



A BANALIZAÇÃO DAS PSICOPATOLOGIAS: OS PERIGOS DO AUTODIAGNÓSTICO NAS REDES SOCIAIS

Amanda Garcia de Oliveira¹

João Raimundo dos Santos Silva Júnior²

Neiviane da Silva Cordeiro³

RESUMO: Considerando a relevância da rede social no alto fluxo de infoconteúdo e o impacto na vida do ser humano, este artigo visa analisar o fenômeno de banalização dos transtornos mentais que suscitam o autodiagnóstico por parte das pessoas que utilizam as redes sociais digitais. Para essa finalidade, foi executado pelos pesquisadores uma pesquisa de campo com natureza qualitativa, de enfoque descritivo, tendo como instrumento a netnografia, para analisar este fenômeno. Nesta pesquisa, criou-se uma conta em um dispositivo isolado para evitar interferências de algoritmos utilizando as hashtags: #saúde mental, #bemestar e #bemestarmental para condicionar a busca. O Instagram foi escolhido devido à sua popularidade entre adultos jovens e volume de compartilhamento de conteúdo. Foram mapeados 200 reels, selecionando-os conforme os critérios de inclusão, e catalogados em três categorias: enganosos, generalistas e de experiência pessoal. A partir dos dados coletados e analisados, os resultados indicaram que a maioria dos vídeos compartilhados com conteúdo equivocado eram de pessoas inexperientes, e estas corroboravam para a estigmatização dos transtornos mentais através da propagação de informação errônea.

Palavras-chave: Transtorno mental. Redes Sociais. Autodiagnóstico.

ABSTRACT: Considering the relevance of social media in the high flow of info-content and its impact on human's life, this article aims to analyze the phenomenon of trivialization of mental disorders leading to self-diagnosis by individuals using digital social networks. For this purpose, researchers conducted a qualitative, descriptive field research using netnography as a tool to analyze this phenomenon. In this research, a separate account was created on a new device to avoid algorithmic interference, using the hashtags: #mentalhealth, #wellbeing, #mentalwellness to condition the search. Instagram was chosen because of its popularity among young adults and the volume of content shared. 200 reels were mapped, selected according to the inclusion criteria, and categorized into three groups: misleading, generic, and personal experience. From the data collected and analyzed, the results showed that the majority of videos shared with misleading content were shared by inexperienced individuals, contributing to the stigmatization of mental disorders by spreading inaccurate information.

Keywords: Mental disorders. Social Media. Self-Diagnosis.

¹Acadêmica do Curso de Psicologia da Faculdade Boas Novas - FBN, e-mail: amanda.oliveira@aluno.fboasnovas.edu.br

²Orientador do trabalho. Doutor em Psicologia da Educação. Professor do Curso de Psicologia. E-mail: joao.silva@fboasnovas.edu.br

³Coorientadora do trabalho. Pós-graduada em Psicologia Organizacional e do Trabalho. Professora do Curso de Psicologia. E-mail: neiviane.cordeiro@fboasnovas.edu.br



1 INTRODUÇÃO

Este artigo almeja explorar a problemática de como os vídeos de curta-duração, disseminados no *Instagram*, acabam por contribuir para a descredibilização dos transtornos mentais, tendo em vista que, muitas informações compartilhadas com o conteúdo impreciso, superficial ou leviano sobre saúde mental auxiliam no desenvolvimento e manutenção de estigmas, onde a falta de compressão sobre os transtornos mentais leva ao desestímulo à busca de um tratamento adequado.

A popularização das redes sociais digitais é um fenômeno mundial das sociedades consideradas modernas orientais e ocidentais. Esse efeito pode ser também decorrente da facilidade do manejo de seus aplicativos que não exige um conhecimento especializado para operacionalizá-los, como: *Instagram*, Facebook, TikTok, Kwai, rede x, Pinterest e outros. Dessa forma, elas possibilitam aos usuários entretenimento, relacionamento interpessoal, marketing de trabalho e divulgação de informações sobre inúmeros assuntos (RODRIGUES; MORAIS; FERREIRA, 2024).

O avanço do aparato tecnológico, o desenvolvimento de aplicativos digitais e o acesso à internet viabilizaram inúmeras mudanças na dinâmica do dia a dia das pessoas na maioria das sociedades contemporâneas. Nesse contexto emergiu as redes sociais virtuais que aumentaram o fluxo da comunicação influenciando drasticamente o estilo de vida das pessoas em seu modo de pensar, agir e interagir com outros humanos e grupos sociais. Contudo, elas vinculam conteúdos com teor diversificado, muitas vezes, sem nenhuma regulamentação oficial.

