY IN DIGITAL SOCIETY

ANSIEDAD ALGORÍTMICA Y PRODUCCIÓN DE SUBJETIVIDAD EN LA SOCIEDAD DIGITAL

10.56238/revgeov17n3-106

Cláudio Afonso Soares
Doutor em Psicologia Educacional
Instituição: Centro Universitário FIEO
E-mail: afonsoclaudiosoares@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0000-0001-7173-3517
Lattes: http://lattes.cnpq.br/6921313388330437

Teresa Cristina Martins Kobayashi
Mestrado em Letras: Linguagem, Cultura e Discurso
Instituição: Universidade Vale do Rio Verde (UNINCOR)
E-mail: kteresacristina@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0000-0001-9696-0716
Lattes: https://lattes.cnpq.br/6597197430639085

Priscila dos Santos Pereira Cardoso
Doutoranda em Psicologia
Instituição: Universidade Federal do Pará
E-mail: priscilapereira96@hotmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0004-2395-4090
Lattes: https://lattes.cnpq.br/3868710977195285

Marciene Lobato Costa
Mestre em Terapia intensiva
Instituição: Instituto Multidisciplinar Brasileiro de Educação em Saúde (IMBES), Instituto Brasileiro de Terapia Intensiva (IBRATI)
E-mail: Marciene.costa@kroton.com.br
Orcid: https://Orcid: 0009-0004-9911-6720
Lattes: https://Lattes: 0714103728344978

ReGeo

ISSN: 2177-3246

Geremias Mendes Sousa
Mestrando em Ciências em Tecnologias Emergentes na Educação
Instituição: Must University
E-mail: psicologo.geremias@gmail.com
Orcid: https://Orcid: 0009-0009-9058-2094
Lattes: https://Lattes: 5914212087606566

RESUMO
A ansiedade tem se consolidado como uma das experiências psíquicas mais recorrentes na contemporaneidade, frequentemente tratada de forma individualizante no campo clínico. Paralelamente, observa-se a intensificação da mediação algorítmica da vida cotidiana, especialmente por meio de plataformas digitais que organizam fluxos de informação, visibilidade e interação social. Este artigo tem como objetivo analisar a relação entre ansiedade e mediação algorítmica, propondo o conceito de ansiedade algorítmica como categoria analítica para compreender os efeitos psicossociais da sociedade digital sobre a produção de subjetividade. Trata-se de um estudo teórico-reflexivo, de abordagem qualitativa, fundamentado em revisão crítica da literatura da Psicologia Social, da Psicologia da Contemporaneidade e de autores críticos da tecnologia. Argumenta-se que os algoritmos operam como dispositivos sociotécnicos que intensificam a aceleração social, a comparação permanente e a antecipação contínua, criando condições estruturais favoráveis à emergência da ansiedade como disposição afetiva difusa. Conclui-se que a ansiedade algorítmica constitui um fenômeno psicossocial central para a compreensão da saúde mental coletiva na sociedade digital, demandando abordagens críticas que superem a patologização individual e incorporem a análise das condições tecnológicas de produção do sofrimento psíquico.

Palavras-chave: Ansiedade. Algoritmos. Subjetividade. Psicologia Social. Sociedade Digital.

ABSTRACT
Anxiety has become one of the most recurrent psychological experiences in contemporary society, often treated in an individualizing manner within the clinical field. At the same time, there has been an intensification of the algorithmic mediation of everyday life, particularly through digital platforms that organize flows of information, visibility, and social interaction. This article aims to analyze the relationship between anxiety and algorithmic mediation, proposing the concept of algorithmic anxiety as an analytical category to understand the psychosocial effects of digital society on the production of subjectivity. This is a theoretical-reflexive study with a qualitative approach, based on a critical review of the literature in Social Psychology, Psychology of Contemporaneity, and critical studies of technology. It is argued that algorithms operate as sociotechnical devices that intensify social acceleration, permanent comparison, and continuous anticipation, creating structural conditions favorable to the emergence of anxiety as a diffuse affective disposition. It is concluded that algorithmic anxiety constitutes a central psychosocial phenomenon for understanding collective mental health in digital society, calling for critical approaches that move beyond individual pathologization and incorporate the analysis of the technological conditions that produce psychological suffering.

Keywords: Anxiety. Algorithms. Subjectivity. Social Psychology. Digital Society.

RESUMEN
La ansiedad se ha convertido en una de las experiencias psíquicas más recurrentes en la sociedad contemporánea, frecuentemente tratada de forma individualista en el ámbito clínico. Simultáneamente, se observa una intensificación de la mediación algorítmica en la vida cotidiana, especialmente a través de plataformas digitales que organizan los flujos de información, visibilidad e interacción social. Este artículo busca analizar la relación entre la ansiedad y la mediación algorítmica, proponiendo el concepto de ansiedad algorítmica como categoría analítica para comprender los efectos psicosociales de la sociedad digital en la producción de subjetividad. Se trata de un estudio teórico-reflexivo, con un enfoque cualitativo, basado en una revisión crítica de la literatura en Psicología Social, Psicología Contemporánea y autores críticos con la tecnología. Argumenta que los algoritmos operan como dispositivos sociotécnicos que intensifican la aceleración social, la comparación permanente y la anticipación continua, creando condiciones estructurales favorables para el surgimiento de la ansiedad como una disposición afectiva difusa. Se concluye que la ansiedad algorítmica constituye un fenómeno psicosocial central para comprender la salud mental colectiva en la sociedad digital, lo que exige enfoques críticos que superen la patologización individual e incorporen el análisis de las condiciones tecnológicas que producen sufrimiento psicológico.

Palabras clave: Ansiedad. Algoritmos. Subjetividad. Psicología Social. Sociedad Digital.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a ansiedade tem se consolidado como uma das experiências psíquicas mais recorrentes e socialmente disseminadas na contemporaneidade. Embora frequentemente tratada no campo clínico como um transtorno individual, diferentes autores têm apontado que o crescimento das queixas ansiosas está profundamente articulado a transformações estruturais nos modos de vida, nas formas de organização do tempo, nas relações sociais e nos regimes de produção de subjetividade (Ehrenberg, 2010; Bauman, 2007). Nesse sentido, a ansiedade não pode ser compreendida apenas como resposta intrapsíquica ao estresse, mas como um fenômeno psicossocial que expressa as tensões próprias da sociedade contemporânea.

