

Ansiedade e performance: o sintoma e a vida neoliberal em hashtags no Instagram¹

João Victor Machado Guedes PROCÓPIO²

Universidade Federal Fluminense – UFF

Resumo

Este trabalho investiga como o discurso sobre a ansiedade se manifesta no Instagram, a partir de uma articulação entre teoria crítica e análise empírica de postagens. A pesquisa parte da hipótese de que a ansiedade, mais do que um transtorno clínico, opera como um sintoma da vida neoliberal, atravessada por aceleração, hiperconectividade e performatividade. Com Han (2015), Crary (2014), Sibilia (2016) e Dardot e Laval (2017), o estudo analisa como a racionalidade neoliberal estrutura subjetividades voltadas ao desempenho e à autogestão. A partir do mapeamento das hashtags nos posts recolhidos, observa-se uma ampla presença da ansiedade em conteúdos que combinam saúde mental, espiritualidade e autoajuda, evidenciando a consolidação de uma cultura terapêutica (Castellano, 2018; Illouz, 2008) que individualiza o sofrimento e transforma sua gestão em responsabilidade do próprio sujeito.

Palavra-chave: Ansiedade, Neoliberalismo, Cultura Terapêutica, Instagram, Redes Sociais

Introdução

A presente pesquisa aprofunda o olhar para as interseções entre os discursos sobre ansiedade no Instagram, buscando compreender de que forma a lógica do capitalismo digital contribui para a intensificação e/ou naturalização dessas reverberações subjetivas, integrando-as à constituição do sujeito contemporâneo. Este trabalho dá continuidade a uma trajetória de pesquisa iniciada na graduação, dedicada à análise das narrativas de ansiedade em produtos midiáticos, com foco especial no X (antigo Twitter).

Diferentemente de abordagens que estabelecem uma relação causal direta entre o uso das redes sociais e o agravamento de sintomas ansiosos, esta pesquisa propõe deslocar essa perspectiva. Em vez de tomar as plataformas como causa primeira da ansiedade, elas são aqui compreendidas como espelhos e, simultaneamente, motores de um modo de vida

¹ Trabalho apresentado no GP Tecnologias e Culturas Digitais, do 25º Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 48º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

² Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal Fluminense - UFF E-mail: jvmguedesp@gmail.com.

atravessado pela hiperestimulação, fragmentação da atenção, precarização dos vínculos e exigências contínuas de performance. A ansiedade, nesse sentido, é aqui entendida como sintoma de um contexto mais amplo, enraizado nas dinâmicas de aceleração e esgotamento impostas pela racionalidade neoliberal.

A partir desse contexto psicossocial, esta investigação busca articular o aporte teórico com uma análise empírica dos discursos sobre ansiedade no Instagram, por meio de levantamento e categorização de dados extraídos da plataforma entre 2022 e 2024. A análise se desdobra, portanto, em dois momentos: a articulação teórica em torno dos mal-estares da contemporaneidade; e, em seguida, na análise a partir da classificação das hashtags associadas às postagens extraídas do Instagram, com o objetivo de identificar os campos simbólicos e produções de sentido que organizam o imaginário social sobre o tema. Ao observar os sentidos atribuídos à ansiedade nos ambientes digitais, a pesquisa busca compreender como esse sintoma se converte em discurso, mercadoria e marcador de pertencimento nas redes sociais contemporâneas.

Ansiedade como mal-estar contemporâneo

Inspirando-se em discussões teóricas desenvolvidas em estudos anteriores (Enne e Procópio, 2019; Procópio 2022, 2024) esta pesquisa mobiliza autores como Paula Sibilia (2016), Jonathan Crary (2014) e Byung-Chul Han (2015), cujas análises se fundamentam, em parte, nas contribuições de Foucault (1978) e Deleuze (1992) sobre as dinâmicas de poder e a constante modulação das subjetividades. Esses referenciais são fundamentais para compreender a passagem do sujeito moderno ao sujeito contemporâneo, evidenciando como os modos de controle capitalistas se sofisticaram e como os processos de subjetivação passaram a incorporar a lógica neoliberal e digital. Nesse percurso, destaca-se a análise das novas tecnologias de comunicação e interação social, que influenciam profundamente a construção das identidades na contemporaneidade, conformando o sujeito como consumidor e, simultaneamente, como produto. Como analisa Paula Sibilia (2016), essa configuração está relacionada à crescente espetacularização da intimidade e à exigência de constante visibilidade, sobretudo nas redes sociais digitais, nas quais o sujeito passa a se expor como forma de existir e se validar.

