



**CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO**  
**CURSO DE PSICOLOGIA**

**JODELLY FERREIRA GONÇALVES**

**O AUTODIAGNÓSTICO E A SAÚDE MENTAL: um cenário adoecido pelo uso das redes  
sociais**

**ICÓ – CE**

**2025**

**JODELLY FERREIRA GONÇALVES**

**O AUTODIAGNÓSTICO E A SAÚDE MENTAL:** um cenário adoecido pelo uso das redes sociais

Artigo submetido à disciplina de TCC II, do Curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Lielton Maia Silva

**ICÓ-CE**

**2025**

**JODELLY FERREIRA GONÇALVES**

**O AUTODIAGNÓSTICO E A SAÚDE MENTAL:** um cenário adoecido pelo uso das redes sociais

Artigo aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, como requisito como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Vale do Salgado – UniVS.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Professor Me. Lielton Maia Silva  
*Orientador*

---

Profa. Ma. Maria Erilúcia Cruz Macêdo  
*Avaliadora*

---

Profa. Ma. Thamires Pereira Alves  
*Avaliadora*

**ICÓ–CE**  
**2025**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me permitir viver este sonho ao longo desses cinco anos. Apesar de todas as adversidades enfrentadas ao longo do percurso, fui capaz de superar mais esta etapa da minha vida, com fé, perseverança e coragem.

Aos meus pais, Josefa Ferreira e José Gonçalves, a quem devo a vida e toda a minha trajetória: meu mais sincero agradecimento por nunca desistirem de mim desde o meu nascimento. Com muito esforço e dedicação, vocês proporcionaram minha formação e me transmitiram os valores que carrego ao longo dos quase trinta anos da minha existência. Amo profundamente vocês e levo comigo tudo o que me ensinaram.

Ao meu companheiro, Carlos Emanuel, que desde o momento em que chegou à minha vida, segurou a minha mão para enfrentar as tempestades e, desde então, permanece ao meu lado, trazendo leveza e serenidade a esse processo. Seu sorriso ilumina meus dias e sua presença constante é um verdadeiro presente divino. Obrigada por ser minha fortaleza. Te amo.

Aos colegas de jornada: Luana Félix, Weyma Alves e Thayane Vieira. Compartilhamos desafios, dividimos obstáculos e celebramos conquistas. Vocês marcaram minha vida de forma inesquecível. Levo comigo minha gratidão e torcida por cada um de vocês.

Ao meu orientador e coordenador, expresso minha mais profunda admiração e gratidão. Agradeço por ter me ouvido nos momentos difíceis, por seu apoio constante e por ter trilhado esse caminho ao meu lado. Aos mestres que me acompanharam durante a formação, meu reconhecimento por ensinarem não apenas a teoria, mas também a essência de ser psicóloga. Com vocês, aprendi a importância de um olhar humano e de um coração empático.

Minha eterna gratidão e honra por terem feito parte da minha trajetória.

## LISTA DE QUADROS

- QUADRO 1:** Estratégia (POV): Population (P), Variables (V) e Outcomes (O), correlacionando com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). 16
- QUADRO 2:** Visão geral de como os dados serão escolhidos, tendo como base os critérios de inclusão e exclusão. 18
- QUADRO 3:** Características dos estudos, destacando autores/ano, tipo de publicação, objetivo, desenho metodológico e local de publicação. 19

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 O processo de saúde e doença no campo de saúde mental .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 Influência das rede sociais na saude mental .....</b>	<b>9</b>
<b>2.3 Implicações do autodiagnóstico nas redes sociais .....</b>	<b>11</b>
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>13</b>
<b>3.1 Tipo de estudo .....</b>	<b>13</b>
<b>3.2 Estratégias de busca dos artigos .....</b>	<b>13</b>
<b>3.3 Critérios de elegibilidade.....</b>	<b>14</b>
<b>3.4 Seleção dos estudos e extração dos dados .....</b>	<b>14</b>
<b>3.5 Análise dos dados .....</b>	<b>15</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>15</b>
<b>4.1 Relações existentes entre o uso das redes sociais e a saude mental de sues usuários:     o impacto do autodiagnóstico.....</b>	<b>17</b>
<b>4.2 Importância da orientação profissional na prática clínica e o uso adequado das     redes sociais .....</b>	<b>18</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>21</b>