Paralelamente ao aumento da ansiedade, observa-se a intensificação da mediação tecnológica da vida cotidiana, especialmente por meio de plataformas digitais orientadas por algoritmos. Sistemas algorítmicos passaram a organizar o acesso à informação, a circulação de afetos, a visibilidade social e a gestão do tempo, operando como infraestruturas invisíveis que modulam comportamentos e expectativas. Conforme argumentam Gillespie (2014) e Zuboff (2019), os algoritmos não constituem ferramentas neutras, mas dispositivos sociotécnicos que incorporam racionalidades econômicas e normativas, exercendo influência direta sobre a experiência subjetiva dos indivíduos.

A literatura internacional tem destacado que a sociedade digital promove uma intensificação da aceleração social, da comparação permanente e da exigência de desempenho, criando um ambiente propício à emergência de afetos como insegurança, inquietação e medo de inadequação (Han, 2017; Rosa, 2019). Nesse contexto, a ansiedade assume contornos difusos e persistentes, funcionando como um pano de fundo emocional da vida cotidiana. A Psicologia, diante desse cenário, é convocada a ampliar suas abordagens, reconhecendo que o sofrimento psíquico contemporâneo não pode ser explicado exclusivamente por características individuais, mas deve ser analisado à luz das condições sociais e tecnológicas que o produzem.

Autores como Ehrenberg (2010) sustentam que a passagem de uma sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho deslocou as formas de sofrimento psíquico, substituindo a culpa pela insuficiência e o medo do fracasso. Na sociedade digital, essa lógica é potencializada pelos algoritmos, que introduzem métricas contínuas de visibilidade, engajamento e reconhecimento simbólico. Curtidas, visualizações e rankings passam a operar como indicadores de valor social, intensificando processos de autoavaliação e comparação permanente. Assim, a ansiedade deixa de ser apenas uma reação a eventos específicos para tornar-se um modo de funcionamento subjetivo ajustado às exigências de um ambiente altamente competitivo e acelerado.

Além disso, a mediação algorítmica reorganiza profundamente a experiência do tempo. A lógica da atualização constante, das notificações e da resposta imediata contribui para a compressão do tempo vivido e para a dificuldade de experiências de pausa e elaboração psíquica. Rosa (2019)

destaca que a aceleração social compromete a possibilidade de ressonância, entendida como a capacidade de estabelecer relações significativas com o mundo. Psicologicamente, essa dinâmica favorece estados de alerta contínuo e antecipação negativa, elementos centrais da experiência ansiosa contemporânea.

Apesar do crescimento das investigações sobre tecnologia e saúde mental, observa-se que, no campo da Psicologia, ainda são incipientes as análises que articulam de forma sistemática a ansiedade à lógica algorítmica enquanto fenômeno estrutural. Grande parte dos estudos tende a focalizar o uso excessivo de tecnologias ou comportamentos individuais, sem problematizar os dispositivos que organizam o ambiente digital e produzem determinadas formas de subjetividade (Turkle, 2017; Fuchs, 2020). Essa lacuna teórica evidencia a necessidade de abordagens críticas que compreendam a ansiedade como efeito psicossocial da mediação algorítmica da vida cotidiana.

Diante desse cenário, o presente artigo tem como objetivo analisar a relação entre ansiedade e mediação algorítmica, propondo o conceito de ansiedade algorítmica como categoria analítica para compreender os efeitos psicossociais da sociedade digital sobre a produção de subjetividade. Trata-se de um estudo teórico-reflexivo, fundamentado em contribuições da Psicologia Social, da Psicologia da Contemporaneidade e de autores críticos da sociedade digital, buscando ampliar o debate sobre saúde mental para além de abordagens individualizantes e patologizantes.

Ressalta-se que o presente artigo não tem como objetivo estabelecer relações causais diretas entre o uso de tecnologias digitais e o surgimento de transtornos ansiosos específicos, tampouco realizar análises clínicas ou diagnósticas. A proposta desenvolvida insere-se no campo da Psicologia Social e da Psicologia da Contemporaneidade, compreendendo a ansiedade como um fenômeno psicossocial, historicamente situado e produzido a partir de condições estruturais da vida social mediada por algoritmos. Nesse sentido, o conceito de ansiedade algorítmica é mobilizado como categoria analítica interpretativa, destinada a iluminar processos de produção de subjetividade e sofrimento psíquico na sociedade digital, sem pretensão de esgotar a complexidade do fenômeno ou substituir abordagens clínicas consolidadas.

2 METODOLOGIA

O presente artigo caracteriza-se como um estudo teórico-reflexivo, de abordagem qualitativa, fundamentado na análise crítica e interpretativa da literatura contemporânea sobre ansiedade, subjetividade e mediação algorítmica. Esse delineamento metodológico é amplamente reconhecido no campo da Psicologia e das Ciências Humanas como adequado para investigações que visam à construção conceitual, à problematização teórica e à análise de fenômenos psicossociais complexos, não passíveis de apreensão por meio de procedimentos empíricos diretos (Minayo, 2014; Gil, 2019).

A escolha da abordagem qualitativa justifica-se por possibilitar a compreensão aprofundada dos significados sociais, simbólicos e subjetivos associados à ansiedade na contemporaneidade, em consonância com perspectivas que compreendem o sofrimento psíquico como fenômeno historicamente situado e socialmente produzido (Minayo, 2014). Nesse sentido, a metodologia adotada privilegia a interpretação crítica dos discursos teóricos, em detrimento de procedimentos de mensuração ou generalização estatística.

O procedimento metodológico consistiu na seleção, leitura sistemática e análise interpretativa de obras clássicas e contemporâneas que abordam: (a) a ansiedade como fenômeno psicossocial; (b) a produção de subjetividade na contemporaneidade; e (c) os impactos da mediação algorítmica e das tecnologias digitais na vida cotidiana. Foram mobilizados autores centrais da Psicologia Social e da Psicologia da Contemporaneidade, bem como teóricos críticos da sociedade digital, tais como Ehrenberg (2010), Bauman (2007), Han (2017), Rosa (2019), Zuboff (2019) e Turkle (2017), selecionados a partir de sua relevância teórica e recorrência em debates internacionais sobre sofrimento psíquico e tecnologia.