Em “A Sociedade do Cansaço”, Han (2015) descreve a transição da coação externa para uma lógica de positividade tóxica internalizada. O sujeito contemporâneo,

diferentemente do sujeito disciplinado de Foucault, se autogerencia como “empreendedor de si”, buscando superar-se continuamente. Essa auto exploração transforma o excesso de produtividade em um imperativo, eliminando espaço para o ócio e contribuindo para sintomas como ansiedade, burnout e depressão — patologias estruturantes da racionalidade neoliberal. Em relação ao contexto sócio-econômico ao qual Han está contextualizado, que permite e reforça essas explorações, o neoliberalismo é descrito por Dardot e Laval (2017) como uma racionalidade que atravessa todas as esferas da vida, impondo formas normativas de agir, pensar e sentir. Nesse contexto, conceitos como autonomia e liberdade são ressignificados, deixando de representar emancipação para se tornarem mecanismos de adesão voluntária às exigências do sistema. O sujeito neoliberal, assim, não apenas responde às demandas do mercado, mas é permanentemente interpelado a se reinventar, convertendo sua trajetória, escolhas e afetos em ativos funcionais à lógica produtiva. Em sintonia com essa argumentação, Jonathan Crary (2014), em seu ensaio 24/7: Capitalismo Tardio e os Fins do Sono, amplia essa discussão ao analisar a lógica do funcionamento ininterrupto (24 horas por dia, 7 dias por semana) transformando o descanso em um luxo - enquanto a produtividade constante se torna a norma. Crary argumenta que essa dinâmica não apenas esgota os indivíduos, mas também redefine as relações sociais, transformando-as em transações mercantis.

Isso nos evidencia o quanto esses sintomas nos atravessam de forma coletiva, apesar de ser um sentimento individual. O adoecimento é individual, porém é resultado de um desenvolvimento do contexto no qual este indivíduo está inserido e isso se reflete no comportamento de uma sociedade como um todo, reverberado e expandido pelas redes sociais. A ansiedade enquanto *discurso* parece nascer dessa hiperestimulação da vida e das incertezas do futuro. O presente é marcado por uma enxurrada de estímulos visuais, sensoriais e aspiracionais, onde o campo do consumo e do trabalho atuam de forma insistente na construção de um sujeito e de sua individualidade ansiosa. A relação com o trabalho e com as pequenas demandas da vida se dá de tal forma, que as exigências e *dívidas* - como propõe Deleuze (1992) - ocupem todas as instâncias, gerando um constante *stress* desse sujeito na contemporaneidade. A *economia da atenção* também é um fator que adoecer ainda mais os indivíduos, que já estão condicionados a uma roda infindável de produção e consumo e em reverter seu tempo disponível em audiência para

as *Big Techs*³. Esse ciclo vicioso não apenas afeta a saúde mental e física dos indivíduos, mas também transforma as relações sociais, a percepção de si e do outro enquanto produto (Sibilia, 2016). Nesse sentido, a ansiedade é performada discursivamente como um traço identitário, muitas vezes disfarçado de esforço às exigências do presente.

Considerando os efeitos psicológicos decorrentes dessa visão de mundo, os autores mencionados anteriormente apontam como o mal-estar da contemporaneidade, as acelerações do tempo e da produtividade acompanham sintomas que acometem o indivíduo pós-moderno, como a ansiedade e a depressão. Portanto, a lógica do descarte hoje se expande não apenas a bens de consumo e serviços, como também ao sujeito - extremamente individualizado e produzido pelo capitalismo (Sibilia, 2016; Crary, 2014). Essa precariedade do sujeito na sociedade se reflete em diversas fraturas psicossociais, que se manifestam em sentimentos de alienação, ansiedade e falta de pertencimento, impactando a saúde mental do indivíduo sujeito à compressão do tempo e do capital.

