O INVISÍVEL QUE NOS CONTROLA: O SUBCONSCIENTE NO COMPORTAMENTO HUMANO

Kallyandra Rodrigues Langer[1]
Natiele Kailane do Nascimento wichmann[2]
Kailani da Rosa de Melo[3]
Juliana Boniatti Libardoni Buratti[4]

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente;

[1] Estudante do 2º ano do Ensino Médio -kallyandra-6965353@estudante.rs.gov.br
[2] Estudante do 2º ano do Ensino Médio -natiele-7012903@estudante.rs.gov.br
[3] Estudante do 2º ano do Ensino Médio -kailani-6945219@estudante.rs.gov.br
[4] Professora Licenciada em Ciências Biológicas, Mestre em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade-juliana-blburatti@educar.rs.gov.br

1. Introdução

O subconsciente é compreendido como a parte da mente responsável por armazenar experiências, emoções, pensamentos e informações que influenciam o comportamento humano sem que haja percepção consciente. Diversas ações cotidianas, como hábitos, reações emocionais e tomadas de decisão, podem ser influenciadas por processos mentais automáticos desenvolvidos ao longo da vida (FREUD, 2001; MEZAN, 2003).

O presente trabalho tem como objetivo compreender como o subconsciente influencia os pensamentos, emoções e comportamentos no cotidiano, analisando de que forma estímulos como palavras, experiências e hábitos podem afetar a mente de maneira automática. Busca-se também identificar quais aspectos dessas influências possuem fundamentação científica e diferenciá-los de interpretações baseadas em crenças ou concepções místicas.

A relevância do estudo está na necessidade de ampliar o conhecimento sobre os mecanismos psicológicos que influenciam o comportamento humano, contribuindo para uma compreensão mais crítica e consciente sobre o tema. Além disso, o trabalho pode auxiliar no desenvolvimento pessoal e educacional, incentivando práticas que favoreçam o bem-estar psicológico.

2. Procedimentos Metodológicos

A pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa, desenvolvido em grupo por estudantes, disciplina de Projeto Integrador (PI) da Escola Técnica Estadual 25 de Julho (Ijuí-RS). Para a coleta de informações foram realizadas pesquisas bibliográficas em livros, artigos científicos e materiais especializados sobre psicologia e comportamento humano.

Como parte da investigação, foi realizada uma entrevista com profissional da Psicologia, visando esclarecer dúvidas e obter informações fundamentadas sobre o funcionamento do subconsciente.

3. Resultados e Discussões

A partir da revisão bibliográfica realizada, observou-se que o subconsciente exerce influência significativa sobre pensamentos, emoções e comportamentos. Estudos da

Psicologia Cognitiva demonstram que o cérebro processa grande parte das informações de maneira automática, criando padrões de resposta baseados em experiências anteriores e na repetição de comportamentos (MYERS e DEWALL, 2019; STERNBERG e STERNBERG, 2016).

Foi realizada uma entrevista com psicóloga para compreender melhor o subconsciente e sua influência no comportamento humano. Segundo a profissional, o termo "subconsciente" é popular, mas a Psicologia utiliza principalmente o conceito de inconsciente, que envolve pensamentos, emoções e lembranças que podem influenciar nossas ações sem percebermos.

A psicóloga explicou que hábitos e comportamentos automáticos são formados pela repetição, experiências e ambiente, mas podem ser modificados por meio de novas aprendizagens, autoconhecimento e psicoterapia. Também destacou que experiências da infância podem influenciar a personalidade e os comportamentos, mas não determinam o futuro.

Além disso, pensamentos podem influenciar emoções, decisões e atitudes, mas não possuem o poder de modificar a realidade por si mesmos. A entrevista mostrou, portanto, que o comportamento humano é resultado da interação de diversos fatores, como experiências, emoções, cérebro e ambiente.

Os resultados indicam que pensamentos frequentes podem influenciar estados emocionais e comportamentais. Pensamentos negativos recorrentes tendem a estar associados ao aumento do estresse, da ansiedade e de sensações de mal-estar, enquanto pensamentos mais equilibrados e positivos podem contribuir para respostas emocionais mais saudáveis (MYERS; DEWALL, 2019).

Joseph Murphy defende que o subconsciente pode influenciar pensamentos, emoções e comportamentos por meio de crenças e padrões mentais repetitivos (MURPHY, 2019). Entretanto, embora algumas dessas ideias possam estar relacionadas à formação de hábitos e ao desenvolvimento pessoal, nem todas apresentam comprovação científica, sendo importante analisá-las de forma crítica e compará-las com estudos da Psicologia e da Neurociência.

Também foi possível identificar que diversos fenômenos atribuídos ao subconsciente possuem explicações científicas relacionadas à formação de hábitos, aprendizagem e associações mentais (DAMERGIAN, 1991; COELHO JUNIOR, 1999). Essas observações

reforçam a importância de diferenciar conhecimentos fundamentados em evidências científicas de interpretações baseadas exclusivamente em crenças.

4. Conclusão

O estudo permitiu compreender que o subconsciente desempenha papel importante na formação de pensamentos, emoções e comportamentos humanos. Verificou-se que experiências vividas, hábitos e padrões de pensamento podem influenciar atitudes e decisões de forma automática, muitas vezes sem a percepção consciente do indivíduo.

Entende-se que parte significativa das influências atribuídas ao subconsciente possui respaldo científico, especialmente nos estudos relacionados aos hábitos, à aprendizagem e aos processos cognitivos automáticos. Entretanto, algumas interpretações amplamente divulgadas ainda carecem de comprovação científica.

Dessa forma, compreender o funcionamento do subconsciente pode contribuir para o desenvolvimento pessoal, para a educação e para a promoção do bem-estar, desde que esse conhecimento seja utilizado de forma crítica e fundamentada em evidências.

5. Referências:

FREUD, Sigmund. A interpretação dos sonhos. Rio de Janeiro: Imago, 2001.

MYERS, David G.; DEWALL, C. Nathan. Psicologia. 11. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2019.

STERNBERG, Robert J.; STERNBERG, Karin. Psicologia cognitiva. São Paulo: Cengage Learning, 2016. ISBN 9788522125593.

DAMERGIAN, Sueli. O inconsciente na interação humana. Psicologia USP, São Paulo, v. 2, n. 1-2, p. 63-81, 1991. Disponível em: https://revistas.usp.br/psicousp/article/view/34443. Acesso em: 18 jun. 2026.

COELHO JUNIOR, Nelson Ernesto. Inconsciente e percepção na psicanálise freudiana. Psicologia USP, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 25-54, 1999. Disponível em: https://revistas.usp.br/psicousp/article/view/107964. Acesso em: 18 jun. 2026.

CAROPRESO, Fátima. O pensamento subliminar segundo a teoria psicanalítica de Sabina Spielrein. Psicologia Clínica, Rio de Janeiro, v. 33, n. 1, p. 141-159, 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-56652021000100008. Acesso em: 18 jun. 2026.

MEZAN, Renato. A teoria freudiana da consciência. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 19, n. 2, p. 117-123, 2003. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ptp/a/jdXnRPyk9NFzfRSf9fHtQYS/. Acesso em: 18 jun. 2026.

MURPHY, Joseph. *O poder do subconsciente*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2019. Acesso em: 23 jun. 2026