A análise foi conduzida de forma hermenêutico-interpretativa, buscando estabelecer articulações conceituais entre os diferentes referenciais teóricos e identificar convergências analíticas que subsidiassem a proposição da categoria ansiedade algorítmica como síntese explicativa dos efeitos psicossociais da lógica algorítmica sobre a produção de subjetividade. Conforme assinala Gil (2019), estudos dessa natureza têm como objetivo principal a ampliação da compreensão teórica de fenômenos complexos, contribuindo para o avanço conceitual do campo.

Por tratar-se de um estudo exclusivamente teórico, sem coleta de dados empíricos nem envolvimento direto de participantes, a pesquisa dispensa apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, em conformidade com a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta pesquisas em Ciências Humanas e Sociais no Brasil.

3 ANSIEDADE COMO FENÔMENO PSICOSSOCIAL NA CONTEMPORANEIDADE

Tradicionalmente compreendida no campo da Psicologia como uma resposta emocional associada à antecipação de ameaças ou à percepção de incertezas, a ansiedade tem sido progressivamente ressignificada por abordagens críticas que a situam para além do âmbito estritamente intrapsíquico. Na contemporaneidade, diversos autores têm apontado que a ansiedade expressa transformações profundas nas formas de organização social, nos regimes de trabalho, nas expectativas normativas e nas dinâmicas de pertencimento, configurando-se como um fenômeno psicossocial amplamente difundido (Ehrenberg, 2010; Bauman, 2007).

Ehrenberg (2010) argumenta que a expansão dos quadros ansiosos está diretamente relacionada à passagem de uma sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho, na qual os sujeitos são

permanentemente convocados à autonomia, à iniciativa e à autorresponsabilização. Nesse contexto, a ansiedade emerge não como falha individual, mas como efeito da exigência contínua de adaptação, sucesso e autogestão. O sujeito ansioso é, portanto, aquele que internaliza as pressões sociais e vivencia a insuficiência como problema pessoal, ainda que suas origens sejam estruturais.

Bauman (2007), ao analisar a modernidade líquida, contribui para essa compreensão ao destacar a instabilidade dos vínculos, das identidades e das trajetórias de vida. A precariedade das referências sociais e a incerteza constante quanto ao futuro produzem um estado de insegurança difusa, no qual a ansiedade se torna uma resposta recorrente à fragilização das garantias simbólicas e materiais. Assim, a ansiedade contemporânea não se limita a situações específicas, mas assume a forma de um pano de fundo afetivo permanente que atravessa a experiência cotidiana.

Do ponto de vista da Psicologia Social, a ansiedade pode ser compreendida como resultado da interação entre sujeitos e contextos sociais marcados por aceleração, competitividade e exposição contínua. Byung-Chul Han (2017) argumenta que a lógica da positividade e do desempenho transforma o sujeito em empresário de si mesmo, intensificando processos de autoexploração e vigilância interna. Nesse cenário, a ansiedade não decorre da repressão externa, mas da pressão internalizada por produtividade, visibilidade e reconhecimento, produzindo um estado constante de tensão psíquica.

Rosa (2019) amplia essa análise ao introduzir o conceito de aceleração social, segundo o qual o aumento da velocidade das interações, das informações e das expectativas gera uma relação empobrecida com o tempo vivido. A dificuldade de desaceleração e de elaboração das experiências favorece a hiperativação emocional e a sensação de urgência permanente, elementos que contribuem para a intensificação da ansiedade como experiência coletiva. A ausência de pausas significativas compromete os processos de simbolização e regulação emocional, ampliando a vulnerabilidade psíquica dos sujeitos.

Nesse sentido, compreender a ansiedade como fenômeno psicossocial implica deslocá-la de uma leitura exclusivamente patologizante para uma análise crítica das condições sociais que a produzem e a mantêm. A Psicologia, ao adotar essa perspectiva, reconhece que os afetos não são apenas respostas individuais, mas indicadores sensíveis das formas de organização social e dos regimes normativos vigentes (Fuchs, 2020). Tal abordagem é fundamental para analisar a ansiedade em contextos marcados pela mediação tecnológica e algorítmica, nos quais as exigências de atenção, desempenho e adaptação são continuamente intensificadas.

Assim, ao situar a ansiedade no cruzamento entre subjetividade e estrutura social, esta seção estabelece as bases conceituais para a análise da ansiedade algorítmica, compreendida não como um transtorno isolado, mas como expressão psicossocial de uma sociedade orientada por métricas, aceleração e controle digital.

3.1 ANSIEDADE, INCERTEZA E RISCO NA MODERNIDADE TARDIA

A compreensão da ansiedade como fenômeno psicossocial exige situá-la no contexto mais amplo da modernidade tardia, marcada pela intensificação da incerteza, da instabilidade e da gestão permanente do risco. Diferentemente das sociedades tradicionais, nas quais os papéis sociais, as trajetórias de vida e as expectativas normativas eram relativamente estáveis, a modernidade contemporânea se caracteriza pela fragilização das referências simbólicas e pela responsabilização crescente dos indivíduos diante de contextos sociais cada vez mais imprevisíveis (Beck, 2010; Bauman, 2007). Nesse cenário, a ansiedade emerge como resposta emocional estruturante, associada à vivência constante da incerteza.

Ulrich Beck (2010), ao formular o conceito de sociedade do risco, argumenta que os sujeitos modernos são permanentemente convocados a antecipar perigos, calcular probabilidades e administrar incertezas que escapam ao controle individual. Essa lógica produz uma orientação subjetiva voltada para o futuro, marcada pela preocupação contínua com possíveis perdas, falhas ou ameaças. Psicologicamente, tal orientação favorece estados de alerta prolongado e antecipação negativa, elementos centrais da experiência ansiosa. A ansiedade, nesse sentido, deixa de estar vinculada a eventos pontuais e passa a integrar o cotidiano como disposição afetiva constante.