## RESUMO

Jodelly Ferreira Gonçalves<sup>1</sup>

Lielton Maia Silva<sup>2</sup>

O fácil acesso à *internet* proporciona uma obtenção de informações cada vez mais rápida e acessível, o que tem modificado o consumo de conteúdo, tornando-o mais imediato, porém, trazem também consigo impactos negativos especialmente no que diz respeito à saúde mental. O objetivo desse trabalho buscou compreender como o consumo de conteúdos disseminados nas redes sociais contribuem para o autodiagnóstico em saúde mental e tratamentos sem orientação profissional. Esse estudo trata-se de uma revisão integrativa de caráter exploratório. As bases de dados utilizadas foram: PubMed, SciELO, BVS e PePSIC, com a estratégia “autodiagnóstico AND saúde mental AND internet”, considerando publicações dos últimos 5 anos, foram encontrados ao total 37 artigos, porém, ao final da leitura completa e seleção criteriosa, restou apenas 5 artigos para análise final. Os resultados indicaram que a orientação profissional é indispensável para ajudar os pacientes a discernirem entre informações que são confiáveis e errôneas encontradas facilmente nas redes sociais. Essas orientações incluem realizar discussões sobre os conteúdos e assuntos que os pacientes estão consumindo online, permitindo que tenham uma compreensão melhor de suas crenças e sentimentos a respeito de suas condições de saúde. Em conclusão, os dados obtidos permitiram identificar que o autodiagnóstico está diretamente ligado à cibercondria e a contaminação social presente nas redes sociais. O *TikTok* e o *ChatGPT* foram as plataformas mais estudadas pelos autores, na qual afirmaram que elas têm um papel significativo na disseminação de informações sobre saúde digital.

**Palavras-Chave:** Autodiagnóstico. Internet. Saúde Mental.

## ABSTRACT

Easy access to the internet provides increasingly fast and accessible information retrieval, which has changed the way content is consumed—making it more immediate. However, it also brings negative impacts, especially concerning mental health. The objective of this study was to understand how the consumption of content shared on social media contributes to self-diagnosis in mental health and treatments without professional guidance. This study is an integrative review of an exploratory nature. The databases used were: PubMed, SciELO, BVS, and PePSIC, using the search strategy “self-diagnosis AND mental health AND internet.” Considering publications from the past five years, a total of 37 articles were found. However, after a full reading and a careful selection process, only 5 articles remained for the final analysis. The results indicated that professional guidance is essential to help patients discern between reliable and misleading information that is easily found on social media. This guidance includes engaging in discussions about the content and topics patients are consuming online, allowing them to better understand their beliefs and feelings about their health conditions. In conclusion, the data collected identified that self-diagnosis is directly linked to cyberchondria and social contamination present on social media. TikTok and ChatGPT were the most studied platforms by the authors, who affirmed that they play a significant role in the dissemination of digital health information.

**Keywords:** Self-diagnosis. Internet. Mental Health.

## 1 INTRODUÇÃO

A tecnologia e as redes sociais têm promovido transformações profundas na forma como as pessoas se comunicam, compartilham informações e estabelecem relações interpessoais. Com o rápido avanço da internet, essas ferramentas evoluem continuamente, oferecendo novas possibilidades e impactando diversos aspectos da vida cotidiana. No entanto, essas mudanças também trazem desafios e riscos, como a disseminação de informações falsas e a exposição excessiva de dados pessoais. O fácil acesso à *internet* proporciona uma obtenção de informações cada vez mais rápida e acessível, o que tem modificado o consumo de conteúdo, tornando-o mais imediato, porém, trazem também consigo impactos negativos especialmente no que diz respeito à saúde mental (Simião *et al.*, 2024).

A revolução digital, refere-se a integração e o domínio das tecnologias digitais em todas as áreas da sociedade humana. Desde os primórdios da era da informação, marcada pelos computadores pessoais e da *internet*, até a explosão atual de dispositivos móveis, internet das coisas (IoT) e Inteligência artificial, temos presenciado em diversos marcos históricos que moldaram a nossa realidade, desde o modo como vivemos, trabalhamos e nos relacionamos (Batista, 2024).

O fácil acesso a plataformas *online* tem gerado um fenômeno alarmante: "Auto diagnóstico". Essa prática, tem se tornado cada vez mais comum, se tornando hábito nocivo que contribui para a sobrecarga emocional e a distorção de condições psicológicas. Além disso, apontam que a busca por informações rápidas e simplificadas nas plataformas digitais levam a interpretações errôneas dos sintomas, ficando problemas psicológicos e dificultando o acesso a tratamentos específicos, principalmente entre o público jovem (Alves, 2022).

