O CONSUMO EXCESSIVO DE TELAS NA CONTEMPORANEIDADE: ENTRE O CANSAÇO, A FUGA E A ANESTESIA PSÍQUICA

Patricia Santiago de Lima[1]

RESUMO

O presente estudo se configura como uma revisão bibliográfica e qualitativa acerca do consumo excessivo de telas na contemporaneidade. O trabalho tem como objetivo refletir sobre o que, e se, esse consumo busca compensar ou anestesiar, a partir da articulação entre conceitos como mal-estar cultural, cansaço e dinâmicas sociais mediadas por tecnologias digitais. A análise parte da compreensão de que o uso de telas se insere em um contexto mais amplo de intensificação de estímulos, exigências de desempenho e transformações nas formas de atenção e interação social. A partir da análise proposta, observou-se que o uso excessivo de telas pode se aproximar de uma dinâmica compulsiva, na qual o sujeito se engaja em comportamentos automáticos, como rolar o feed continuamente, mesmo sem obter prazer significativo. Além disso, práticas como o consumo de vídeos curtos evidenciam uma forma de atenção fragmentada, marcada pela constante estimulação e pela dificuldade de aprofundamento e reflexão. Nesse contexto, o uso do celular pode operar como uma forma de suposto descanso, mantendo o sujeito em atividade contínua. Conclui-se que o consumo excessivo de telas pode ser compreendido como um sintoma de um modo de vida que, ao buscar evitar o sofrimento, acaba por reproduzi-lo sob novas formas. Recomenda-se a realização de estudos futuros, especialmente de caráter empírico, que possibilitem uma compreensão mais situada do fenômeno.

PALAVRAS-CHAVE: Anestesia psíquica; Cansaço; Mal-estar contemporâneo; Uso excessivo de telas.

INTRODUÇÃO

A contemporaneidade é marcada por uma intensificação do uso de tecnologias digitais, especialmente no que se refere ao consumo constante de telas, redes sociais e fluxos informacionais. Esse cenário se insere em um processo mais amplo de midiatização da sociedade, entendido como o conjunto de transformações relacionadas ao desenvolvimento dos meios eletrônicos e virtuais de comunicação, que reorganizam as formas de interação

[1]Psicóloga graduada pela Faculdade UNINASSAU de Mossoró/RN: E-mail: patriciasantiago.psico@gmail.com. ORCID: https://orcid.org/0009-0007-3131-5987.

social (Martino, 2012). Nesse contexto, a midiatização não apenas amplia os circuitos comunicacionais, mas também recria continuamente modos de relação, articulando oralidade, escrita e mediações tecnológicas como elementos centrais da experiência contemporânea (Braga, 2012). Paralelamente, observa-se um aumento significativo de queixas relacionadas ao cansaço, à sobrecarga e ao esgotamento psíquico, fenômenos que parecem atravessar o modo de vida atual.

Esse cenário pode ser compreendido à luz das transformações nas formas de organização social e subjetiva. Conforme Freud (2010), a cultura envolve tanto a proteção do homem contra a natureza quanto a regulação das relações entre os indivíduos, implicando renúncias e rearranjos pulsionais. Nesse sentido, a vida em sociedade exige constantes mediações e, muitas vezes, produz tensões que demandam formas de compensação. Ainda segundo o autor, satisfações substitutivas, como aquelas proporcionadas pela fantasia, embora não correspondam à realidade, possuem eficácia psíquica relevante (Freud, 2010). Diante disso, coloca-se a questão: seriam as mídias digitais, em especial o uso excessivo de telas, uma forma contemporânea de satisfação substitutiva? Ou ainda, estariam operando como dispositivos de anestesia frente às exigências e frustrações da vida social?

No âmbito das transformações mais recentes, Safatle (2024) aponta que a intensificação das exigências de desempenho no contexto neoliberal produz modos específicos de gozo, nos quais a insegurança social e o medo do risco podem se manifestar como formas de adaptação subjetiva. Já Han (2017) destaca que o excesso de positividade, estímulos e informações modificam profundamente a economia da atenção, gerando sobrecarga e contribuindo para o surgimento de adoecimentos psíquicos característicos da sociedade de desempenho. Nesse contexto, a autoexploração se apresenta como uma forma paradoxal de liberdade, na qual o sujeito se torna simultaneamente agente e vítima de sua própria exaustão (Han, 2017).

Diante dessas considerações, emerge o seguinte problema: por que estamos tão presos às telas na contemporaneidade? Mais especificamente, o que sustenta o uso excessivo e, por vezes, compulsivo desses dispositivos em um contexto já marcado pelo cansaço e pela saturação de estímulos? A hipótese que orienta este trabalho é a de que parece haver, no consumo excessivo de telas na atualidade, uma tentativa de compensação, ou mesmo uma compensação efetiva (porém passageira), relacionada ao cansaço, à fuga e à anestesia psíquica. Assim, parte-se da ideia de que o uso intensivo dessas tecnologias não se reduz a um hábito ou entretenimento, mas pode estar articulado a modos de enfrentamento das tensões subjetivas contemporâneas.