Nesse contexto digital, o *Instagram* é a terceira rede social digital mais utilizada entre os brasileiros, tendo aproximadamente 134,6 milhões de usuários no início do ano de 2024 (KEMP, 2024). Normalmente, a sua dinâmica consiste na postagem, diária ou esporádica, de mensagens escritas, vídeos, *cards* ou *reels* sobre determinado assunto, por um perfil aos seus seguidores, os quais podem curtir, comentar e compartilhar em suas redes fomentando o engajamento de outros seguidores. Por conseguinte, as postagens com maiores engajamentos tendem a viralizar na internet, ou seja, alcançar um número enorme de perfis

Apesar de ser uma grande aliada na orientação do público leigo, o alto fluxo de vídeos disponíveis nas redes sociais não são 100% confiáveis quanto ao seu conteúdo. Um estudo realizado em 2022 publicado pelo Centro Nacional para Informação Biotecnológica- NIH



(*National Center For Biotechnology Information*) concluiu que a cada 100 vídeos no TikTok sobre TDAH 52% propagam informações incorretas e dos poucos vídeos produzidos por profissionais da saúde apenas 27% foram definidos como enganosos (YEUNG; ABI-JAOUDE; NG, 2022)

Um estudo publicado pela revista *Science Direct* (2018), também evidenciou que os influenciadores contribuem de forma significativa para a propagação de informações imprecisas e incorretas sobre condições médicas e psicológicas. Na pesquisa é demonstrado a necessidade imprescindível das entidades profissionais de intervenção nessa realidade digital, para uma tentativa de diminuir ou sanar a disseminação de informações falsas evitando que estas adquiram um significado autoritativo (LAVORGNA, 2018).

Os dados apresentados nesta pesquisa se alinham com o objetivo maior de investigar a qualidade dos vídeos postados no *Instagram* sobre os transtornos mentais, analisando como estas informações disseminadas por seus criadores podem impactar para a estigmatização e banalização dos transtornos mentais.

O perigo da banalização dos conhecimentos psiquiátricos e psicológicos é gravíssimo. Pois, o risco desses influenciadores produzirem um vídeo com conteúdo deficitário e superficial sobre um determinado transtorno mental, postar e viralizar é enorme, influenciando inúmeros seguidores ao autodiagnóstico de algum quadro nosológico, e conseqüentemente, buscar solucioná-lo por meio da automedicação de um psicofármaco colocando desse modo, sua vida em risco de morte.

O diagnóstico de um indivíduo ou a si próprio como um ser com transtorno psiquiátrico a partir de um recorte específico e isolado visto em vídeo, muitas vezes, de 15 ou 20 segundos, exposto em redes sociais, como no *Instagram*, é prematuro e leviano. Esse tipo de ação reduz a avaliação psiquiátrica em uma equação simples e patologizante, que desumaniza e descaracteriza a pluralidade e diversidade do ser humano (BAUMAN, 2022). Por isso, cabe apenas aos profissionais da saúde mental a executar tal atividade.

A partir dessa realidade supracitada, foi executada uma pesquisa de campo, com natureza qualitativa, considerando o enfoque descritivo, tendo como instrumento a netnografia, para analisar o fenômeno de banalização dos transtornos mentais que suscitam o autodiagnóstico por parte das pessoas que utilizam as redes sociais digitais (SILVA, 2015). Para isso, dentre as centenas de vídeos analisados, destacamos 10 curtos de uma das redes



sociais mais utilizada pela população adulto-juvenil, cujos infoconteúdos foram compilados, categorizados e analisados através do método de campo.

A efetivação do estudo possibilitou a reflexão por parte dos futuros profissionais da área psicológica quanto aos riscos do autodiagnóstico por usuários de redes sociais digitais, tendo em vista que as redes virtuais não têm competências para esses fins. A avaliação médico-psicológica deve ser sempre realizada por profissionais habilitados cuja elaboração de diagnóstico exige critérios científicos, técnicos e éticos. Essa situação reitera a necessidade da regulamentação destes tipos de conteúdo no Brasil, disponibilizando parâmetros e regras de divulgação e compartilhamento.

2 AS REDES SOCIAIS COMO COMPARTILHAMENTO DE INFORMAÇÃO

O ato de se comunicar vem de muito tempo, a linguagem verbal rastreada até o momento tem 50 mil anos, porém muitos cientistas acreditam que a gênese deste fenômeno pode ter ocorrido há mais de meio milhão de anos. Ela é considerada como uma característica singular do processo evolutivo do ser humano, teoriza-se que a comunicação era utilizada por nossos ancestrais como meio de sobrevivência, por exemplo, as vocalizações que indicavam se havia perigo perto ou boa caça (BBC, 2019). Dessa forma, percebe-se a utilização dela como recurso estratégico para o bem comum.