O autodiagnóstico em saúde mental refere-se à prática de identificar e avaliar sintomas e comportamentos relacionados à saúde mental sem a orientação de um profissional qualificado. Embora essa prática possa ser vista como uma tentativa de maior compreensão da própria condição, ela acarreta riscos significativos, como diagnósticos imprecisos e tratamentos inadequados. O crescente compartilhamento de informações sobre saúde mental nas redes sociais tem desempenhado um papel relevante na desmistificação dos cuidados com a mente, anteriormente associados a estereótipos, como a ideia de "loucura" (Souza; Cunha, 2019).

A banalização da Psicologia e da saúde mental é alimentada pela disseminação de conteúdos simplificados em plataformas digitais, onde os profissionais compartilham dicas sobre controle de ansiedade e identificação de transtornos mentais (Alves *et al.*, 2022). Apesar de oferecerem um potencial positivo de conscientização, conteúdos como estes incentivam

práticas inadequadas de autodiagnóstico prejudicando a saúde dos indivíduos. A pesquisa realizada por Smith (2022) mostra que 68% dos usuários obtêm informações de fontes não verificadas, aumentando os riscos de diagnósticos errados.

Embora a tecnologia conecte as pessoas independentemente de fronteiras físicas, origina também uma contínua desconexão. A amplificação das redes sociais, ressalta a necessidade de haver um equilíbrio entre vida digital e a interação pessoal genuína, buscando maneiras de manter a atenção e a presença nos momentos cotidianos (Fernandes, 2018).

Diante dos pressupostos apresentados acima, surge a seguinte pergunta norteadora: Como os conteúdos disseminados nas redes sociais influenciam o autodiagnóstico e contribuem para a desinformação em saúde mental e tratamentos sem orientação profissional?

Essa indagação busca compreender a luz da literatura, como o consumo de conteúdos disseminados nas redes sociais contribuem para o autodiagnóstico em saúde mental e tratamentos sem orientação profissional; descrever como ocorre o processo de saúde e doença no campo da saúde mental; compreender como o consumo de conteúdos sobre saúde mental nas redes sociais podem favorecer o autodiagnóstico de usuários, bem como, apontar a importância da orientação para um manejo adequado.

A relevância acadêmica e social, analisa as implicações do uso das mídias sociais na saúde mental e no comportamento humano, buscando uma compreensão ampla dos impactos negativos e positivos que essas tecnologias exercem sobre os indivíduos e a sociedade como um todo. A *internet* e as mídias sociais têm sido responsáveis por mudanças nas esferas social, econômica, política e cultural. Atualmente, vivemos em uma sociedade fortemente orientada pelo uso da informação, na qual as tecnologias digitais integram o mundo (Dâmaso et al., 2022).

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 O processo de saúde e doença no campo de saúde mental**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, indo além da mera ausência de doenças ou enfermidades. Essa definição amplia a concepção de saúde ao destacar a importância do equilíbrio entre diversos aspectos da vida humana, incluindo corpo, saúde mental e contexto social. Tal abordagem holística reconhece que fatores como estilo de vida, ambiente, condições psicológicas e sociais desempenham papéis fundamentais na promoção de uma saúde plena (Almeida *et al.*, 2011).

O filósofo Michel Foucault (2005) ao analisar a história da loucura, aponta que as práticas de saúde mental foram moldadas pelas circunstâncias sociais e políticas de cada época.

Além disso, destaca que, desde muito tempo, os indivíduos considerados como "loucos", eram marginalizados, normalizando a irracionalidade que estava em consonância com o controle social.

No Brasil, as diretrizes para a saúde mental fundamentam-se nas propostas da Reforma Psiquiátrica, representando um marco na transformação das práticas de saúde mental, buscando romper os paradigmas do modelo manicomial que permaneceu por décadas. Um dos dispositivos essenciais para a reabilitação e reintegração social dos indivíduos com transtornos mentais são os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), promovendo um atendimento acolhedor e integrado à comunidade (Fernandes *et al.*, 2012).

A Reforma Psiquiátrica não busca apenas a desinstitucionalização dos usuários, mas enfatiza a necessidade de um modelo assistencial que priorize a autonomia e a participação dos indivíduos em seu processo de recuperação. A evolução das práticas de saúde mental no Brasil, passou a ter uma resposta a uma longa história de exclusão e estigmatização de pessoas com transtornos mentais (Barros *et al.*, 2016).

A promoção da saúde mental e o enfrentamento da estigmatização associado aos transtornos mentais requerem esforço contínuo de educação e sensibilização da sociedade. As campanhas de conscientização são ferramentas importantes para desmistificar as crenças errôneas sobre a saúde mental e para promover uma cultura de empatia e compreensão, tornando um ambiente em que a sociedade aceite e apoie indivíduos que enfrentam desafios psíquicos, construindo uma saúde mental mais inclusiva e respeitosa (Santos *et al.*, 2020).