Desse modo, o objetivo deste artigo é refletir sobre o que o consumo excessivo de telas, na contemporaneidade, busca compensar ou anestesiar, considerando suas relações com o cansaço, a fuga e a anestesia psíquica. Para isso, propõe-se um diálogo teórico e reflexivo, mobilizando autores que permitam compreender o fenômeno em sua complexidade, sem reduzi-lo a interpretações simplificadoras. Justifica-se a relevância do tema pela centralidade que as tecnologias digitais ocupam na vida cotidiana e pelos impactos que seu uso pode produzir na constituição subjetiva, tornando necessário problematizar suas funções e efeitos no contexto atual.

METODOLOGIA

O estudo realiza uma análise teórica a partir de obras contemporâneas da filosofia e da psicanálise, buscando compreender o uso excessivo de telas como sintoma social. Parte-se do entendimento de que toda pesquisa é qualitativa, uma vez que envolve o trabalho humano e, por conseguinte, é também subjetiva, construindo sempre uma perspectiva, ainda que não explicitamente (Campos *et al.*, 2023). Nesse sentido, não há neutralidade na pesquisa, mas sim posicionamentos que atravessam a produção do conhecimento. Do ponto de vista metodológico, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, entendida como aquela desenvolvida a partir de material já elaborado, como livros, por exemplo (Gil, 2008), cuja finalidade é atualizar conhecimentos, acompanhar o desenvolvimento de um tema, sintetizar e analisar criticamente produções já publicadas (Campos *et al.*, 2023).

O presente escrito se configura, portanto, como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, visto que busca compreender e problematizar o fenômeno em questão sem a pretensão de generalizar ou fixar sentidos. Não se trata de massificar interpretações fechadas de um fenômeno que é sempre dinâmico, mas de contribuir com uma perspectiva singular, a partir do diálogo com autores como Han, Freud e Safatle, ampliando a discussão do tema. Desse modo, o percurso metodológico se organiza na seleção, leitura e análise crítica das obras, publicadas a partir de 2010, articulando conceitos e construções teóricas que possibilitem a compreensão do consumo excessivo de telas em sua dimensão política, social e subjetiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inseridos em um meio partilhado, somos sujeitos para os quais o sofrimento é inerente à vida em sociedade. A cultura, ao mesmo tempo em que protege o homem, também impõe renúncias e regulações que produzem mal-estar (Freud, 2010). Diante disso, o sujeito mobiliza estratégias psíquicas para lidar com o desprazer, orientado pelo princípio do prazer,

que visa tanto a evitação da dor quanto a busca por sensações prazerosas (Freud, 2010). Entre essas estratégias, destacam-se as distrações e as satisfações substitutivas, que, embora não correspondam diretamente à realidade, possuem eficácia psíquica. Nesse sentido, pode-se pensar o consumo de telas como uma forma contemporânea de evitar o desprazer, funcionando como uma via acessível e imediata de alívio, porém com efeitos intermitentes. Além disso, a possibilidade de distanciamento nas relações mediadas digitalmente aproxima-se daquilo que Freud (2010) aponta como proteção contra o sofrimento advindo dos vínculos humanos, na medida em que permite afastamento rápido e controle sobre a interação.

Entretanto, nem todo comportamento orientado ao prazer se sustenta apenas por essa lógica. Freud já apontava que há processos psíquicos que ultrapassam o princípio do prazer, marcados pela repetição, mesmo quando não produzem satisfação evidente. Nesse sentido, o uso excessivo de telas pode se aproximar de uma dinâmica compulsiva, na qual o sujeito se engaja em comportamentos automáticos, como rolar o feed infinitamente, mesmo sem obter prazer significativo. Tal movimento sugere uma tentativa contínua de lidar com algo que insiste, sem, contudo, alcançar resolução. Como indica Safatle (2024), a lógica contemporânea organiza o desejo em circuitos incessantes de intensificação, aproximando-se de uma repetição que não se esgota, mas se retroalimenta, mantendo o sujeito em constante busca.

No contexto da sociedade contemporânea, Byung-Chul Han propõe que não vivemos mais sob o paradigma imunológico clássico, mas sob uma lógica marcada por excessos internos. Ainda que eventos como a pandemia de Covid-19 revelem a vulnerabilidade humana frente à natureza, Han chama atenção para o fato de que muitos dos sofrimentos atuais decorrem do excesso de positividade, como excesso de estímulos, informações e exigências de desempenho (Han, 2017). Esse excesso modifica a estrutura da atenção, favorecendo uma hiperatenção dispersa, marcada pela rápida alternância de focos e pela baixa tolerância ao tédio (Han, 2017).