As investigações conduzidas procuram compreender o *discurso da ansiedade* enquanto reconhecimento de um sujeito contemporâneo do capitalismo tardio e digital e que a *inflação discursiva* se apresenta não enquanto diagnóstico fisiológico da patologia, mas como reconhecimento e reforço de *ser* um sujeito dessa pós-modernidade de excessiva positividade. Se Simmel (1987) já descrevia a dificuldade de afirmação do sujeito nas grandes cidades do século XIX, as dinâmicas das redes sociais no século XXI tensionam ainda mais a construção da identidade individual e a necessidade de pertencimento em um cenário de conexões fugazes e amplificadas.

Análise de dados sobre ansiedade

Considerando a ansiedade como um dos mal-estares do mundo capitalista e neoliberal, como argumentado anteriormente, esta análise desenha um contexto discursivo desse sintoma que é fio condutor da pesquisa. Reconhecida como a palavra do ano de 2024 pela pesquisa realizada pelo instituto CAUSE⁴, a Ansiedade tornou-se latente na vida do sujeito-consumidor-produto da contemporaneidade acelerada e produtiva. A ansiedade, enquanto doença diagnosticada, acomete 9,3% dos brasileiros segundo dados

³ Ver discussão sobre transformação do tempo do usuário em mais-valia (2.0) para as grandes corporações de mídia em DANTAS, Marcos. RAULINO; Gabriela. O valor da informação: como o capital se apropria do trabalho social na era do espetáculo e da internet. São Paulo: Boitempo, 2022

⁴ <[“Ansiedade” é eleita a Palavra do Ano de 2024 no Brasil - Cause](#)>

divulgados pela OMS em seu mapeamento de doenças mentais - tornando o Brasil o país com maior porcentagem da doença nas américas (PAHO, 2017). Considerando este contexto da ansiedade no Brasil, a ferramenta de tendências do Google⁵ mostra o crescente interesse nas buscas da plataforma pelo termo de 2019 em diante, demonstrando a insurgência e percepção recente deste sintoma na contemporaneidade.

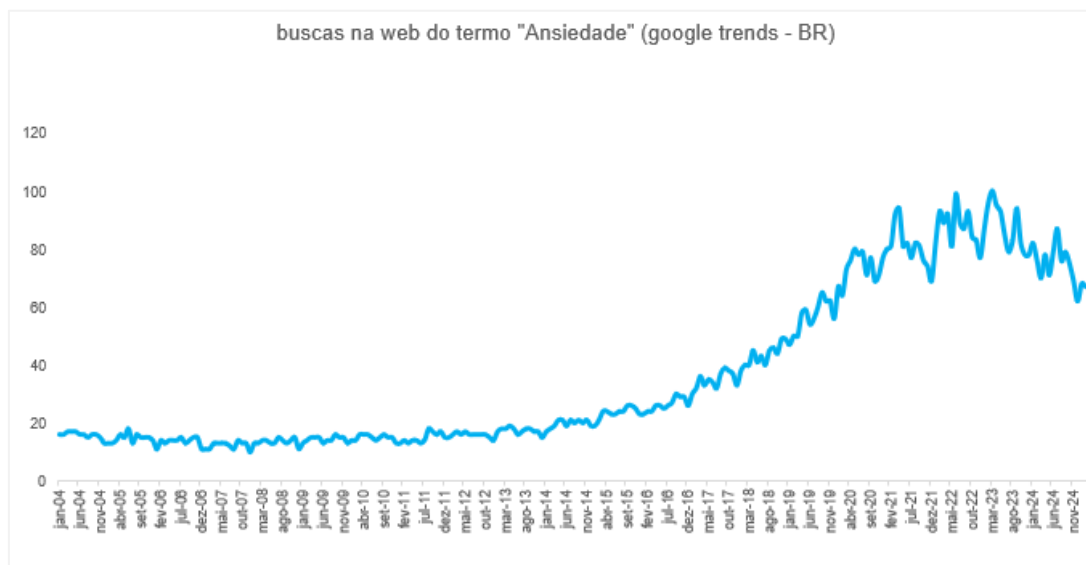


Figura 1: Gráfico evolutivo sobre a busca do termo “ansiedade”.

Fonte: Google Trends. Gráfico elaborado pelo autor, 2025.