Esse comportamento humano herdado evoluiu e tem alcance para além das barreiras geográficas através da rede mundial dos computadores (internet). Nesse contexto, de acordo com Borba (2023), as redes sociais se revelaram como um eficiente meio de comunicação para manter as pessoas conectadas e interagindo umas com as outras, gerando e consumindo compulsivamente informações e notícias.

Essas redes podem funcionar como instrumento pedagógico cultural ao serem utilizadas de forma estratégica e intencional se tornam grandes aliados no processo de aprendizagem. No entanto, esse cenário propicia a manipulação e divulgação de conteúdos elaborados por determinadas pessoas ou grupos de interesse. Essa utilização indevida das redes sociais faz com que a disseminação dos conteúdos ocorra de uma maneira muito rápida e descontrolada (ZAROCOSTAS, 2020).

Nesse contexto, Sibilía (2016) destacou que você é que o Google diz que você é, onde o importante é ser algo ou alguém e tudo isso tem que estar à vista. Ele mostra como a



sociedade vem se tornando refém da cultura digital. Esta nova cultura é constituída por práticas, valores e comportamentos que surgiram com o advento da internet e os dispositivos digitais, que se popularizaram nos diferentes grupos humanos.

No mundo digital há um potencial manipulatório e uma grande capacidade de produção de conteúdo, sem classificação ou limite de acesso, qualquer assunto pode virar tópico para postagem, sem muita intenção de aprofundamento. Nesse sentido, Castro & Mello (2023), salientam:

O imediatismo da sociedade contemporânea faz parte das análises culturais e, nesse sentido, o TikTok pode ser um artefato analítico importante, tendo o imediatismo como característica, uma vez que viraliza seus vídeos de curta duração e viabiliza que a agilidade passe a ser parte das identidades de produção e consumo no mundo on-line. (CASTRO; MELLO, 2023, p. 534).

As plataformas sociais como o *Instagram*, possuem um funcionamento de postagens, likes e compartilhamentos. Um reforço instantâneo para os criadores de conteúdo oficiais e não oficiais. Geralmente, eles utilizam-se de um selecionador de contingências através do comportamento verbal, esse comportamento verbal tem função de economia de energia para o ouvinte. Regras, avisos, conselhos e instruções resultam em uma economia de energia, pois o indivíduo ouvinte ao seguir essas instruções se beneficia do que os outros já aprenderam (SKINNER, 2007).

O *Instagram* tem em média um alcance de 62% da população no início do ano de 2024, tendo um crescimento acentuado de 18% entre janeiro de 2023 e janeiro de 2024 (KEMP, 2024). Este novo ambiente, chamado de ciberespaço, está repleta de comportamentos narcísicos reforçados pela exposição da imagem de um relacionamento perfeito de conquistas e bens materiais por repercussões positivas com comentários e curtidas (RIBEIRO; MOSCON, 2018).

2. 1 O perigo do autodiagnóstico pela Rede Social

O ato de identificar alguma disfunção ou condição em si denomina-se autodiagnóstico, porém somente a identificação das sintomatologias de determinada patologia não é o suficiente para fechar um diagnóstico concreto (CANDIDA, 2023). Por isso, a pessoa ao assistir um vídeo sobre um específico tema, tem grande possibilidade de distorcer suas



informações, dependendo da qualidade de sua atenção, qualidade produtiva audiovisual e da finalidade proposta.

O estilo de vida célere do período pós-moderno trouxe a exaustão e busca pelo alívio rápido de suas consequências. Entretanto, o diagnóstico e tratamento das doenças mentais exigem cuidados específicos diferentes das patologias orgânicas, os psicofármacos minimizam os sintomas, porém não curam as motivadas por fatores ambientais. Byung-Chul Han (2019) afirma que a sociedade vive um cansaço crônico suscitado por inúmeras demandas da vida, que proporcionam alguns quadros de estresse.

Nesse sentido, ao analisar os vídeos pesquisados foi observado enredos superficiais e confusos sobre a saúde mental. Comumente, os seres humanos são considerados narradores não confiáveis da sua própria história, seja por uma incapacidade ou imaturidade de comunicar-se de forma clara, ou objetiva acerca de um determinado fato, ou evento. A respeito disso, afirma Lopes (2023), cada um tenta relatar as coisas da maneira como vê, às vezes, busca provar a reação dos outros.

A fonte da verdade a respeito de quem é – e quanto vale – cada sujeito parece ter se deslocado. Esse saber já não brota mais das próprias entranhas, onde se acreditava que ficavam hospedadas as lembranças das vivências, bem como os pensamentos, as emoções, os princípios éticos e os sentimentos de cada um (BRUNO; et al., 2018. p. 200).

