

UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS – UNIEVANGÉLICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Isadora Siqueira Costa, Sabrynna Moraes da Silva e André Alvares Usevicius.

**NORMALIZAÇÃO E PATOLOGIZAÇÃO: O PAPEL DAS REDES SOCIAIS NA
CONSTRUÇÃO DA SAÚDE MENTAL E NO DISCURSO SOBRE SOFRIMENTO
PSÍQUICO**

ANÁPOLIS

2025

Isadora Siqueira Costa, Sabrynnna Moraes da Silva e André Alvares Usevicius.

**NORMALIZAÇÃO E PATOLOGIZAÇÃO: O PAPEL DAS REDES SOCIAIS NA
CONSTRUÇÃO DA SAÚDE MENTAL E NO DISCURSO SOBRE SOFRIMENTO
PSÍQUICO**

Trabalho de Conclusão de curso apresentado à
Universidade Evangélica de Goiás– UniEvangélica,
como requisito parcial à obtenção do título de
bacharelado em Psicologia
Orientador(a): Prof. M.e. André Alvares Usevicius

ANÁPOLIS

2025

Resumo

O estudo investigou a influência das redes sociais na construção do discurso sobre saúde mental e sua relação com a patologização do sofrimento psíquico. Por meio de revisão teórica, buscou-se compreender como os conteúdos digitais têm contribuído simultaneamente para a democratização da informação e para a disseminação de diagnósticos sem respaldo clínico. Os resultados apontam que as redes sociais atuam de forma ambígua: promovem acolhimento e visibilidade ao sofrimento, mas também intensificam o autodiagnóstico e a romantização de transtornos. Observou-se que o diagnóstico é frequentemente utilizado como meio de justificar a dor e a inadequação, tornando-se um marcador identitário. Conclui-se que compreender esse fenômeno é essencial para repensar práticas de cuidado e refletir criticamente sobre os efeitos socioculturais e subjetivos das mídias digitais na constituição da saúde mental contemporânea.

Palavras-chave: saúde mental; redes sociais; autodiagnóstico; patologização; discurso.

Abstract

This study investigated the influence of social media on the construction of discourse about mental health and its relation to the pathologization of psychological suffering. Through theoretical review, it sought to understand how digital content has simultaneously contributed to the democratization of information and the dissemination of clinically unsupported diagnoses. The results show that social networks play an ambiguous role: they promote support and visibility for suffering while intensifying self-diagnosis and the romanticization of disorders. It was observed that diagnosis is often used as a means to justify pain and inadequacy, becoming an identity marker. It is concluded that understanding this phenomenon is essential to rethink care practices and critically reflect on the sociocultural and subjective effects of digital media in the constitution of contemporary mental health.

Keywords: mental health; social media; self-diagnosis; pathologization; discourse.

Nos últimos anos, as redes sociais se consolidaram como um dos principais meios de comunicação e de disseminação de informações, influenciando profundamente a forma como os indivíduos percebem a si mesmos e o mundo ao seu redor. No campo da saúde mental, essa influência manifesta-se de maneira ambígua: ao mesmo tempo em que amplia o acesso à informação e estimula discussões sobre bem-estar psicológico, também contribui para a banalização e a patologização do sofrimento humano.

Diante desse cenário, este trabalho tem como objetivo investigar, sob uma perspectiva teórica, como as redes sociais — especialmente o Instagram e o TikTok — participam da construção do discurso contemporâneo sobre saúde mental. Busca-se refletir sobre os processos de normalização e patologização que emergem nesses espaços digitais, analisando, a partir da literatura, de que modo determinados discursos são produzidos, difundidos e naturalizados nas plataformas virtuais.

A pesquisa se delimitou, portanto, à análise bibliográfica sobre o papel das redes sociais na formação de sentidos e práticas relacionados à saúde mental, com foco na maneira como conteúdos sobre sofrimento psíquico são representados e consumidos. A partir da revisão de estudos recentes, procurou-se compreender como a circulação de informações nesses ambientes pode afetar a autopercepção dos indivíduos e favorecer fenômenos como o autodiagnóstico, a medicalização da experiência cotidiana e a romantização das patologias.