A análise das buscas no Google Trends reforça essa insurgência, evidenciando um crescimento expressivo no interesse pelo termo "ansiedade" a partir de 2019. Mesmo após 2020, com a COVID-19, o volume de buscas permanece elevado, indicando que a ansiedade consolidou-se como uma questão recorrente na sociedade contemporânea. O interesse crescente pelo termo sugere que, além de uma condição clínica, a ansiedade também se tornou um conceito amplamente discutido no espaço público, extrapolando os campos da medicina e da psicologia a ponto de poder ser compreendido como um marcador discursivo da subjetividade contemporânea.

Essa mesma inflação discursiva também pode ser apreendida na análise dos posts extraídos do Instagram. A partir da extração de postagens que contém as palavras-chave

⁵ <<https://trends.google.com.br/trends/explore?date=all&geo=BR&q=ansiedade&hl=pt>> “Os números representam o interesse de pesquisa relativo ao ponto mais alto no gráfico de uma determinada região em um dado período. Um valor de 100 representa o pico de popularidade de um termo. Um valor de 50 significa que o termo teve metade da popularidade. Uma pontuação de 0 significa que não havia dados suficientes sobre o termo.” (referências trazidas pela própria ferramenta)

"ansiedade" pela ferramenta CrowdTangle (extinta pela META em agosto de 2024) observou-se uma predominância significativa de conteúdos relacionados à ansiedade. Para delinear uma base comparativa deste volume de posts, também foi adicionado à busca os termos “depressão” e “burnout”, compreendidos como outros grandes acometimentos de mal-estar da contemporaneidade. Dos 493.265 posts tratados a partir de uma distribuição condicional dos termos utilizando os termos presentes nas legendas, 63% contêm a palavra “ansiedade”, evidenciando sua centralidade na produção discursiva sobre saúde mental na plataforma dentro da extração realizada. Além do volume absoluto, a média mensal de postagens sobre ansiedade (11.574) supera o total de publicações sobre *burnout*⁶ ao longo de todo o período examinado, indicando um fluxo contínuo e elevado de conteúdo sobre o tema.

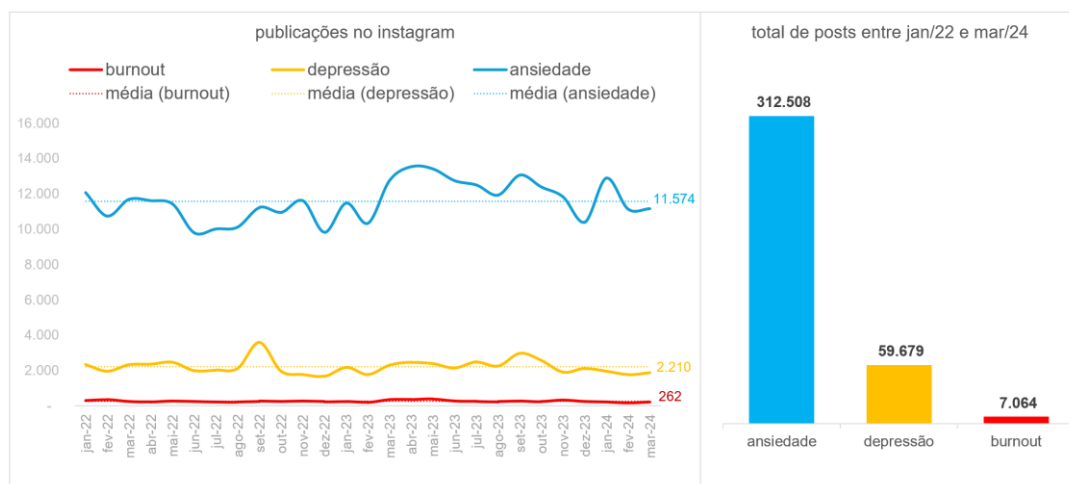


Figura 2: Posts extraídos do Instagram a partir dos termos “ansiedade”, “burnout” ou “depressão”.

Postagens entre janeiro de 2022 e março de 2024.

Fonte: CrowdTangle. Gráfico elaborado pelo autor, 2025.