Os produtores das obras audiovisuais pesquisadas buscavam demonstrar conhecimentos profundos na área, na tentativa de conquistar a confiança e credibilidade dos seus seguidores. Para Grilo (2010) a estratégia baseia-se na progressiva construção de confiança por meio de um período prolongado utiliza-se de uma linguagem científica para aumentar o grau de interesse dos consumidores da informação disponibilizada e o possível reconhecimento de sua autoridade no assunto.

O grau de qualidade da informação de saúde e bem-estar pela internet varia muito, inclusive dos vídeos analisados. Nessa direção, percebe-se que os vídeos de 15 e 20 segundos são insuficientes para disponibilizar informações gerais de um quadro psicopatológico, sua produção exige formação específica e experiência no campo da equipe produtora ou do profissional para sintetizar informações sobre um específico aspecto da patologia (SILVA, 2015). Embora a divulgação de tais conteúdos tenha em primeira instância um viés informativo, jamais poderá servir de base para o autodiagnóstico. Reforçando assim, a necessidade de regras para moderar o compartilhamento desse tipo de conteúdo.



Nesse contexto, a avaliação psicopatológica é feita na maioria por meio de uma entrevista, sendo dela extraídas informações importantes do paciente, gerando uma avaliação global do indivíduo, ou seja, um diagnóstico nunca é descontextualizado, o sintoma por si só não é suficiente para determinar um transtorno mental (CUNHA, et al., 2000). Entretanto, percebe-se que os vídeos transmitem uma ideia de que qualquer pessoa pode determinar se possui ou não uma psicopatologia.

A cultura digital do autodiagnóstico possui raízes na concepção teórica da autossuficiência e da individualização. Elas salientam que a sobrevivência do ser humano não pode ser condicionada a outros, a pessoa é capaz de resolver seus próprios problemas. Entretanto, existem questões que necessitam do auxílio profissional, como as questões do diagnóstico psicopatológico. De acordo com Ferreira e Tourinho (2011, p.30), “a exigência de autonomia imposta por sociedades individualizadas favorece o arranjo de contingências sociais aversivas quando os indivíduos não se comportam em acordo com o prescrito.”

Partindo desse cenário patológico, ao invés de questionar o modo de vida em que está inserido, o indivíduo questiona o próprio ser e a partir de tantas interrogações geradas resulta em um processo de culpabilização por não funcionar direito, numa ânsia de voltar a participar do todo novamente (CECCIM; FREITAS, 2021.). Em uma sociedade individualista desenvolve-se uma negligência dos sentimentos e emoções do indivíduo e a partir dela que alguns fenômenos emocionais de natureza patológica, característicos de uma sociedade contemporânea complexa aparecem.

2.2 A Psicologia nas Redes Sociais e o papel do Psicólogo frente a desinformação

Toda profissão tem seus pilares construídos sob um corpo de práticas com objetivo de garantir uma oferta de serviço com qualidade e eficácia. O Conselho Federal de Psicologia (CFP) criou algumas diretrizes para que a conduta do profissional psicólogo seja voltada para a ciência em prol do bem-estar do ser humano, conseguindo atender as demandas sociais. Nesse sentido, o Código de Ética Profissional do Psicólogo, foi regulamentado em 2005:

Estabelece padrões esperados quanto as práticas referendadas pela respectiva categoria profissional e pela sociedade, procura fomentar a autorreflexão exigida de cada indivíduo acerca de sua práxis, de modo a responsabilizá-lo, pessoal e coletivamente, por ações e suas consequências no exercício profissional. (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2005, p.5)



Os princípios fundamentais do psicólogo, contidos no CEPP, resumem toda a atuação e trabalho a ser feito na sociedade, alinhada aos direitos humanos, preservando a conduta e garantindo promoção de saúde e qualidade de vida. A alínea “e”, artigo 2 do código de ética do profissional psicólogo (CFP, 2005) afirma que é vedado ao psicólogo ser conivente com erros, faltas éticas, violação dos direitos humanos básicos, crimes ou contravenções penais praticadas por psicólogos na prestação de serviços profissionais.

Estimulando sempre a reflexão sobre a atuação profissional, fundamentada nas técnicas científicas e éticas, na nota técnica publicada em 2022 é elucidado qual a melhor postura a ser adotada entre os profissionais da psicologia.

Orienta-se que a psicóloga e o psicólogo se certifiquem de que a publicidade profissional não tenha cunho sensacionalista, e nem mesmo previsão taxativa de resultados ou autopromoção em detrimento de outros profissionais, práticas vedadas pelo CEPP. Além disso, a publicidade profissional não deve propor atividades que sejam atribuições privativas de outras categorias profissionais, aspectos que são vedados pelo art. 20 do CEPP (IDEM, 2022, p.2).