Bauman (2007) complementa essa análise ao descrever a modernidade líquida como um contexto no qual vínculos sociais, identidades e projetos de vida se tornam fluidos e provisórios. A instabilidade das relações e a ausência de garantias duradouras produzem um ambiente de insegurança existencial, no qual os indivíduos são levados a gerir sozinhos os riscos de fracasso, exclusão ou invisibilidade. Essa condição favorece o surgimento de uma ansiedade difusa, não localizada em um objeto específico, mas presente como pano de fundo emocional da vida social.

Do ponto de vista da Psicologia Social, essa configuração histórica implica uma transformação nos modos de sofrimento psíquico. Ehrenberg (2010) observa que, na transição para a sociedade do desempenho, a ansiedade substitui progressivamente a culpa como afeto dominante, refletindo a internalização das exigências sociais de autonomia, iniciativa e sucesso. O sujeito ansioso é aquele que se percebe permanentemente aquém das expectativas, vivenciando a insuficiência como falha pessoal, ainda que suas origens sejam estruturais.

A intensificação da incerteza e do risco também afeta a experiência do tempo. Rosa (2019) destaca que a aceleração social, característica da modernidade tardia, compromete a possibilidade de estabilização das experiências e dificulta a elaboração psíquica das mudanças constantes. A necessidade de adaptação contínua a novos cenários, demandas e tecnologias contribui para a sensação de urgência permanente, ampliando a vulnerabilidade emocional dos sujeitos. Nesse contexto, a ansiedade funciona como resposta adaptativa a um mundo que exige prontidão constante, mas oferecem poucas garantias simbólicas.

Essas transformações estruturais constituem o pano de fundo sobre o qual a mediação algorítmica se insere e se intensifica. Ao incorporar e automatizar a lógica da antecipação, da previsão e do gerenciamento de riscos, os algoritmos amplificam as dinâmicas de incerteza e pressão já presentes na modernidade tardia. Assim, a ansiedade algorítmica, discutida nas seções subsequentes, deve ser compreendida como expressão contemporânea de processos históricos mais amplos, nos quais a gestão do risco, a instabilidade e a responsabilização individual ocupam lugar central na produção da subjetividade.

4 ANSIEDADE, INCERTEZA E RISCO NA MODERNIDADE TARDIA

A compreensão da ansiedade como fenômeno psicossocial exige situá-la no contexto mais amplo da modernidade tardia, marcada pela intensificação da incerteza, da instabilidade e da gestão permanente do risco. Diferentemente das sociedades tradicionais, nas quais os papéis sociais, as trajetórias de vida e as expectativas normativas eram relativamente estáveis, a modernidade contemporânea se caracteriza pela fragilização das referências simbólicas e pela responsabilização crescente dos indivíduos diante de contextos sociais cada vez mais imprevisíveis (Beck, 2010; Bauman, 2007). Nesse cenário, a ansiedade emerge como resposta emocional estruturante, associada à vivência constante da incerteza.

Ulrich Beck (2010), ao formular o conceito de sociedade do risco, argumenta que os sujeitos modernos são permanentemente convocados a antecipar perigos, calcular probabilidades e administrar incertezas que escapam ao controle individual. Essa lógica produz uma orientação subjetiva voltada para o futuro, marcada pela preocupação contínua com possíveis perdas, falhas ou ameaças. Psicologicamente, tal orientação favorece estados de alerta prolongado e antecipação negativa, elementos centrais da experiência ansiosa. A ansiedade, nesse sentido, deixa de estar vinculada a eventos pontuais e passa a integrar o cotidiano como disposição afetiva constante.

Bauman (2007) complementa essa análise ao descrever a modernidade líquida como um contexto no qual vínculos sociais, identidades e projetos de vida se tornam fluidos e provisórios. A instabilidade das relações e a ausência de garantias duradouras produzem um ambiente de insegurança existencial, no qual os indivíduos são levados a gerir sozinhos os riscos de fracasso, exclusão ou invisibilidade. Essa condição favorece o surgimento de uma ansiedade difusa, não localizada em um objeto específico, mas presente como pano de fundo emocional da vida social.

Do ponto de vista da Psicologia Social, essa configuração histórica implica uma transformação nos modos de sofrimento psíquico. Ehrenberg (2010) observa que, na transição para a sociedade do desempenho, a ansiedade substitui progressivamente a culpa como afeto dominante, refletindo a internalização das exigências sociais de autonomia, iniciativa e sucesso. O sujeito ansioso é aquele que

se percebe permanentemente aquém das expectativas, vivenciando a insuficiência como falha pessoal, ainda que suas origens sejam estruturais.

A intensificação da incerteza e do risco também afeta a experiência do tempo. Rosa (2019) destaca que a aceleração social, característica da modernidade tardia, compromete a possibilidade de estabilização das experiências e dificulta a elaboração psíquica das mudanças constantes. A necessidade de adaptação contínua a novos cenários, demandas e tecnologias contribui para a sensação de urgência permanente, ampliando a vulnerabilidade emocional dos sujeitos. Nesse contexto, a ansiedade funciona como resposta adaptativa a um mundo que exige prontidão constante, mas oferecem poucas garantias simbólicas.

Essas transformações estruturais constituem o pano de fundo sobre o qual a mediação algorítmica se insere e se intensifica. Ao incorporar e automatizar a lógica da antecipação, da previsão e do gerenciamento de riscos, os algoritmos amplificam as dinâmicas de incerteza e pressão já presentes na modernidade tardia. Assim, a ansiedade algorítmica, discutida nas seções subsequentes, deve ser compreendida como expressão contemporânea de processos históricos mais amplos, nos quais a gestão do risco, a instabilidade e a responsabilização individual ocupam lugar central na produção da subjetividade.

5 ALGORITMOS E A ORGANIZAÇÃO DA VIDA COTIDIANA

A presença dos algoritmos na vida cotidiana tornou-se um dos elementos centrais da experiência social contemporânea. Sistemas algorítmicos operam hoje na mediação de relações sociais, no acesso à informação, no consumo cultural, na organização do tempo e na definição de prioridades, atuando como infraestruturas invisíveis que moldam práticas, comportamentos e expectativas. Conforme apontam Gillespie (2014) e Zuboff (2019), os algoritmos não devem ser compreendidos apenas como ferramentas técnicas, mas como dispositivos sociotécnicos dotados de racionalidade própria, capazes de influenciar profundamente a vida social e subjetiva.