De acordo com Corrigan *et al.*, (2016), a conscientização sobre a saúde mental, pode ser promovida por meio de intervenções focadas em educação e contato social. A estratégia educacional busca substituir mitos por informações corretas sobre os transtornos mentais, enquanto o contato direto com público e com experiência vivida tem se mostrado uma das formas mais eficazes de reduzir o preconceito e humanizar essas realidades.

## **2.2 Influência das rede sociais na saude mental**

A utilização da tecnologia tem crescido exponencialmente nas últimas décadas, atraindo uma expressiva parcela da população mundial, aproximadamente 3,7 bilhões de usuários no início de 2017, tendo como principal fator a facilidade de acesso às variadas informações. Segundo os dados do IBGE (2018), 70% da população brasileira possui acesso à internet, sendo a segunda população no mundo que investe períodos prolongados em plataformas digitais, com uma média de 9 horas e 29 minutos diários, dos quais 3 horas e 34 minutos são utilizados em redes sociais (Brooks *et al.*, 2020).

É perceptível que a sociedade está diante de um novo modelo de comunicação, que, ao passar dos dias, ocorrem diversos processos de transformação e passa por constantes modificações que criam ferramentas para o relacionamento em rede e as variadas interações criadas nesses ambientes, o que favorece diretamente no comportamento humano e nas atividades diárias (Macedo, 2020).

As plataformas digitais como o *Instagram*, *Facebook* e *Twitter* se tornaram ferramentas fundamentais para a comunicação e troca de experiências relacionadas a questões de saúde de forma contínua. Essas redes sociais permitem que indivíduos possam compartilhar suas vivências, formem comunidades de apoio e troquem dicas sobre saúde de maneira contínua. Embora essa acessibilidade traga benefícios, também apresenta riscos significativos (Campos *et al.*, 2020).

O uso excessivo de plataformas digitais altera o funcionamento do cérebro, especialmente nos neurotransmissores do bem-estar. Estímulos constantes e reforços positivos, como curtidas e comentários, disparam a produção de dopamina, molécula associada ao prazer. Esse processo ocorre de maneira rápida e com pouco esforço cerebral, o que diminui a capacidade de encontrar prazer em atividades que demandam mais energia. Além disso, prejudica a manutenção de relações interpessoais saudáveis no mundo *offline*, podendo perder oportunidades de estabelecer contato presencial ou de passar tempo de qualidade desconectadas (Abjaude *et al.*, 2020).

O período em que os indivíduos gastam com o uso da *internet* pode apresentar influência diretamente na qualidade de vida, acarretando um círculo vicioso, sendo que, quanto mais o indivíduo se refugia nas redes sociais, mais robustece os entraves e problemas que está enfrentando no mundo real. Desse modo, se faz necessário que o indivíduo estabeleça um equilíbrio na utilização dessas ferramentas (Trindade, 2018).

Os resultados apontam que jovens britânicos de 14 a 24 anos afirmam que o uso das plataformas digitais como *Facebook*, *Instagram* e *Twitter* afetam de forma negativa o bem-estar físico, mental, emocional e social. Essas plataformas, embora promovam uma comunicação e fácil acesso a informações, também intensificam quadros de ansiedade, depressão e dependência (Trindade, 2018).

Twenge (2017) corrobora com o estudo de Trindade (2018), ao destacar que a carência e a necessidade de estar conectado às redes sociais por um longo período, acarreta danos emocionais e físicos, incluindo a ansiedade, taquicardia, problemas posturais, problemas mentais e distúrbios alimentares.

É perceptível que o mal uso e o uso excessivo das redes sociais contribuem para males

que interferem na saúde física, psíquica e social, visto que, há uma diminuição do contato com pessoas do seu convívio social real. A depressão e o *cyberbullying* são os riscos principais no que diz respeito ao uso excessivo das tecnologias digitais. Alterações de humor e comportamento são as principais formas de identificar problemas relacionados à saúde mental (Souza; Cunha, 2019).