Como fundamentação teórica, recorremos a autores como Souza Filho e Lima (2022), que discutem a patologização das identidades e alteridades, demonstrando como os diagnósticos psiquiátricos podem operar como dispositivos de controle social. Segundo os autores, a construção dos transtornos mentais não se limita ao campo biológico ou clínico, mas envolve dimensões políticas, econômicas e culturais que definem quais formas de sofrimento são legitimadas ou marginalizadas.

Moll e Ramponi (2023) ampliam essa discussão ao destacar que a saúde mental contemporânea é atravessada por transformações sociais, tecnológicas e epidemiológicas. A pandemia da COVID-19, por exemplo, intensificou a demanda por serviços de saúde mental e impulsionou o uso das tecnologias digitais como ferramentas de cuidado e comunicação. Entretanto, esse mesmo avanço trouxe novos desafios, como a disseminação de informações inadequadas ou simplificadas sobre transtornos mentais nas redes sociais.

Nesse contexto, torna-se fundamental refletir criticamente sobre a forma como o discurso sobre saúde mental é produzido e apropriado nas plataformas digitais, considerando seus efeitos sobre a construção de identidades, a percepção do sofrimento e os modos de subjetivação na contemporaneidade. Assim, os objetivos desta pesquisa consistem em: analisar, a partir da literatura, os aspectos positivos e negativos do uso das redes sociais no campo da saúde mental; compreender como a disseminação de conteúdos digitais pode contribuir para a produção de autodiagnósticos e para a romantização das patologias; e discutir de que maneira esses fenômenos refletem os processos de normalização e patologização do sofrimento psíquico na atualidade.

Metodologia

A presente pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa, de natureza básica, e com objetivos descritivos e explicativos. A natureza básica se justifica por seu intuito de aprofundar a compreensão sobre a influência das redes sociais na construção do discurso sobre saúde mental, sem pretensão de aplicação imediata dos resultados. Quanto aos objetivos, é descritiva, pois busca compreender as características e os contornos do fenômeno estudado, e explicativa, à medida que procurará identificar fatores que contribuem para a patologização do sofrimento psíquico no contexto das redes sociais (Gil, 2008; Zanella, 2013).

A abordagem qualitativa considera que os fenômenos sociais e subjetivos exigem uma análise compreensiva e interpretativa, voltada para a produção de sentidos a partir dos discursos e práticas culturais (Minayo, 2001). Nesse sentido, a pesquisa não busca quantificar dados, mas sim compreender as lógicas que estruturam o discurso atual sobre saúde mental nas redes sociais.

Como procedimento técnico, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, que, segundo Lakatos e Marconi (2003), consiste no levantamento, seleção e análise de publicações já existentes, como artigos, livros e teses, com o objetivo de fundamentar teoricamente o objeto de estudo. Foram consultados textos disponíveis em bases acadêmicas como SciELO, Google Acadêmico e o Portal de Periódicos da CAPES. Os descritores utilizados para a seleção dos materiais são: autodiagnóstico, patologização da saúde mental, influência das redes sociais na saúde e banalização.

O referencial metodológico adotado foi a Análise Institucional, proposta por Georges Lapassade e René Lourau na década de 1960. Trata-se de uma abordagem crítica fundamentada em saberes como a Psicologia Social, a Fenomenologia e a Epistemologia, que visa compreender os processos instituintes, as relações de poder e as formas de resistência presentes nas instituições (Lourau, 2004). Nesse contexto, a saúde mental será compreendida como uma instituição em crise, tensionada por novos discursos mediados pelas redes sociais. A Análise Institucional permite uma problematização crítica da naturalização de certas práticas e discursos, promovendo uma leitura mais profunda sobre os processos de subjetivação em curso.

Ainda, a pesquisa parte dos princípios da reflexividade e da implicação, entendendo que o pesquisador não é neutro, mas parte do processo de produção do conhecimento. Como aponta Paulon (2005), o pesquisador transforma e é transformado pela realidade que investiga, sendo sua subjetividade um elemento constitutivo da análise. Essa postura será fundamental para que a pesquisa

se configure também como uma atitude política, comprometida com a transformação da realidade estudada (Galvão, 2004).