Os algoritmos funcionam por meio da coleta, processamento e classificação massiva de dados, orientando conteúdos, interações e decisões com base em métricas de relevância, engajamento e previsibilidade. Esse processo, embora frequentemente apresentado como neutro e eficiente, implica formas sutis de ordenamento social, uma vez que define o que é visível, valorizado e priorizado no espaço digital (Gillespie, 2014). Assim, a vida cotidiana passa a ser organizada por lógicas algorítmicas que operam silenciosamente, regulando fluxos de atenção e estabelecendo ritmos específicos de interação.

Shoshana Zuboff (2019) denomina esse fenômeno de capitalismo de vigilância, destacando que os algoritmos transformam experiências humanas em dados comportamentais passíveis de previsão e modulação. Nesse contexto, o cotidiano é progressivamente capturado por sistemas que antecipam

preferências, sugerem escolhas e orientam ações futuras. Tal dinâmica reduz zonas de imprevisibilidade e espontaneidade, favorecendo uma organização da vida pautada pela antecipação constante e pela adaptação contínua às demandas do sistema.

Do ponto de vista da Psicologia Social, essa organização algorítmica do cotidiano produz efeitos significativos sobre a atenção, a percepção de tempo e os processos de autorregulação. A exposição contínua a notificações, recomendações e métricas de desempenho fragmenta a experiência subjetiva, dificultando a construção de narrativas contínuas e a elaboração simbólica das vivências (Turkle, 2017). A atenção torna-se disputada permanentemente, e o sujeito é convocado a responder de forma rápida e constante, sob pena de perder visibilidade ou relevância.

Byung-Chul Han (2017) contribui para essa análise ao afirmar que a sociedade digital intensifica a lógica da transparência e da exposição, promovendo um regime de visibilidade permanente. Nesse cenário, os algoritmos funcionam como mecanismos de comparação e avaliação contínuas, estimulando processos de auto observação e autogerenciamento. A vida cotidiana passa a ser vivida sob a lógica do desempenho mensurável, no qual curtidas, visualizações e engajamento operam como indicadores simbólicos de valor social.

Rosa (2019) complementa essa leitura ao destacar que os algoritmos reforçam a aceleração social, ao comprimirem o tempo e ampliarem a sensação de urgência. A promessa de eficiência e otimização se traduz, paradoxalmente, em experiências de pressão temporal e dificuldade de desaceleração. O cotidiano algorítmico é marcado pela expectativa de disponibilidade permanente, o que compromete experiências de pausa, silêncio e ócio — elementos fundamentais para a regulação emocional e a saúde psíquica.

Dessa forma, os algoritmos não apenas organizam tecnicamente a vida cotidiana, mas produzem um ambiente psicossocial específico, caracterizado pela intensificação da vigilância, da comparação e da aceleração. Ao regular fluxos de informação e interação, esses sistemas criam condições favoráveis à emergência de afetos como insegurança, tensão e antecipação negativa, preparando o terreno para a compreensão da ansiedade como efeito psicossocial da mediação algorítmica. Essa análise constitui base fundamental para a proposição do conceito de ansiedade algorítmica, que será desenvolvido na seção seguinte.

6 ANSIEDADE ALGORÍTMICA: PRODUÇÃO DE SUBJETIVIDADE NA SOCIEDADE DIGITAL

A articulação entre ansiedade e mediação algorítmica permite compreender a emergência de um modo específico de sofrimento psíquico característico da contemporaneidade, aqui denominado ansiedade algorítmica. Esse conceito não se refere a um transtorno individual ou a uma categoria diagnóstica, mas a um efeito psicossocial produzido pela organização da vida cotidiana em ambientes

mediados por algoritmos. Trata-se de uma forma de ansiedade que emerge da interação contínua entre sujeitos, plataformas digitais e sistemas de recomendação, operando como resultado da aceleração, da vigilância e da comparação permanentemente atualizadas.

Conforme discutido nas seções anteriores, os algoritmos organizam fluxos de atenção, visibilidade e reconhecimento social, estabelecendo métricas que orientam comportamentos e expectativas. Nesse contexto, a ansiedade algorítmica manifesta-se como um estado de alerta constante, sustentado pela antecipação de demandas, pela necessidade de resposta imediata e pelo receio de perda de relevância social. Ehrenberg (2010) contribui para essa análise ao afirmar que, na sociedade do desempenho, o sofrimento psíquico está diretamente relacionado à internalização da responsabilidade pelo sucesso, pela adaptação e pela visibilidade, dinâmica intensificada pelos ambientes digitais.

A ansiedade algorítmica é produzida por um conjunto de mecanismos que operam de forma integrada. Um dos principais é a comparação social permanente, potencializada por métricas visíveis como curtidas, visualizações e engajamento. Essas métricas funcionam como indicadores simbólicos de valor social, promovendo processos contínuos de autoavaliação e inadequação. Byung-Chul Han (2017) argumenta que, na sociedade da transparência e do desempenho, o sujeito se transforma simultaneamente em agente e objeto de avaliação, intensificando processos de autoexploração e exaustão psíquica.

Outro mecanismo central é o medo de ficar para trás, frequentemente descrito como *fear of missing out* (FOMO). A lógica algorítmica, ao priorizar conteúdos atualizados e tendências momentâneas, produz a sensação de que a desconexão implica perda de oportunidades, informações ou reconhecimento. Esse medo sustenta estados de vigilância constante e dificulta experiências de pausa e desligamento, favorecendo a hiperativação emocional característica da ansiedade contemporânea (Turkle, 2017).

A aceleração do tempo vivido, intensificada pela mediação algorítmica, constitui outro elemento fundamental. Rosa (2019) destaca que a compressão do tempo e a multiplicação de estímulos reduzem a capacidade de elaboração psíquica das experiências, produzindo uma sensação contínua de urgência. No ambiente digital, notificações, atualizações e recomendações operam como convocações permanentes à ação, mantendo o sujeito em estado de prontidão emocional e cognitiva.

