SAÚDE MENTAL NA ERA DA INFORMAÇÃO: A PRODUÇÃO DE AUTODIAGNÓSTICO EM 60 SEGUNDOS ATRAVÉS DAS REDES SOCIAIS

MENTAL HEALTH IN THE INFORMATION AGE: THE PRODUCTION OF SELF-DIAGNOSIS IN 60 SECONDS THROUGH SOCIAL MEDIA

Charlene Alencar Sales Fagan, Luciana Aparecida Carvalho Braga,
Thamires Vacareli Santos Araujo, Valéria Nancy de Freitas

Universidade Santa Cecília. Faculdade de Ciências da Saúde, Curso de Psicologia
E-mail para contato: freitaspsicologia@gmail.com

RESUMO – Este artigo discute como objetivo central a incidência do autodiagnóstico de jovens universitários residentes de Santos - São Paulo, através de vídeos curtos postados nas redes sociais sobre saúde mental. A pesquisa busca compreender as motivações e implicações de tal comportamento, além do impacto dessas informações e o modo como são divulgadas. Para atingir os objetivos, a pesquisa contou com 88 participantes que responderam 24 perguntas elaboradas pelas das autoras, visando levantar dados sobre acesso à saúde, consumo e comportamento na internet.

Palavras-chave: saúde mental; internet; redes sociais.

ABSTRACT – This article discusses the central objective of the incidence of self-diagnosis among university students living in Santos, São Paulo, through short videos posted on social media about mental health. This article seeks to understand the motivations and implications of such behavior, as well as how this information is passed on. To achieve its objectives, the study involved 88 participants who answered 24 questions formulated by the authors of this article, aiming to gather data on health access, consumption patterns, and online behavior.

Keywords: mental health; internet; social media.

Tipo do trabalho: (X) Iniciação científica ( ) Iniciação tecnológica ( ) Extensão

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais desempenham um papel central em nossas vidas, e nelas há uma vasta quantidade de conteúdos sobre psicopatologia. Este fenômeno tem gerado preocupações sobre a banalização da saúde mental e a patologização da vida, destacando a importância de um profissional qualificado para avaliar essas demandas. O autodiagnóstico, motivado por conteúdos online, afeta diretamente a percepção dos indivíduos sobre sua própria saúde mental, influenciando a construção da identidade e seu papel na sociedade.

A cada dez domicílios no Brasil, nove possuem acesso à internet. É o que revelam do IBGE [1] A referida pesquisa também informa que o brasileiro passa, em média, 9 horas e 32 minutos por dia na internet. Essa é a segunda maior média mundial, ficando atrás apenas da África do Sul, por seis minutos de diferença. A pesquisa também revelou que 93,4% das pessoas maiores de 10 anos entrevistadas, utilizam a internet todos os dias. Destas, 83,6 acessam as redes sociais.

Em 2021, um estudo Canadense [2] analisou os 100 vídeos mais populares da hashtag "ADHD" (Sigla em inglês para TDAH – Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade). Apenas 11% desse contingente foi publicado por profissionais da saúde. Os resultados concluíram que 52% do conteúdo era enganoso e, analisando o recorte publicado apenas por profissionais da área, 27,3% tinham informações não condizentes: havia profissionais encorajando tratamentos que não possuem comprovação científica, desencorajando o uso de medicações geralmente prescritas para o TDAH ou informando, de forma errônea, sintomas comuns á vários outros transtornos e atribuindo-os exclusivamente ao Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade.

Com a explosão dos números de conteúdo desse nicho, surge um questionamento: Todos esses jovens que consomem e replicam informações sobre seus transtornos mentais, têm de fato um diagnóstico realizado por um profissional capacitado?

Na saúde mental, a área da ciência que investiga os transtornos mentais é a psicopatologia. Dalgalarrondo [4], a define como um conglomerado de conhecimentos em relação ao adoecimento mental do ser humano, que possui o intuito de explicar, esclarecer, desmistificar e sistematizar. Ainda de acordo com o autor, não há sintomas psicopatológicos específicos e únicos de um determinado transtorno mental. Os sintomas podem ocorrer e serem produzidos da mesma forma em diversos quadros. Logo, o diagnóstico deve avaliar o conjunto do transtorno, sendo esse todo avaliado e interpretado por um profissional capacitado com

conhecimento teórico e científico, além de habilidade clínica e intuitiva, resultando em um diagnóstico psicopatológico confiável.