Resultados

A saúde mental tem sido alvo de discussões intensas nos últimos anos, especialmente no que tange à forma como o sofrimento psíquico é compreendido e tratado. Quando pensamos em saúde mental na atualidade, é impossível não considerar a influência das redes sociais na construção do discurso sobre o tema. Moll e Ramponi (2023) complementam essa discussão ao apontar que a saúde mental contemporânea tem sido moldada por transformações sociais, tecnológicas e epidemiológicas. Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (2023) em 2020, durante a pandemia da COVID-19, os transtornos depressivos graves aumentaram em 35% e os transtornos de ansiedade em 32% o que evidenciou ainda mais a necessidade de serviços de saúde mental acessíveis, ao mesmo tempo em que impulsionou novas formas de cuidado, incluindo o uso de tecnologias para o acompanhamento psicológico. No entanto, esse mesmo avanço tecnológico também gerou desafios, como a disseminação de informações inadequadas sobre transtornos mentais nas redes sociais.

Souza Filho e Lima (2022) discutem duas vertentes do discurso sobre saúde mental nas redes sociais. A primeira diz respeito à influência positiva dessas plataformas na desconstrução da hegemonia do conhecimento psicológico, levando psicoeducação a lugares que dificilmente receberiam instrução sem o advento da internet. A segunda, porém, refere-se à ausência de critérios clínicos rigorosos na disseminação desses conteúdos, o que pode levar indivíduos ao autodiagnóstico equivocado, à automedicação e à adoção de identidades baseadas em transtornos não confirmados clinicamente.

Como discutido anteriormente, as redes sociais vêm sendo utilizadas em massa para a rápida propagação de conteúdos relacionados à saúde mental. Somente no aplicativo TikTok, vídeos com a

hashtag #mentalhealth acumulam mais de 17 bilhões de visualizações. Esse fenômeno revela uma dualidade: por um lado, esses conteúdos podem contribuir para o autoconhecimento dos usuários, permitindo que compreendam melhor os próprios sentimentos e, eventualmente, busquem ajuda profissional. Por outro lado, como qualquer pessoa pode produzir esse tipo de conteúdo, é comum que indivíduos sem formação na área da Psicologia disseminem informações imprecisas, reforçando estigmas e contribuindo para a propagação da desinformação o que, por sua vez, aumenta os casos de autodiagnóstico.

Diante desse cenário de ampla circulação de informações sobre saúde mental nas redes, é possível observar como o ambiente digital influencia não apenas a percepção do sofrimento, mas também a forma como os indivíduos se reconhecem dentro dessas narrativas. De acordo com Mead, Hilton e Curtis (2001), historicamente, pessoas com sofrimento psíquico têm sido alvo de exclusão social e cultural e, em decorrência disso, desenvolveram uma autoimagem que reforça a identidade de ‘paciente’. Os autores descrevem o apoio entre pares como um movimento em direção à autonomia e ao fortalecimento comunitário. Assim, o desejo de pertencimento a um grupo pode corroborar para a produção de um autodiagnóstico, à medida que indivíduos se identificam com relatos de outras pessoas que vivenciam sintomas semelhantes.

Gallagher (2021) contribui para essa discussão ao apontar que a maior parte dos conteúdos sobre saúde mental no TikTok é produzida por mulheres com menos de 25 anos. As interações nos comentários revelam um forte sentimento de pertencimento entre os usuários, que se reconhecem nas experiências compartilhadas por outros. Além disso, o algoritmo da plataforma favorece esse senso de comunidade ao recomendar continuamente vídeos relacionados ao tema, amplificando as vozes de pessoas que, por muito tempo, sentiram-se silenciadas.

Ainda sobre as causas do autodiagnóstico, Deyanti et al. (2025) destacam que o baixo nível de conhecimento em saúde mental contribui para o agravamento desse quadro. A ausência de informações adequadas sobre os transtornos psicológicos e suas formas de tratamento torna os adolescentes particularmente vulneráveis a interpretar sentimentos cotidianos como manifestações de distúrbios mais graves. Esse dado reforça a importância da educação em saúde mental e da orientação profissional adequada.