A ansiedade algorítmica também está relacionada à lógica da antecipação e do controle, característica do capitalismo de vigilância descrito por Zuboff (2019). Os algoritmos não apenas respondem a comportamentos passados, mas antecipam preferências futuras, sugerindo conteúdos, rotas e escolhas. Esse regime de predição contribui para a redução da imprevisibilidade, mas, paradoxalmente, amplia a sensação de pressão e expectativa constante, uma vez que o sujeito se percebe permanentemente observado e ajustado às lógicas do sistema.

Do ponto de vista psicológico, essa antecipação contínua favorece estados de ansiedade associados à perda de autonomia subjetiva. Ainda que as escolhas permaneçam formalmente livres, elas são orientadas por sistemas que modulam desejos e atenções. Fuchs (2020) observa que esse processo produz formas sutis de controle emocional, nas quais a regulação dos afetos ocorre por meio da arquitetura das plataformas, influenciando humores, expectativas e comportamentos.

Para fins de sistematização analítica, a Figura 1 apresenta um esquema conceitual simplificado do funcionamento social dos algoritmos na organização da vida cotidiana. O modelo evidencia o caráter circular da mediação algorítmica, na qual interações dos usuários são continuamente transformadas em dados, processadas por sistemas de recomendação e devolvidas sob a forma de conteúdos, notificações e métricas de visibilidade, produzindo efeitos psicossociais como aceleração, comparação e vigilância internalizada.

Figura 1 – Mediação algorítmica e organização da vida cotidiana

Fonte: Elaboração própria, com base em Gillespie (2014), Zuboff (2019) e Rosa (2019).

7 ANSIEDADE ALGORÍTMICA COMO FENÔMENO PSICOSSOCIAL

Compreender a ansiedade algorítmica como fenômeno psicossocial implica reconhecer que ela não pode ser reduzida a fragilidades individuais ou déficits de autorregulação emocional. Trata-se de uma forma de sofrimento produzida por condições estruturais da vida digital, nas quais o sujeito é continuamente convocado a se adaptar, performar e responder. Nesse sentido, a Psicologia é chamada a deslocar o foco da patologização para a análise crítica dos contextos que produzem e sustentam tais experiências.

Essa abordagem permite compreender a ansiedade algorítmica como um indicador sensível das transformações contemporâneas na relação entre subjetividade, tempo e tecnologia. Ao invés de tratar a ansiedade apenas como sintoma a ser eliminado, propõe-se analisá-la como expressão de um modo de organização social que intensifica a pressão por presença, visibilidade e desempenho. Tal leitura amplia o campo de atuação da Psicologia, situando-a no debate sobre os impactos psicossociais das

tecnologias digitais e sobre a necessidade de repensar formas de cuidado, regulação e saúde mental na sociedade algorítmica.

Embora o conceito de ansiedade algorítmica se mostre heurístico para compreender os efeitos psicossociais da mediação digital sobre a subjetividade contemporânea, é necessário reconhecer seus limites analíticos a fim de evitar generalizações excessivas ou leituras totalizantes. Trata-se de uma categoria interpretativa, construída no âmbito de um estudo teórico-reflexivo, que não pretende abarcar a totalidade das experiências ansiosas nem substituir abordagens clínicas ou diagnósticas consolidadas no campo da Psicologia.

Um primeiro limite refere-se à heterogeneidade das experiências subjetivas. Os efeitos da mediação algorítmica não se manifestam de forma homogênea entre diferentes sujeitos, contextos socioculturais e formas de uso das tecnologias digitais. Fatores como idade, condições socioeconômicas, repertórios simbólicos e níveis de letramento digital podem mediar significativamente a relação entre algoritmos e ansiedade, indicando que a categoria proposta deve ser aplicada com cautela e sensibilidade às diferenças contextuais.

Outro limite diz respeito ao risco de atribuir aos algoritmos um papel causal direto na produção do sofrimento psíquico. Embora a lógica algorítmica organize ambientes e condições que favorecem a intensificação da ansiedade, tal fenômeno resulta de uma articulação complexa entre dispositivos tecnológicos, dinâmicas sociais mais amplas e trajetórias individuais. Assim, o conceito de ansiedade algorítmica não deve ser interpretado como explicação única ou determinista, mas como uma lente analítica que destaca um dos eixos centrais da experiência contemporânea.

Adicionalmente, a abordagem proposta não esgota as múltiplas dimensões da relação entre tecnologia e saúde mental. Questões como estratégias de resistência subjetiva, usos criativos das plataformas digitais e experiências de cuidado mediadas por tecnologias permanecem como campos abertos à investigação. Reconhecer esses limites não fragiliza o conceito, mas o fortalece, ao situá-lo como ferramenta analítica provisória, aberta ao diálogo interdisciplinar e ao aprofundamento empírico.

Nesse sentido, o conceito de ansiedade algorítmica deve ser compreendido como uma contribuição inicial para o debate sobre subjetividade e sofrimento psíquico na sociedade digital, passível de refinamento e reelaboração a partir de estudos futuros. Ao explicitar seus limites, reafirma-se o compromisso com uma Psicologia crítica, reflexiva e atenta à complexidade dos fenômenos que se propõe a analisar.

8 EFEITOS PSICOSSOCIAIS DA LÓGICA ALGORÍTMICA NA VIDA COTIDIANA

A lógica algorítmica, ao organizar fluxos de informação, interação e visibilidade, produz efeitos psicossociais que ultrapassam o ambiente digital e se estendem à vida cotidiana de forma ampla e persistente. A ansiedade algorítmica, conforme discutido na seção anterior, não se manifesta de

maneira isolada, mas articula-se a um conjunto de transformações nos modos de atenção, nas relações sociais e na experiência subjetiva do tempo. Esses efeitos configuram um cenário no qual o sofrimento psíquico se difunde como experiência coletiva, ainda que vivida de forma individualizada.