A falta de formação adequada pode levar a propagação de desinformação, onde tais conceitos errôneos e suas causas criam confusão, perpetuação de estigmas e normalização de comportamentos que acaba impulsionando algumas narrativas de uma cultura de comparação negativa, por exemplo, disseminar informações alarmantes sobre saúde mental ou crises sociais podem intensificar o medo e a insegurança, resultando em crises de ansiedade que podem ser debilitantes. (MAGALHÃES, 2023)

É essencial para o profissional da área da saúde mental administrar a interação com os seguidores de maneira ética, prevenindo relações que possam ser vistas como exploração ou manipulação. Ao dar prioridade à confidencialidade, à exatidão das informações e ao cumprimento dos limites profissionais, os psicólogos podem agregar valor ao debate sobre saúde mental e salvaguardar simultaneamente a integridade da profissão.

Atualmente, o psicólogo utiliza estratégias de avaliação psicológica com objetivos bem definidos, para encontrar respostas a questões propostas com vistas à solução de problemas [...] Tais linhas de pensamento corresponderam, originalmente estratégias de avaliação específicas, isto é, métodos e instrumentos típicos (CUNHA, 2000, p.19).

Apesar da autonomia dada ao profissional para escolher os meios de divulgação e um dos princípios fundamentais ser a universalização do acesso à informação, deve-se avaliar e



ter sempre cautela quanto a informação passada para que esta não adoeça e gerar mais danos ao indivíduo (MONARI, BERTOLLI, 2019).

A psicoeducação é um modelo complexo, visto que envolve diferentes teorias e técnicas tanto psicológicas quanto pedagógicas voltadas ao âmbito social, comportamental e cognitivo do indivíduo, possibilitando uma compreensão multiperspectiva da qual envolve o adoecimento. (LEMOS; NETO, 2017, p.2)

O psicólogo nas redes sociais vem com um papel interventivo via uma psicoeducação com fala simples, porém bem elucidativa. A psicoeducação é uma técnica que ajuda os indivíduos a identificarem e reconhecerem alguns dos sintomas e os processos de determinada condição, sendo física ou psíquica, tem um local de destaque na promoção de saúde e bem-estar social.

3 METODOLOGIA

Este trabalho se caracteriza em uma pesquisa de campo, balizada na epistemologia qualitativa, tendo um enfoque descritivo-exploratório (GIL, 2010). Para isso, realizou-se um levantamento netnográfico, que é uma forma especializada da etnografia que utiliza comunicações mediadas por computador como fonte de dados para chegar à compreensão e a representação etnográfica de um fenômeno cultural na internet, para analisar o fenômeno de banalização dos transtornos mentais que suscitam o autodiagnóstico por parte das pessoas que utilizam as redes sociais digitais.

Conforme Silva (2015) a netnografia favorece uma coleta de dados em três níveis: a primeira, consiste na cópia direta de comunicações mediada por computador cuja criação e estimulação o pesquisador não esteja diretamente envolvido. A segunda fase da coleta refere-se aos dados extraídos que o pesquisador cria por meio de interação. O último nível de coleta diz respeito sobre as práticas comunicacionais dos membros da comunidade, suas interações e participações e suas análises.

Os pesquisadores escolheram o *Instagram* como a fonte de pesquisa, uma vez que é uma das redes sociais digitais mais utilizada pela população adulto-juvenil e com maior volume de compartilhamento de infoconteúdos, nos quais predominam vídeos curtos abordando determinado tema de forma superficial. Nesse sentido, foram mapeados 200 *reels*, com duração de aproximadamente 30 segundos, dentre os quais 10 foram selecionados a partir dos critérios de inclusão: *reels* postados no *Instagram* em território nacional, com

conteúdo de prevenção das psicopatologias e com expressivo volume de curtidas, compartilhamentos e principalmente pela falta de embasamento científicos dos temas abordados.

Tabela 1 – Reels selecionados

Conta	Seguidores	Curtidas	Profissional
@C1	192 mil	4mil	Sim
@C2	273 mil	3 mil	Não
@C3	1 milhão	501 mil	Não
@C4	303 mil	502 mil	Não
@C5	22,3 milhões	272 mil	Não
@C6	54,4 mil	324 mil	Não
@C7	749,5 mil	2,4 milhões	Sim
@C8	11,9 mil	1,7 milhões	Sim
@C9	3,7 milhões	525 milhões	Não
@C10	14,1 milhes	33 milhões	Não
Média	42, 6milhoes	56, 3milhoes	-

Fonte: Oliveira (2024)

Os dados apresentados na tabela 1 foram obtidos na plataforma da rede social *Instagram* durante aproximadamente 4 horas, tendo sido coletados neste período 200 vídeos. Objetivando a maior neutralidade na coleta do conteúdo almejado, foi criada uma conta em um novo dispositivo para que ele não tivesse a interferência de compartilhamento e retroalimentação proporcionados por algoritmos de outros aplicativos. Assim, na barra de pesquisa, foram utilizadas as seguintes *hashtags*: #saúde mental (13,7mil), #bemestar (30,8milhões) e #bemestarmental (142mil) para condicioná-los. Após o condicionamento, a cada 10 vídeos que surgiam na página, 4 a 5 eram relacionados a psicopatologias e psicologia.