Dentro desse contexto, Amici [5] analisa os discursos sobre diagnósticos psiquiátricos nas redes sociais. Em dois vídeos no Youtube a respeito de sinais de autismo, ambos com milhões de visualizações e menos de 20 minutos de duração, pessoas que assistiram o conteúdo comentam, se autodiagnosticando ou diagnosticando terceiros. Por fim, Amici [5] relata que tem aparecido no setting terapêutico, pacientes que dizem acreditar possuir determinado diagnóstico (variando entre TDAH, depressão e autismo) por ter visto um vídeo sobre o assunto e ter se identificado. Deste modo, a presente pesquisa tem como objetivo apurar a incidência de autodiagnósticos em saúde mental entre jovens de 18 a 28 anos, além de suas motivações e possíveis malefícios de tal prática.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa quantitativa foi conduzida através de um formulário online com 88 participantes, todos estudantes universitários de Santos-SP, com idades entre 18 e 65 anos. O questionário, composto por 24 perguntas de múltipla escolha, foi divulgado nas redes sociais. Os dados coletados foram analisados quantitativamente. Os dados tabulados foram divididos entre duas faixas-etárias: a primeira entre 18 e 28 anos e a segunda de 29 à 65, e compreendem a motivação para busca do autodiagnóstico; a disponibilidade de acesso aos serviços de saúde; a frequência e importância do uso das redes sociais e, por fim, as consequências do autodiagnóstico.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total, o questionário obteve 88 respostas. A proporção foi de 64 pessoas entre 18 e 28 anos (74,7%) e 24 pessoas entre 29 e 65 anos. (27,2%). A intenção de separar essas faixas-etárias teve o intuito de mensurar o padrão de comportamento em relação ao consumo de redes sociais e investigar se ele é geracional.

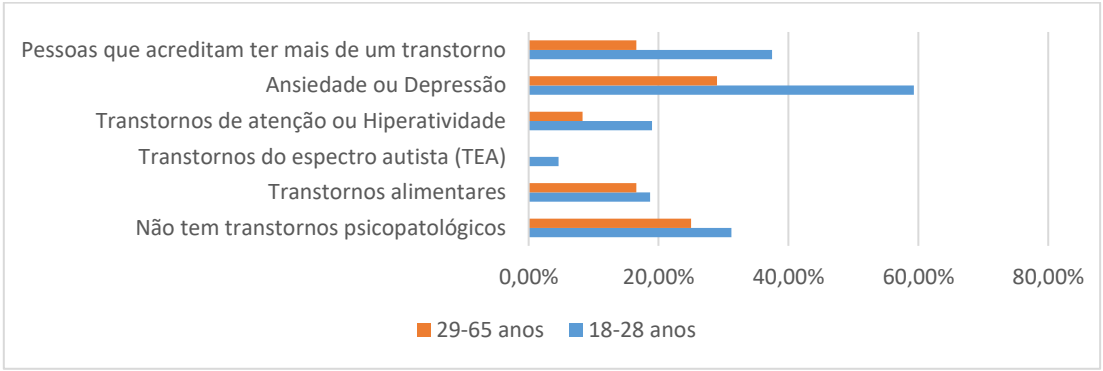
As redes sociais, especialmente o Instagram e o TikTok, são amplamente acessadas pelos mais jovens, enquanto o Facebook tem maior prevalência acima de 29 anos. O espaço que elas ocupem no cotidiano dos indivíduos até 28 anos de idade é robusto: 39% afirmam acessar as redes sociais mais de cinco horas por dia, dados que coincidem com a informação da IBGE [1] Uma parte significativa dos participantes, especialmente na faixa etária de 18 a 28

anos, relatou dificuldade em ficar longe das redes sociais por períodos longos. 59,3% afirmam não conseguir ficar mais de um dia longe das redes sociais.

A pesquisa de sintomas online é significativamente elevada entre os jovens de 18 a 28 anos, com 70,3% afirmando que buscam informações sobre sintomas na internet. Entre os participantes mais velhos (29-65 anos), quase metade (47,8%) não pesquisa sintomas online, o que indica um menor uso da internet para esse propósito, possivelmente refletindo uma maior confiança em fontes tradicionais de saúde ou uma menor exposição às redes sociais para essa finalidade.

Um dado surpreendente é o consumo regular de conteúdos de saúde mental nas redes sociais. Ele é expressivo em ambas as faixas etárias. 18-28 anos: 45,3% consomem conteúdo sobre saúde mental pelo menos uma vez por semana, 25% diariamente. Já de 29-65 anos: 58,3% consomem diariamente e 16,6% semanalmente. Já o motivo desse consumo, também impressiona: Um número expressivo de jovens (28,1%) consome conteúdo de saúde mental por acreditarem possuir um transtorno psicopatológico, o que reforça a hipótese de autodiagnóstico. Entre os mais velhos, a motivação é mais voltada ao estudo (41,6%), o que pode indicar uma abordagem mais cautelosa e informada, embora não isenta de malefícios.