Um dos efeitos mais evidentes diz respeito à fragmentação da atenção. A exposição contínua a estímulos algorítmicos — notificações, recomendações e atualizações constantes — compromete a capacidade de concentração prolongada e de elaboração simbólica das experiências. Turkle (2017) aponta que a mediação digital favorece interações superficiais e interrupções frequentes, dificultando a construção de vínculos profundos consigo mesmo e com os outros. Psicossocialmente, essa fragmentação contribui para estados de inquietação permanente, característicos da experiência ansiosa.

Outro efeito relevante é a intensificação da comparação social. As plataformas digitais, orientadas por métricas de engajamento, promovem ambientes nos quais o valor social é constantemente mensurado e exposto. Conforme argumenta Han (2017), a visibilidade contínua transforma o reconhecimento em desempenho quantificável, incentivando processos de autoavaliação incessante. Essa dinâmica produz sentimentos recorrentes de inadequação, insuficiência e insegurança, alimentando a ansiedade como estado emocional persistente.

A lógica algorítmica também impacta a experiência do tempo vivido, intensificando a sensação de urgência e aceleração. Rosa (2019) destaca que a aceleração social compromete a possibilidade de experiências de ressonância e sentido, fundamentais para a saúde psíquica. No cotidiano mediado por algoritmos, a expectativa de resposta imediata e a disponibilidade permanente reduzem espaços de pausa e silêncio, favorecendo estados de alerta contínuo e desgaste emocional.

Do ponto de vista relacional, observa-se a reconfiguração dos vínculos sociais. Embora as tecnologias digitais ampliem possibilidades de conexão, elas também favorecem interações mediadas por performances e métricas, nas quais o reconhecimento depende da visibilidade algorítmica. Esse cenário pode gerar sentimentos de solidão, mesmo em contextos de hiperconectividade, conforme apontado por Bauman (2007). A ansiedade emerge, assim, como resposta à instabilidade dos vínculos e à incerteza quanto ao valor social atribuído ao sujeito.

Além disso, a lógica da antecipação algorítmica, descrita por Zuboff (2019), contribui para a internalização de expectativas futuras, mantendo o sujeito orientado para o que ainda virá, em detrimento da experiência presente. Psicossocialmente, essa antecipação contínua favorece estados de preocupação excessiva e dificuldade de repouso mental, elementos centrais da ansiedade contemporânea.

Esses efeitos indicam que a ansiedade algorítmica não se limita a um desconforto individual, mas constitui expressão de um modo de organização social que tensiona continuamente os limites da regulação emocional. A vida cotidiana, mediada por algoritmos, torna-se um espaço de exigência permanente de adaptação, visibilidade e resposta, produzindo condições psicossociais que favorecem

a intensificação do sofrimento psíquico. Tal compreensão reforça a necessidade de abordagens psicológicas que considerem a dimensão estrutural e coletiva da ansiedade na sociedade digital. Com o objetivo de sistematizar os principais efeitos psicossociais da lógica algorítmica discutidos na literatura, apresenta-se o Quadro 1, que sintetiza as contribuições dos autores mobilizados ao longo do artigo.

Quadro 1 – Síntese dos efeitos psicossociais da mediação algorítmica segundo autores selecionados

Autor	Conceito central	Efeito psicossocial principal	Contribuição para a ansiedade algorítmica
Ehrenberg (2010)	Sociedade do desempenho	Responsabilização individual pelo sucesso e fracasso	Produz ansiedade ligada à autoexigência, insuficiência e medo de falhar
Bauman (2007)	Modernidade líquida	Instabilidade dos vínculos e insegurança existencial	Favorece ansiedade difusa e permanente diante da incerteza social
Han (2017)	Sociedade do desempenho e da transparência	Autoexploração, comparação contínua e exaustão psíquica	Intensifica ansiedade por visibilidade, métricas e desempenho
Rosa (2019)	Aceleração social	Compressão do tempo e perda de ressonância	Gera ansiedade associada à urgência permanente e falta de pausa
Zuboff (2019)	Capitalismo de vigilância	Antecipação, predição e modulação comportamental	Produz ansiedade ligada ao controle, vigilância e perda de autonomia
Turkle (2017)	Fragmentação da atenção	Dificuldade de presença, vínculo e elaboração psíquica	Contribui para ansiedade relacional e sensação de desconexão
Fuchs (2020)	Crítica à economia digital	Mercantilização da comunicação e dos afetos	Sustenta leitura estrutural da ansiedade como fenômeno social

Fonte: Elaboração própria (2025)

9 IMPLICAÇÕES PARA A PSICOLOGIA E PARA A SAÚDE MENTAL COLETIVA

A análise da ansiedade algorítmica como efeito psicossocial da mediação digital produz implicações relevantes para o campo da Psicologia, especialmente no que se refere à compreensão da saúde mental para além de abordagens individualizantes e patologizantes. Ao reconhecer que a ansiedade contemporânea está profundamente articulada a estruturas tecnológicas, regimes de visibilidade e lógicas de aceleração, a Psicologia é convocada a ampliar seus referenciais analíticos, incorporando uma leitura crítica das condições sociais que produzem sofrimento psíquico.

Uma primeira implicação diz respeito à necessidade de deslocar o foco exclusivo da Psicologia clínica para uma Psicologia social da saúde mental, capaz de compreender a ansiedade como fenômeno coletivo e historicamente situado. Conforme argumenta Ehrenberg (2010), a expansão dos quadros ansiosos está relacionada à responsabilização individual diante de exigências sociais estruturais. Nesse sentido, a ansiedade algorítmica não deve ser compreendida apenas como desregulação emocional do sujeito, mas como expressão de um ambiente social marcado por pressão constante, comparação permanente e antecipação contínua de demandas.

A Psicologia também é chamada a problematizar os processos de medicalização do sofrimento cotidiano, frequentemente associados às experiências ansiosas na sociedade digital. Autores críticos

apontam que a tendência à individualização dos sintomas contribui para obscurecer os fatores estruturais que produzem sofrimento, deslocando a atenção das condições sociais para intervenções centradas exclusivamente no indivíduo (Fuchs, 2020). A leitura psicossocial da ansiedade algorítmica permite tensionar essa lógica, abrindo espaço para estratégias de cuidado que considerem a relação entre subjetividade, tecnologia e organização social.