Este cenário reforça o argumento de que a ansiedade emerge como um sintoma da contemporaneidade. Em sua dissertação de mestrado em medicina, Ana Luísa Pitorro Guedes (2020) mapeou diversos artigos sobre estresse, ansiedade e burnout e seus levantamentos trazem a seguinte reflexão para o presente trabalho: essas condições mentais às quais estamos diante na pós-modernidade são *ansiedade* enquanto patologia diagnosticável ou apenas uma escolha semântica altamente difundida para a condição de estresse constante. Em seu trabalho de conceituar esses dois sintomas, Guedes comenta:

⁶ Uma breve pontuação a ser feita é que podemos inferir a baixa incidência de posts contendo a palavra “burnout” se dá por sua apropriação anglófona sem tradução correspondente no português.

A ansiedade é definida como um estado emocional, caracterizado por sentimentos vagos de apreensão, preocupação ou inquietação (CASTILHO et al, 2000). Segundo o ponto de vista evolutivo, a ansiedade pode desempenhar papel benéfico e adaptativo, permitindo um crescimento pessoal, assim como físico e mental (Xi, 2020). (...) Uma pessoa sente-se em stress quando esta sente que não tem capacidade ou recursos para ultrapassar as exigências de uma determinada situação, ou momento da sua vida. (Guedes, 2020)

Portanto, este trabalho também se propõe a refletir se a recorrência do termo "ansiedade" nas redes sociais aponta necessariamente para uma manifestação patológica em larga escala ou se, na verdade, representa uma resposta subjetiva aos imperativos da vida contemporânea – marcada pela hiperconectividade, aceleração do tempo e sobrecarga de estímulos. Mais do que evidência de um adoecimento individual, a popularização da ansiedade pode revelar a adesão a um vocabulário socialmente legitimado, que opera como instrumento de nomeação de mal-estares difusos. Nesse sentido, é possível questionar se o termo não encontra ressonância em um terreno fértil de controle, conforme proposto por Foucault (1978) e Deleuze (1992), servindo tanto à gestão das emoções quanto à produção de subjetividades adaptadas às lógicas de produtividade e autoaperfeiçoamento.

Um dos pontos da exploração realizada para este trabalho é o mapeamento das hashtags utilizadas nos posts de 2024 da amostra. Utilizando um código em *python* para extração dessas tags das publicações, foi possível mapear cinco categorias distintas dos termos levantados.

Índice	Categoria	Exemplos de hashtags
1	Saúde mental e emocional	#ansiedade, #depressão, #tdah
2	Terapias e saberes psicológicos	#psicoterapia, #psicanalise inclui também campanhas como #janeirobranco)
3	Espiritualidade e crenças	#deus, #curaespiritual, #namaste, #leidaatracao
4	Autoconhecimento e desenvolvimento pessoal	#autoconhecimento, #autoestima, #amorproprio, #autocuidado, #missaodevida
5	Motivação e positividade	#frases, #bomdia, #positividade, #pensamentododia

A análise do conteúdo produzido no Instagram em torno da temática da ansiedade evidencia que o debate extrapola os limites do campo da saúde mental. As postagens revelam uma interseção entre diferentes esferas discursivas — como espiritualidade, terapias alternativas, autoconhecimento e positividade motivacional —, o que indica a ressignificação desse sintoma no imaginário social contemporâneo. Nesse contexto, a ansiedade é frequentemente apresentada não apenas como um transtorno psicológico, mas como um traço identitário, um componente da construção subjetiva e um marcador de pertencimento. Esse fenômeno está diretamente relacionado ao que Castellano (2018) denomina cultura terapêutica, em que o sofrimento psíquico é ressignificado como oportunidade de crescimento e superação individual. Tal perspectiva se ancora na lógica do self-help, que valoriza a autossuficiência e a autogestão emocional como caminhos legítimos para o sucesso e o equilíbrio. Illouz (2008) aprofunda essa análise ao propor o conceito de “capitalismo emocional”, por meio do qual sentimentos e narrativas pessoais passam a ser gerenciados como ativos dentro do sistema de mercado, transformando as emoções em mercadoria e as histórias de superação em produtos consumíveis.