A partir dessa necessidade de reconhecimento e pertencimento, observa-se um fenômeno mais amplo: a romantização dos diagnósticos psicológicos. Armstrong et al. (2025) identificaram uma relação entre a busca por informações sobre saúde mental na internet e o interesse em se conectar com indivíduos que possuem experiências semelhantes. Observou-se que o consumo frequente de conteúdos sobre saúde mental em plataformas digitais tende a reforçar a importância atribuída aos diagnósticos pelos próprios usuários. Diante da ampla difusão de autodiagnósticos nas redes, é provável que os rótulos clínicos tenham ganhado maior relevância na forma como as pessoas percebem e compreendem a própria existência.

A atribuição de um diagnóstico pode proporcionar ao indivíduo uma sensação de compreensão e alívio em relação às próprias experiências, especialmente quando o diagnóstico é sustentado por explicações de base neurocientífica, que tendem a transmitir maior credibilidade e legitimidade.

Angel (2023) discute ao tratar da psicopatologização do cotidiano, mostrando como o diagnóstico passa a exercer uma função simbólica de organização e validação da experiência subjetiva. Em muitos casos, a identificação com os sintomas não apenas nomeia o sofrimento, mas também o justifica, funcionando como uma forma de reduzir a sensação de inadequação diante das expectativas sociais. Mesmo quando essas classificações reduzem a complexidade dos fenômenos psicológicos, elas se tornam ainda mais atraentes para quem as recebe (Hopkins et al., 2016). Em muitos casos, o

diagnóstico em saúde mental ultrapassa a mera identificação e o tratamento de sintomas, transformando-se em uma forma de validação pessoal e de construção de identidade individual e social (O'Connor et al., 2018).

Em síntese, os resultados evidenciam que as redes sociais ocupam um papel ambíguo na construção do discurso sobre saúde mental. Elas democratizam o acesso à informação e promovem espaços de acolhimento e partilha, mas também intensificam processos de autodiagnóstico e romantização de patologias. Essa ambiguidade revela o quanto a saúde mental, na contemporaneidade, é atravessada por fatores socioculturais, midiáticos e identitários, exigindo uma reflexão crítica sobre o modo como o sofrimento psíquico é narrado e consumido nas plataformas digitais.

Conclusão

Constatou-se ao longo deste estudo que as redes sociais exercem um papel ambíguo e complexo na construção do discurso contemporâneo sobre saúde mental. De um lado, observou-se que o acesso ampliado a conteúdos sobre bem-estar e sofrimento psíquico contribui para a redução do estigma social, a valorização da escuta e o incentivo à busca por ajuda profissional. De outro, verificou-se que a ausência de rigor científico em parte dessas produções tem favorecido a banalização do sofrimento e o crescimento de práticas de autodiagnóstico entre os usuários.

A análise evidenciou que o fenômeno do autodiagnóstico, estimulado pelo consumo de conteúdos digitais, reflete uma mudança significativa na maneira como os indivíduos compreendem e experienciam sua própria saúde mental. Essa dinâmica revela um processo de romantização das patologias, o diagnóstico deixa de ser apenas instrumento de cuidado e se converte em mecanismo de inserção simbólica: atribui-se à condição clínica uma função de “permissão” para o sofrimento, como se estar diagnosticado validasse o mal-estar ou o sentimento de inadequação. Assim, verifica-se que o

diagnóstico assume uma dimensão dupla: por um lado, oferece visibilidade e amparo; por outro, consolida um sentido de auto-rotulação que pode reforçar a sensação de desajuste quando usado apenas como um rótulo e não como um instrumento para o tratamento e melhora da qualidade de vida do indivíduo.

A partir dessa perspectiva, compreende-se que as redes sociais não podem ser analisadas unicamente sob o prisma de seu potencial adoecedor ou terapêutico, mas sim como espaços de produção simbólica e discursiva, nos quais se articulam saberes científicos, experiências subjetivas e interesses midiáticos. Tal ambiguidade impõe a necessidade de uma postura crítica diante do consumo de informações sobre saúde mental, bem como de políticas públicas e práticas psicoeducativas que promovam o uso ético e responsável dessas plataformas.