Nesse cenário, práticas como o consumo de vídeos curtos em plataformas digitais evidenciam uma forma de atenção fragmentada, na qual o sujeito permanece em constante estimulação, mas com dificuldade de aprofundamento e reflexão. O uso do celular, nesse contexto, aparece como uma forma de descanso “controlável” que, no entanto, não se sustenta. Não se trata de uma pausa de fato, mas de uma continuidade da lógica produtiva sob outra forma. Apesar de parecer algo maléfico, o cansaço pode servir como um sintoma que pode evidenciar as condições de vida contemporâneas marcadas pela produtividade e performance. Como aponta Han (2017), há uma distinção entre um cansaço que paralisa e

um cansaço que pode, inclusive, abrir espaço para elaboração, o problema reside na forma como esse estado é vivido e associado.

O escritor Vladimir Safatle (2024), contribui para a discussão ao evidenciar o caráter coletivo e político sofrimento psíquico. Como ele pontua, a contemporaneidade também envolve uma gestão social dos afetos, na qual o sofrimento tende a ser evitado ou neutralizado. Nesse contexto, há uma produção de sujeitos que buscam constantemente afastar experiências negativas, muitas vezes por meio de dispositivos que operam como formas de anestesia. Safatle (2024) aponta que, por trás de certas dinâmicas sociais, há uma fuga contínua em direção à suspensão do tempo, como se o sujeito buscasse interromper o fluxo da experiência.

Além disso, a racionalidade neoliberal organiza o desejo em torno da intensificação e da autovalorização contínua, inserindo o sujeito em circuitos de repetição que se aproximam de uma lógica compulsiva (Safatle, 2024). Nesse cenário, o medo da perda, da instabilidade e do fracasso mantém o sujeito em constante estado de alerta dificultando o repouso e favorecendo a busca por formas rápidas de regulação afetiva. As telas, nesse sentido, podem funcionar como dispositivos de anestesia emocional, oferecendo distração quase imediata e adiando o contato com conteúdos psíquicos indesejados.

CONCLUSÃO

A partir das discussões apresentadas, é possível compreender que o consumo excessivo de telas não se reduz a um simples hábito ou escolha individual. Trata-se de um fenômeno complexo, atravessado por dimensões psíquicas, sociais e culturais. As telas podem funcionar simultaneamente como fuga do mal-estar, como estratégia de regulação afetiva e como espaço de repetição compulsiva. Inseridas em uma sociedade marcada pelo excesso de estímulos, pela exigência de desempenho e pela gestão dos afetos, elas oferecem uma resposta rápida ao sofrimento, ainda que provisória.

Entretanto, essa resposta não resolve o mal-estar que busca aliviar. Ao contrário, tende a manter o sujeito em um circuito contínuo de busca e insatisfação, no qual o alívio é momentâneo e a necessidade retorna. Nesse sentido, o uso excessivo de telas pode ser compreendido como sintoma de um modo de vida que, ao tentar evitar o sofrimento, acaba por reproduzi-lo sob novas formas.

Entende-se que estes achados não visam estabelecer generalizações deste fenômeno, ao invés disso buscam fomentar a discussão do uso e consumo de mídias digitais sob uma perspectiva menos individualista e mais sócio-política. Por utilizar-se de livros a partir de 2010, pode haver limitações a serem complementadas com artigos e notícias mais

recentes na área, aprofundando ainda mais a discussão. Recomenda-se estudos futuros e mais amplos, principalmente aqueles voltados à pesquisa de campo e à escuta dos sujeitos envolvidos no fenômeno, para uma compreensão mais situada do tema.

REFERÊNCIAS

BRAGA, José Luiz. Circuitos *versus* campos sociais. In.: JANOTTI JUNIOR, Jeder; MATTOS, Maria Ângela; JACKS, Nilda (org.). **Mediação & midiatização**. Salvador: EDUFBA; Brasília: Compós, 2012.

CAMPOS, Lívia Rezende Miranda; CRUVINEL, Belarmina Vilela; SANTOS, Anderson Oramisio; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de. A revisão bibliográfica e a pesquisa bibliográfica numa abordagem qualitativa. **Cadernos da FUCAMP**, Monte Carmelo, v. 22, n. 57, 2023. Disponível em: https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/3042. Acesso em: 15 maio 2026.

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na cultura**. Porto Alegre, RS: L&PM, 2010.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. ampliada. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

MARTINO, Luis Mauro Sá. Mediação e midiatização da religião em suas articulações teóricas e práticas. In.: JANOTTI JUNIOR, Jeder; MATTOS, Maria Ângela; JACKS, Nilda (org.). **Mediação & midiatização**. Salvador: EDUFBA; Brasília: Compós, 2012.

SAFATLE, Vladimir. **O circuito dos afetos: corpos políticos, desamparo e o fim do indivíduo**. 2. ed. rev. 9. reimp. Belo Horizonte: Autêntica, 2024.