Dos vídeos eleitos (n=80) 12,5% foram classificados em 3 categorias: *enganosos*, *generalistas e de experiência pessoal*. Os *enganosos* constituíram-se de 40% dos vídeos com informações ambíguas, ou seja, ofereciam dados imprecisos, onde frases e conceitos utilizados careciam de clareza ou precisão e alguns infoconteúdos prometiam cura e redução



dos sintomas em tempo recorde. Tendo em vista que, a psicologia caracteriza a cura como individual e multifacetada, entende-se que “Hoje, contudo, e particularmente no que concerne a sintomatologia psíquica, há uma direção médica voltada fundamentalmente a desaparecimento sintomática e ao uso de uma tecnologia na qual o sujeito mesmo é negado.” (FLORES, 2014). Nessa categoria apenas 4% dos vídeos tinham origem em contas de profissionais da área de saúde mental.

Na segunda categoria (generalistas) uniram-se os vídeos que os influenciadores transmitiam, frequentemente, conteúdos sobre sintomatologias de um determinado transtorno, sem levar em consideração que esses sinais e sintomas podem ser encontrados igualmente em outras variedades de condições. Ao falar de sinais e sintomas, falamos de uma semiologia psicopatológica, e é ela que auxilia em um entendimento da pessoa e o seu sofrimento sentido, “o sintoma adquire um status de símbolo linguístico, que só pode ser compreendido dentro de um sistema simbólico dado, um sistema de teorias e narrativas sobre os transtornos mentais.” (ODA; DALGALARRONDO; BANZATO, 2022, p. 36). Esses vídeos geralmente eram caracterizados em produções textuais, ao total apenas 8% dos vídeos categorizados originaram-se de contas profissionais.

A última categoria abrange os vídeos de conteúdo subjetivo e de experiências pessoais, em sua totalidade feitos por indivíduos amadores e não especializados que tratam apenas sobre sua experiência individual, um recorte de sua vida, propagando uma informação, muita das vezes estereotipada e compartilhada como uma regra geral. Ao falarmos de senso comum podemos citar Araújo (2006):

A caracterização do senso comum como uma forma de conhecimento acrítica, que não reflete sobre si mesmo, e assistemática, pois não tem a preocupação de uma sistematização e organização de idéias num conjunto coerente, consistindo antes uma série de conhecimentos dispersos e desconexos (ARAÚJO, 2006, p.128).

Os conteúdos de experiência pessoal não são, em sua gênese, errados, já que é a partir deles que surgem os primeiros passos do processo científico onde, como Francelin (2004) afirma: “os conceitos nascem no cotidiano (senso comum) são apropriados pelo meio científico e tornam-se científicos ao romperem com esse cotidiano, com esse senso comum.”. Embora estas experiências pessoais forneçam um ponto de partida válido, é crucial reconhecer o impacto negativo que elas podem ter na percepção e no tratamento de transtornos mentais. A conscientização sobre a necessidade de buscar ajuda profissional e o rompimento com



estereótipos são passos essenciais para uma abordagem mais responsável e eficaz em relação à saúde mental.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos vídeos mapeados e apresentados na tabela 1, tratando sobre saúde mental, constatou-se que em média os vídeos classificados como enganosos, generalistas e de experiência pessoal, em sua maioria, foram produzidos por indivíduos que não atuam na área da saúde mental e estes disseminavam informações estereotipadas e muitas das vezes equivocada.

O perigo majoritário ao se pensar no autodiagnóstico nas redes sociais é a confiabilidade depositada pelo consumidor ao interlocutor da informação passada; esta, quando não compartilhada de forma correta, reforça crenças previamente estabelecidas pelo consumidor. Michael Shermer desenvolve em seu livro *O cérebro e a Crença* (2012), que as informações desconexas absorvidas constantemente pelo nosso cérebro formam padrões que organizam categoricamente em crenças que posteriormente serão confirmadas através de evidências desprezando os dados que as desmintam.

