

A BANALIZAÇÃO DOS TRANSTORNOS MENTAIS NAS REDES SOCIAIS E O INCENTIVO AO AUTODIAGNÓSTICO EM SAÚDE MENTAL

Gabriely Alves Alkmim¹ ; Pedro Paulo Martins de Lira²;

¹ Aluna do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Valparaíso de Goiás. E-mail: gabrielyalkmimm@gmail.com

² Mestrando em Psicologia pela Universidade Católica de Brasília. Professor do Curso de Psicologia nas faculdades: Anhanguera, Unibras. Coordenador do Curso de Psicologia na FACEV. E-mail: pedro.lira@outlook.com

RESUMO: Este estudo aborda a banalização dos transtornos mentais na cultura digital, considerando a forma como o sofrimento psíquico vem sendo apresentado nas redes sociais atualmente, onde há uma grande circulação de conteúdos sobre saúde mental que muitas vezes aparecem de forma simplificada e até fora de contexto, o que acaba dificultando a percepção do que realmente tem embasamento teórico e científico do que é só informação superficial. Ao mesmo tempo, é perceptível o uso cada vez mais frequente da linguagem clínica fora do contexto profissional, o que pode gerar confusão no indivíduo e fazer com que essas informações sejam tomadas como verdades absolutas. Diante disso, o objetivo deste estudo é analisar como essas informações circulam na sociedade e de que forma incentivam o autodiagnóstico em saúde mental sem que exista uma avaliação adequada por um profissional da área. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter crítico-analítico, realizado a partir da análise de artigos científicos publicados nos últimos cinco anos, que discutem a relação entre redes sociais, saúde mental e práticas de autodiagnóstico, buscando entender de que forma esses conteúdos vêm influenciando a percepção dos indivíduos sobre si mesmos e também sobre os transtornos mentais. Os resultados mostram que há um processo de desinformação no campo da saúde mental, em que conteúdos como listas de sintomas, testes rápidos e vídeos curtos acabam facilitando uma identificação rápida, fazendo com que muitas pessoas se reconheçam naquele conteúdo e passem a se autodiagnosticar sem procurar um profissional, o que pode contribuir tanto para a descredibilização da prática psicológica quanto para a ideia de que o acesso à informação pode substituir um acompanhamento especializado. Além disso, o autodiagnóstico pode trazer riscos significativos como diagnósticos incorretos, automedicação, tratamentos inadequados e até mudanças na forma como o indivíduo se percebe, principalmente quando se considera que o diagnóstico em saúde mental não se baseia em sintomas isolados, mas em uma avaliação clínica mais ampla, que envolve a totalidade dos aspectos do sujeito e a análise do conjunto dos sinais e sintomas ao longo do tempo. Também dá pra perceber que, em alguns casos, esses conteúdos são produzidos até mesmo por profissionais, muitas vezes com foco em

engajamento, o que acaba reforçando ainda mais a banalização dos transtornos mentais no ambiente digital. Conclui-se que, apesar do acesso à informação sobre saúde mental ter aumentado bastante com o uso das redes sociais, ainda é necessário ter cuidado com a forma como esses conteúdos são produzidos e consumidos, levando em conta os impactos que podem gerar na vida dos indivíduos, sendo fundamental que haja responsabilidade por parte dos profissionais na divulgação dessas informações, assim como o desenvolvimento de um olhar mais crítico por parte do público, para que haja uma compreensão mais cuidadosa, ética e fundamentada sobre saúde mental.

Palavras-chave: Saúde Mental; Autodiagnóstico; Redes Sociais; Psicologia; Banalização.

REFERÊNCIAS:

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FAGAN, C.; BRAGA, L.; ARAUJO, T.; FREITAS, V. N. Saúde mental na era da informação: a produção de autodiagnóstico em 60 segundos através das mídias sociais. Zenodo, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14050535>. Acesso em: 18 Mar. 2026.

RODRIGUES, Emanuelle Minella; MORAIS, Renata Kelly de; FERREIRA, Stefany Laiz. Autodiagnóstico e os fenômenos das redes sociais. **Anais do Salão de Iniciação Científica Tecnológica**, 2023. Disponível em: <https://www.phantomstudio.com.br/index.php/sic/article/view/2787>. Acesso em: 18 Mar. 2026.

SILVA, Dayane Bastos; XAVIER, Aquila Siqueira; ALVES, Ana Cristina. Desinformação e estigmatização na saúde mental: impactos na busca por tratamento e bem-estar psicológico. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**, 2024. Disponível em: <https://revista.fait.edu.br/cloud/artigos/2024/11/20241106163858-01149.pdf>. Acesso em: 18 Mar. 2026.

SIMIÃO, E. C. de S.; MELO, K. C. da S.; GUIMARÃES, M. S. P.; CARDOSO, N. de O.; MELO, A. B. de; ANUNCIAÇÃO, F. A.; GUIMARÃES, J. G. A banalização da psicologia nas redes sociais: o impacto da tecnologia no saber fazer do psicólogo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 5, p. 2388–2396, 2024. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i5.13869>. Acesso em: 18 Mar. 2026.