Entre as lacunas identificadas, destaca-se a carência de estudos empíricos nacionais voltados à investigação da percepção dos usuários acerca da influência das redes sociais nos processos de autodiagnóstico e na constituição das narrativas sobre sofrimento psíquico. Recomenda-se que pesquisas futuras aprofundem a compreensão sobre os impactos psicológicos e sociais do uso prolongado dessas plataformas, bem como as estratégias utilizadas por profissionais de saúde mental na mediação de conteúdos digitais e na prevenção da desinformação.

Em síntese, embora as redes sociais representem um avanço na psicoeducação e democratização do saber psicológico, também simbolizam um espaço de fragilidades da contemporaneidade diante da medicalização da vida e da patologização do cotidiano. Faz-se, portanto, necessário fortalecer uma cultura de saúde mental pautada na criticidade, na escuta e no cuidado ético, de modo que o ambiente digital possa se consolidar como espaço de reflexão, acolhimento e transformação subjetiva e não apenas como cenário de reprodução de diagnósticos e discursos reducionistas sobre o sofrimento humano.

Referências

- Angel, C. O. (2023). O poder (neuro)psiquiátrico: A psicopatologização do cotidiano na era do cérebro. *Psicologia & Sociedade*.
- Armstrong, S., Osuch, E., Wammes, M., Chevalier, O., Kieffer, S., Meddaoui, M., & Rice, L. (2025). Self-diagnosis in the age of social media: A pilot study of youth entering mental health treatment for mood and anxiety disorders.
- Deyanti, S., Khadijah, K., Putri, R. K., Mukti Rahayu, R. S., Hutagalung, N. D. M., Afta, N., Sentana, N. P., Siahaan, N. P. M., Ananda, M., & Ramdani, M. (2025). Self-diagnosis and its impact on mental health comprehension in digital era. *BICC Proceedings*, 3(1), 312–322.
- Galvão, I. M. (2004). Pesquisa-intervenção e análise institucional: Contribuições para a psicologia social crítica. *Psicologia & Sociedade*, 16(2), 34–42.
- Gallagher, L. (2021). Welcome to AnxietyTok: An empirical review of peer support for individuals living with mental illness on social networking site TikTok. *Veritas: Villanova Research Journal*, 3(1), 24-32.
- Gil, A. C. (2008). *Como elaborar projetos de pesquisa* (4ª ed.). Atlas.
- Hopkins, E. J., Weisberg, D. S., & Taylor, J. C. V. (2016). The seductive allure is a reductive allure: People prefer scientific explanations that contain logically irrelevant reductive information. *Cognition*, 155, 67–76.
- Lakatos, E. M., & Marconi, M. A. (2003). *Fundamentos de metodologia científica* (5ª ed.). Atlas.
- Lourau, R. (2004). *A análise institucional*. Vozes.

- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1037/h0095032>
- Minayo, M. C. S. (2001). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde* (8ª ed.). Hucitec.
- Moll, R., & Ramponi, D. (2023). Saúde mental na contemporaneidade: Transformações sociais e tecnológicas. *Revista Psicologia em Debate*, 29(1), 45–60.
- O'Connor, C., Kadianaki, I., Maunder, K., & McNicholas, F. (2018). How does psychiatric diagnosis affect young people's self-concept and social identity? A systematic review and synthesis of the qualitative literature. *Social Science & Medicine*, 212, 94–119. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953618303678?via%3Dihub>
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2023, 9 de junho). *Saúde mental deve estar no topo da agenda política pós-COVID-19, diz relatório da OPAS*. <https://www.paho.org/pt/noticias/9-6-2023-saude-mental-deve-estar-no-topo-da-agenda-politica-pos-covid-19-diz-relatorio-da>
- Paulon, S. M. (2005). A implicação do pesquisador no processo de pesquisa-intervenção. *Psicologia & Sociedade*, 17(2), 18–25.
- Souza Filho, J. A., & Lima, A. F. (2022). Crítica da patologização das identidades/alteridades no mundo da vida. *Id on Line Revista de Psicologia*, 16(61), 58–75. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3479>

Souza, T. S., & Silva, M. R. (2023). Autodiagnóstico e performatividade nas redes sociais: A legitimação do sofrimento e a busca por pertencimento. *Revista Mosaicum*. <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/1951>

Zanella, L. C. H. (2013). *Metodologia de pesquisa* (2ª ed. reimp.). Departamento de Ciências da Administração/UFSC.