Figura 1: Transtornos psicopatológicos autodeclarados



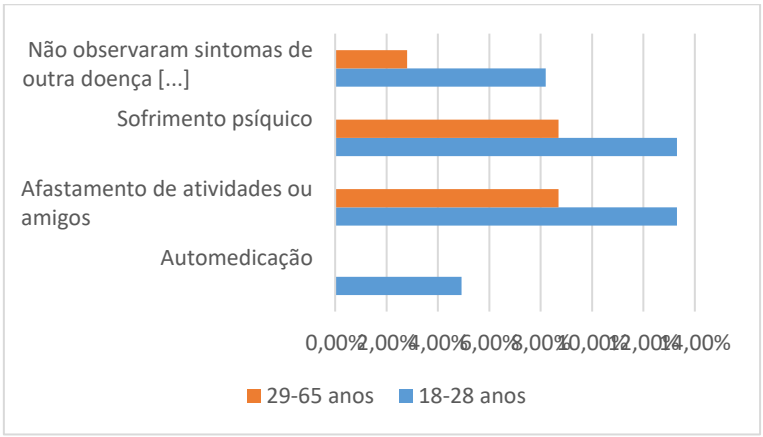
Em relação a prevalência de autodiagnósticos, os dados apontam para uma alta na faixa-etária mais jovem, conforme a figura 1. Quase um quinto dos participantes (18,7%) acredita sofrer de transtornos alimentares; Um percentual menor (4,6%) dos entrevistados acredita estar no espectro autista. O autodiagnóstico de TEA pode ser desafiador, pois o espectro envolve uma diversidade de sintomas que podem ser facilmente confundidos com outros transtornos; 19% dos entrevistados acreditam ter TDAH. Isso representa quase um quinto do total, o que é

um dado alarmante na medida em o Ministério da Saúde [5] aponta uma prevalência estimada de apenas 5,2% nos indivíduos entre 18 e 44 anos.

Por fim, não surpreendentemente, em consonância com dados do IBGE [1]. Ansiedade ou depressão foi marcado por 59,3%, ou seja, mais da metade dos entrevistados. A percepção elevada pode ser resultado de uma conscientização crescente sobre esses problemas ou da alta patologização da vida, na qual os aspectos cotidianos dos sentimentos e conflitos humanos são encaixados em categorias médicas; Acreditar que se tem mais de um transtorno é comum entre 37,5% dos entrevistados, o que indica uma tendência de co-ocorrência de sintomas. Comorbidades não são raras no mundo do psicodiagnóstico, porém, mais de um terço dos respondentes acreditarem possuir múltiplos transtornos é preocupante pois revela uma dificuldade em diferenciar sintomas, levando a um autodiagnóstico excessivo ou impreciso.

Quase um quarto dos entrevistados passaram a acreditar ter um transtorno após identificarem-se com sintomas vistos em conteúdo online. Isso revela um dos maiores malefícios do autodiagnóstico, pois, embora a internet possa ser uma ferramenta útil de conscientização, há muitos conteúdos não verificados e simplificações que podem levar a interpretações equivocadas. Um percentual menor (10,9%) relata acreditar ter um transtorno após conversar com amigos que têm o mesmo diagnóstico. Embora compartilhar experiências possa ser benéfico em termos de suporte emocional, esse tipo de autodiagnóstico baseado em comparação é superficial e incorreto, e pode levar a erros de percepção sobre a própria saúde mental.

Figura 2: Prejuízos do autodiagnóstico



O autodiagnóstico pode trazer prejuízos. Esses efeitos são comuns nas duas faixas etárias, mas parecem ser mais pronunciados entre os jovens. Isso indica que, além do impacto psicológico, há consequências sociais tangíveis, como automedicação, afastamento de atividades e interações, e sofrimento psíquico, de acordo com o ilustrado na Figura 2.

4 CONCLUSÃO

O estudo conclui que o uso excessivo de redes sociais e consumo de conteúdo sobre saúde mental indica uma relação com o aumento de autodiagnósticos, especialmente entre jovens. Os prejuízos dessa prática incluem o isolamento social e a automedicação, além de dificultar o diagnóstico correto de outras condições. É crucial conscientizar a população sobre os riscos do autodiagnóstico e a importância de buscar ajuda profissional qualificada. Os agradecimentos das autoras incluem a família e professores, pelo apoio e incentivo.

5 REFERÊNCIAS

1. IBGE: Internet já é acessível em 90,0% dos domicílios do país em 2021. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34954-internet-ja-e-acessivel-em-90-0-dos-domicilios-do-pais-em-2021>.
2. YEUNG, A.; NG, E.; ABI-JAOUDE, E. TikTok and attention-deficit/hyperactivity disorder: A cross-sectional study of social media content quality. Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie, v. 67, n. 12, p. 899–906, 2022.
3. DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2019.
4. AMICI, H. G. Discursos sobre diagnósticos psiquiátricos em redes sociais virtuais: o incomensurável de si em tempos de positividade. [s.l.] Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2023.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção especializada à saúde. Secretaria de ciência, tecnologia, inovação e insumos estratégicos. Portaria conjunta nº 14, de 29 de julho de 2022.