Nesse panorama, a ansiedade emerge como um sintoma socialmente aceito e até mesmo validado, cuja manifestação pode gerar engajamento e reconhecimento no ambiente digital. Dardot e Laval (2017) contribuem para essa leitura ao argumentarem que o sujeito neoliberal é construído como um “empreendedor de si”, responsável por sua trajetória emocional e profissional, e por isso permanentemente convocado a buscar soluções individuais para sofrimentos coletivos. Essa lógica transfere a responsabilidade pelos fracassos emocionais para o próprio sujeito, reforçando a atomização da experiência humana e a despolitização do sofrimento. Tal argumentação evidencia a profundidade com que a racionalidade neoliberal penetra os diferentes domínios da vida social, moldando não apenas práticas institucionais, mas também modos de construção de subjetividade.

Conclusões

Diante do cenário contemporâneo de aceleração, hiperestímulos e performatividade, esta pesquisa partiu da intenção de investigar como os discursos sobre ansiedade circulam nas redes sociais digitais e de que maneira refletem as formas atuais de subjetivação. Ao longo da análise, tornou-se evidente que a ansiedade, mais do que um reflexo de desequilíbrios individuais, opera como um sintoma estruturante da vida

neoliberal — articulado à ideia de produtividade contínua, aperfeiçoamento pessoal e competitividade permanente. Com o apoio de autores como Han (2015), Crary (2014), Castellano (2018) e Dardot e Laval (2017), foi possível compreender como as narrativas em torno da ansiedade dialogam diretamente com a cultura do *self-improvement*, da autoajuda e do empreendedorismo de si. Nesse contexto, o sujeito não apenas internaliza a responsabilidade por sua saúde mental, como também é instado a tratar seu sofrimento de forma individualizada, desconsiderando os determinantes estruturais e coletivos que o atravessam.

As redes sociais desempenham um papel central nesse processo, funcionando como vitrines da subjetividade e repositórios de discursos terapêuticos e motivacionais. Dessa forma, este trabalho contribui para evidenciar como o sofrimento psíquico — especialmente a ansiedade — vem sendo ressignificado dentro de uma lógica mercadológica, em que a dor é monetizável e a cura, um produto.

Referências

- CASTELLANO, Mayka. **Vencedores e fracassados: o imperativo do sucesso na cultura da autoajuda**. Appris Editora e Livraria Eireli-ME, 2018.
- CRARY, Jonathan. **24/7 - Capitalismo tardio e os fins do sono**. São Paulo: Cosac Naify, 2014.
- DARDOT, Pierre; LAVAL, Christian. **A nova razão do mundo**. Boitempo editorial, 2017.
- DELEUZE, Gilles. 1992. **Post-scriptum sobre as sociedades de controle**. In *Conversações: 1972-1990*, 219-226. Rio de Janeiro: Ed. 34.
- ENNE, Ana Lúcia, PROCÓPIO, J.V. **Ansiedade e afeto como categorias-chave em narrativas literárias e midiáticas infanto-juvenis contemporâneas: uma abordagem a partir dos Estudos Culturais**. Revista Parágrafo, v. 7, n. 1. 2020.
- FOUCAULT, Michel. **História da Loucura**. Tradução de José Teixeira Coelho Neto. São Paulo: Perspectiva, 1978.
- GUEDES, Ana Luísa Pitorro. **Ansiedade, estresse e burnout: definição conceitual e operacional, inter-relações e impacto na saúde**. Dissertação (Mestrado em Medicina) — Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal. 2020.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes Limitada, 2015.
- HARVEY, David. **Condição Pós-moderna. Uma Pesquisa sobre as Origens da Mudança Cultural**. 17ª Ed. São Paulo: Edições Loyola, 2008.
- ILLOUZ, Eva. **Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help**. Univ of California Press, 2008.

PROCÓPIO, J.V.M. **Anseio logo existo: a relação do sujeito moderno com a ansiedade e seu reconhecimento no Twitter**. Niterói. Universidade Federal Fluminense, 2022. (Monografia de Graduação.)

PROCÓPIO, J.V.M. **Anseio logo existo: a relação entre ansiedade, reconhecimento e identidade no Twitter**. In: 47º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação (INTERCOM) – Univali, SC. 2024.

SIBILIA, Paula. **O Show do Eu: A intimidade como espetáculo**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Contraponto, 2016.

SIMMEL, Georg. **A metrópole e a vida mental**. IN: VELHO, Otávio Guilherme (org.). O fenômeno urbano. Rio de Janeiro, Guanabara, 1987.