A crença pós-modernista no relativismo da verdade, aliada à velocidade dos meios de cultura de massa, nos quais os intervalos de atenção são medidos em minuto nos deixa com um atordoante conjunto de alegações de verdades medidas em unidades de “infonimento”, ou seja, de formação e entretenimento (SHERMER, 2012, p.13)

Considera-se então que os danos causados quando tais informações são publicadas de forma negligente podem ser extensos e o criador muitas vezes não tem conhecimento do alcance e impacto na saúde mental dos consumidores destas informações. Sendo crucial que haja um cuidado responsável na divulgação de informações, a fim de proteger a saúde mental daqueles que as consomem.

A conscientização realizada por pesquisadores da área da saúde mental tem um impacto potencial na moderação de informações. Contas como @marikrugerb, @psiqclara e @_dr_inna contribuem de forma significativa para a divulgação de conteúdo baseado em evidências, confirmadas por artigos e pesquisas, psicoeducando os consumidores com o intuito de comover uma absorção mais lúcida dos vídeos. Por fim, é válido que este consumidor de vídeos online preserve sua saúde mental, adotando uma postura crítica e



consciente, visando reconhecer que nem sempre o infoconteúdo apresentado reflete necessariamente a realidade (MEDEIROS, 2021).

Este artigo teve como finalidade chamar a atenção da comunidade científica e acadêmica para a importância de se aprofundar nas investigações sobre o tema abordado, que devido à importância, requer novas análises aprofundadas.

Apesar da pesquisa ter proporcionado uma perspectiva inicial, a restrição de tempo e orientação impediu uma análise mais detalhada da pesquisa, o que poderia aprimorar os resultados e as conclusões apresentadas. Portanto, espera-se que este artigo atue como um ponto inicial para pesquisas futuras que ampliem o conhecimento sobre o assunto em discussão.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, C. A. A. A ciência como forma de conhecimento. In: **Ciênc. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 8, p. 127-142, ago. 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212006000200014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 22 nov. 2024.
- BAUMAN, Z. **O Mal-estar Da Pós-modernidade**. Tradução: Mauro Gama. 2. ed. Zahar, Rio de Janeiro: 2022.
- BORBA, K. C. **Os impactos das Fake News- Sem barreiras Geográficas**. In: Repositório institucional AEE, 2023. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/21532>. Acesso em: 2 de jun. 2024.
- BRUNO, F.; CARDOSO, B.; KANASHIRO, M.; GUILHON, L.; MELGAÇO, L. **Tecnopolíticas da vigilância: perspectivas da margem**. São Paulo: Boitempo, 2019.
- CANDIDA, M. **Autodiagnóstico pela internet: quais os riscos?** - Instituto de Psiquiatria do Paraná. Disponível em: <https://institutedepsiquiatriapr.com.br/blog/autodiagnostico-pela-internet-quais-os-riscos/>. Acesso em: 16 de abr. 2024.
- CASTRO, M. da S. ; MELLO, D. T. Produções de Língua Inglesa no Tiktok: a Tiktoker @Minhaprofessora Gringa - Ironia, Humor E Memes. In: **Textura**, [s. l.], v. 25, n. 64, p. 1-30, out/dez 2023. DOI <https://doi.org/10.4322/2358-0801.2023.25.64.20>. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/txra/article/view/7767>. Acesso em: 11 de abr. 2024.
- CECCIM, R. B.; FREITAS, C. R. de (org.). **Fármacos, remédios, medicamentos: o que a Educação tem com isso?**. Porto Alegre: Rede Unida, 2021.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução nº 010, de 21 de julho de 2005**. Aprova o Código de Ética Profissional do Psicólogo. Disponível em:



http://www.pol.org.br/pol/export/sites/default/pol/legislacao/legislacaoDocumentos/codigo_etica.pdf. Acesso em: 26 de abr. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Nota Técnica nº 1/2022**. Nota Técnica sobre Uso Profissional das Redes Sociais: Publicidade e Cuidados Éticos Introdução Conselho Federal de Psicologia. [s.l: s.n.]. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2022/06/SEI_CFP-0612475-Nota-Tecnica.pdf. Acesso em: 26 de maio 2024.

CUNHA, J. A. **Psicodiagnóstico** – V. 5. ed. rev. e ampl. Porto Alegre: Artmed, 2007.

FERREIRA, D. C.; TOURINHO, E. Z. Relações Entre Depressão E Contingências Culturais Nas Sociedades modernas: Interpretação analítico-comportamental. In: **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. XIII, n. 1, p. 20–36, 2011.

FLORES, J. O processo de cura e sua dimensão social. In: **Reverso**, Belo Horizonte, v. 36, n. 68. dez. de 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-73952014000200007&lng=pt&nrm=iso . Acesso em: 8 de nov. 2024.