No campo da saúde mental coletiva, a compreensão da ansiedade algorítmica reforça a importância de pensar políticas, práticas e discursos que valorizem experiências de desaceleração, silêncio e reconexão com o tempo vivido. Rosa (2019) destaca que a aceleração social compromete a possibilidade de ressonância, elemento fundamental para a construção de sentido e bem-estar. A Psicologia, ao reconhecer os efeitos da mediação algorítmica sobre a experiência temporal, pode contribuir para a formulação de práticas de cuidado que promovam maior autonomia subjetiva frente às exigências da conectividade permanente.

Outra implicação relevante refere-se ao papel da Psicologia na educação crítica para o uso das tecnologias digitais. Turkle (2017) aponta que a conscientização sobre os efeitos emocionais da vida digital constitui passo fundamental para a construção de relações mais saudáveis com as tecnologias. Nesse sentido, a Psicologia pode atuar na produção de conhecimento, na formação de profissionais e na disseminação de práticas reflexivas que auxiliem sujeitos e coletividades a compreenderem como algoritmos influenciam afetos, expectativas e comportamentos.

Por fim, compreender a ansiedade algorítmica como fenômeno psicossocial implica reconhecer que a saúde mental, na contemporaneidade, está intrinsecamente ligada às formas de organização tecnológica da vida social. Essa perspectiva amplia o campo de atuação da Psicologia, posicionando-a como saber estratégico na análise crítica da sociedade digital e na construção de respostas coletivas ao sofrimento psíquico. Ao invés de buscar apenas a adaptação dos sujeitos a ambientes cada vez mais exigentes, a Psicologia é convocada a contribuir para a problematização dessas exigências, fortalecendo abordagens que promovam cuidado, reflexão e autonomia em um contexto marcado pela mediação algorítmica.

10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo buscou analisar a ansiedade contemporânea a partir de sua articulação com a mediação algorítmica da vida cotidiana, propondo o conceito de ansiedade algorítmica como categoria analítica para compreender os efeitos psicossociais da sociedade digital sobre a produção de subjetividade. Ao longo do texto, evidenciou-se que a ansiedade, longe de constituir apenas um fenômeno intrapsíquico ou um transtorno individual, deve ser compreendida como expressão de transformações estruturais que reorganizam o tempo, a atenção, as relações sociais e os regimes de reconhecimento na contemporaneidade.

A análise demonstrou que os algoritmos operam como dispositivos sociotécnicos que organizam fluxos de visibilidade, interação e desempenho, instaurando um ambiente marcado por aceleração, comparação permanente e vigilância internalizada. Nesse contexto, a ansiedade algorítmica emerge como efeito psicossocial de um ciclo contínuo de antecipação, exigência de resposta imediata e autoavaliação constante, no qual os sujeitos são convocados a adaptar-se incessantemente às lógicas do sistema. Tal dinâmica contribui para a intensificação do sofrimento psíquico, ao comprometer experiências de pausa, elaboração simbólica e relação mais estável com o tempo vivido.

Do ponto de vista da Psicologia, o estudo reforça a necessidade de deslocar abordagens centradas exclusivamente na patologização individual para leituras críticas que considerem os determinantes sociais e tecnológicos da saúde mental. Compreender a ansiedade algorítmica como fenômeno psicossocial implica reconhecer que o cuidado em saúde mental não pode prescindir da análise dos contextos digitais que produzem e sustentam tais experiências. A Psicologia, nesse sentido, é chamada a assumir um papel ativo na problematização das condições contemporâneas de vida, contribuindo para a construção de práticas e discursos que promovam maior autonomia subjetiva frente às exigências da conectividade permanente.

Entre as limitações do estudo, destaca-se seu caráter teórico-reflexivo, que não incorpora dados empíricos provenientes de pesquisas de campo ou relatos diretos de sujeitos. Embora essa escolha metodológica seja coerente com os objetivos propostos, investigações futuras podem aprofundar o conceito de ansiedade algorítmica por meio de estudos qualitativos e quantitativos, explorando diferentes grupos sociais, faixas etárias e contextos de uso das tecnologias digitais. Pesquisas interdisciplinares que articulem Psicologia, Comunicação e Ciências Sociais também se mostram promissoras para ampliar a compreensão dos impactos psicossociais dos algoritmos.

Como agenda futura, sugere-se o desenvolvimento de estudos que investiguem estratégias coletivas de enfrentamento da ansiedade algorítmica, incluindo práticas de educação digital crítica, experiências de desaceleração e iniciativas voltadas à promoção da saúde mental em ambientes tecnologicamente mediados. Tais investigações podem contribuir para o fortalecimento de uma Psicologia comprometida não apenas com a adaptação dos sujeitos à sociedade digital, mas com a construção de formas de vida mais sustentáveis, reflexivas e psicologicamente saudáveis.

Conclui-se que a ansiedade algorítmica constitui um fenômeno central para a compreensão da subjetividade contemporânea, revelando os limites de um modelo de organização social orientado por métricas, desempenho e aceleração. Ao analisar criticamente essa dinâmica, a Psicologia amplia seu campo de atuação e reafirma seu compromisso ético com a promoção do cuidado, da autonomia e do bem-estar coletivo em um mundo cada vez mais mediado por algoritmos.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. Tempos líquidos. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.

BECK, Ulrich. Sociedade de risco: rumo a uma outra modernidade. São Paulo: Editora 34, 2010.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 maio 2016.

EHRENBERG, Alain. O culto da performance: da aventura empreendedora à depressão nervosa. São Paulo: Ideias & Letras, 2010.

FUCHS, Christian. Social media: a critical introduction. 2. ed. London: Sage, 2020.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GILLESPIE, Tarleton. The relevance of algorithms. In: GILLESPIE, T.; BOCZKOWSKI, P. J.; FOOT, K. A. (org.). Media technologies: essays on communication, materiality, and society. Cambridge: MIT Press, 2014. p. 167–194.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes, 2017.

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

ROSA, Hartmut. Aceleração: a transformação das estruturas temporais na modernidade. São Paulo: UNESP, 2019.

TURKLE, Sherry. Alone together: why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books, 2017.

ZUBOFF, Shoshana. The age of surveillance capitalism: the fight for a human future at the new frontier of power. New York: PublicAffairs, 2019.