GRILO, N.R. **Informação de Saúde na Internet**: Quais as consequências? Orientador: Dr. Serafim Manuel Rocha Guimarães. 2010. 25 p. Dissertação – Artigo de Revisão Bibliográfica (Mestrado Integrado em Medicina) - Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Porto, 2009.

HAN, B. C. **Sociedade do cansaço**. Trad. Enio Paulo Giachini. 2. ed. aum. Petrópolis: Editora Vozes, 2019.

KEMP, Simon. Digital 2024 Brazil: The essential guide to the latest connected behaviours. **DataReportal**. 23 jan. 2024 Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil>. Acesso em: 25 fev. 2024.

LAVORGNA, L. et al. Fake news, influencers and health-related professional participation on the Web: A pilot study on a social-network of people with Multiple Sclerosis. In: **Multiple Sclerosis and Related Disorders**, v. 25, p. 175–178, 31 jul. de 2018.

LEMES, C. B.; NETO, J. O. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. **Temas em Psicologia**, v. 25, n. 1, p. 17–28, 1 jan. 2017.

MAGALHÃES, J. R. **Os perigos do autodiagnóstico pela internet**. AUN- Agência Universitária de Notícias. São Paulo, 20 de jul. de 2023. Disponível em: <https://aun.webhostusp.sti.usp.br/index.php/2023/07/20/os-perigos-do-autodiagnostico-pela-internet/>. Acesso em: 30 de out 2024.

MEDEIROS, A. **Os perigos das redes sociais para a saúde mental dos adolescentes**. Nic.br. 27 de ago. de 2021. Disponível em: <https://nic.br/noticia/na-midia/os-perigos-das-redes-sociais-para-a-saude-mental-dos-adolescentes/>. Acesso em: 30 de out. 2024.



- MONARI, A. C. P.I.; BERTOLLI FILHO, C. Saúde sem Fake News: estudo e caracterização das informações falsas divulgadas no Canal de Informação e Checagem de Fake News do Ministério da Saúde. In: **Revista Mídia e Cotidiano**, v. 13, n. 1, p. 160-186, 2019.
- ODA, A. M.; DALGALARRONDO, P.; BANZATO, C. E. M. **Introdução à avaliação psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed , 2022.
- RIBEIRO, M. P.; MOSCON, D. Reflexões Sobre O Uso Do Instagram Na Contemporaneidade. In: **XVII SEPA : Seminário Estudantil de Produção Acadêmica, AC**, 2018. Disponível em:
https://bdm.unb.br/bitstream/10483/3243/1/2012_MarianaVassalloPiza.pdf. Acesso em: 27 de out. 2024.
- RODRIGUES, E. M.; MORAIS, R. K.; FERREIRA, S. L. **Autodiagnóstico e os fenômenos das redes sociais**. In: SICTEC2023. p.1-6. 2023. ISSN -2358-8446. 2023. Disponível em: www.phantomstudio.com.br/index.php/sic/article/view/2787. Acesso em: 15 de abr. 2024.
- SANTOS, W. da S.; MEDINA, P. Depressão Na Internet: Banalização Do Transtorno Ou Reflexos De Uma Geração Expositorista? In: **Revista Observatório**, v. 9, n. 1, p. a37pt, 2023. DOI: 10.20873/uft.2447-4266.2023v9n1a37pt. Disponível em:
<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/18351>. Acesso em: 14 de abr. 2024.
- SHERMER, M. **Cérebro e Crença**. São Paulo: JNS editora, 2012.
- SIBILA, P. **O show do eu: a intimidade como espetáculo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Contraponto, 2016.
- SILVA, S. de A. Desvelando a Netnografia: um guia teórico e prático. In: **Revista Brasileira de Ciências da Comunicação**, v. 38, n. 2, p. 339-342, 2015. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/interc/a/bbtrxdV3v8bwyFwsMxKGvvg/#>. Acesso em: 28 de maio 2024.
- SILVA, S. de A. Desvelando a Netnografia: um guia teórico e prático. In: **Revista Brasileira de Ciências da Comunicação**, v. 38, n. 2, p. 339–342, dez. de 2015.
- SKINNER, B. F. **Sobre o behaviorismo**. 15. ed. São Paulo. Cultrix e Universidade de São Paulo. 2009.
- ZAROCOSTAS, J. Entendendo a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID- 19. How to fight an infodemic. In: **The Lancet**, v. 395, n. 676, 2020.
- YEUNG, A.; ABI-JAOUDE, E; NG, E. TikTok and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Cross-Sectional Study of Social Media Content Quality. In: **The Canadian Journal of Psychiatry**, Canada, p. 899-906, dez. 2022. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35196157/>. Acesso em: 03 de mar 2024.