Na tentativa de minimizar possíveis impactos na saúde mental de seus usuários, algumas das maiores empresas mantenedoras de plataformas de mídias sociais têm se esforçado para criar barreiras e estratégias de prevenção de problemas de saúde mental. Podemos citar como exemplo o aplicativo “*Instagram*”, que retirou a visualização dos números de curtidas a fim de diminuir uma “competição” e de valorizar a publicação de materiais com bom conteúdo. Além disso, quando um usuário busca pelas *hashtags* “*ansiedade*” ou “*depressão*”, o aplicativo exibe uma mensagem oferecendo ajuda e encaminhando-o para uma rede especializada em oferecer apoio emocional gratuito e em sigilo. Já o “*Facebook*” tem alavancado esforços para barrar e conscientizar a população sobre o compartilhamento de “*Fake News*” (Abajude *et al.*, 2020).

### **2.3 Implicações do autodiagnóstico nas redes sociais**

No âmbito das redes sociais, o fenômeno do auto diagnóstico tem se intensificado, sendo impulsionado pela facilidade de acesso à informação e pela rápida comunicação entre os usuários. As plataformas veiculam conteúdos simplificados ou pouco precisos sobre sintomas e condições de saúde, levando muitos indivíduos a se autodiagnosticar sem nenhuma orientação profissional (Sousa *et al.*, 2020).

O Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade (ICTQ) realizou uma pesquisa para entender o perfil dos brasileiros que buscam autodiagnóstico médicos pela *internet* detectando faixa etária, escolaridade e condição socioeconômica. Os resultados revelaram que 40% da população brasileira realiza auto diagnóstico médicos pela internet e que as maiores porcentagens estão entre os jovens de 25-34 anos (54,97%) e os de 16- 24 anos (52,77%). Eles estão concentrados também entre pessoas com ensino superior completo (63%) e na classe socioeconômica A e B (55%), ou seja, os jovens que mais realizam autodiagnósticos na internet são os com formação acadêmica completa e boas condições socioeconômicas (Leonardi *et al.*, 2018).

Salgado (2021) realizou um estudo em que foi feita uma observação assistemática no Twitter, em que foi pesquisado o termo “autodiagnóstico” na ferramenta de buscas do próprio *site*, compreendendo o período da segunda metade do ano de 2020 até 30 de março de 2021.

Durante a pesquisa, foi possível observar dois movimentos criados dentro da própria plataforma. O primeiro era constituído por usuários desfavoráveis à prática de autodiagnóstico, compreendendo principalmente pessoas que foram diagnosticadas formalmente com algum transtorno psiquiátrico ou incomodadas pelo fenômeno acontecendo tanto online quanto fora da *internet*. E o segundo era um grupo de usuários que realizavam o próprio diagnóstico e o de terceiros.

Os resultados revelaram que os perfis envolvidos nesses dois movimentos eram majoritariamente de adolescentes e jovens adultos, além de ser possível perceber que eles formam comunidades voltada para as temáticas de saúde mental com pautas diversas. Além disso, afirma que essas comunidades advogam o autodiagnóstico, pois, a troca de experiências e a abertura sobre temas como a ansiedade e a depressão nessas plataformas criam um ambiente onde os usuários se sentem mais confortáveis em discutir suas questões emocionais, sendo um dos motivos para que permaneçam ou ingressem nesse meio (Salgado, 2021).

Um fator que contribui para o aumento do auto diagnóstico é o interesse por teste online que prometem identificar transtornos mentais. Os dados obtidos por Decode e Kronberg (2020), indicam um aumento significativo nas pesquisas por termos como "Teste de ansiedade quiz" (+750%) e "Você tem depressão quiz" (+200%). Embora esses testes possam trazer certa conscientização, eles também podem levar a autodiagnósticos imprecisos, gerando preocupações desnecessárias ou dificultando o acesso a cuidados profissionais adequados (Freitas *et al.*, 2017).

Outro fator em destaque, é a desvalorização das pessoas que recebem diagnósticos formais, a trivialização do sofrimento mental e o sofrimento de frustração enfrentado por aqueles que possuem diagnósticos psiquiátricos. Esses indivíduos na maioria das vezes sentem que precisam constantemente justificar a legitimidade de sua condição, enfrentando a invalidação de suas experiências e emoções por parte de outros usuários (Freitas *et al.*, 2017).

Além disso, Freud (2014) acrescenta que pode existir nos sujeitos a percepção de que o adoecimento traz benefícios, o que pode justificar esse desejo de permanecer estagnados, pois o adoecimento muitas vezes pode ter ganhos secundários gerados pelos benefícios que surgem devido ao sintoma e que, dessa forma fortalecem sua manutenção, fazendo com que o sujeito passe a adotar comportamentos compatíveis com a patologia e os sintomas podem inclusive ser autoinduzidos, pois de acordo com o autor, "Rótulos também podem criar profecias auto realizáveis".

Portanto, é notório que as redes sociais desempenham um papel ambivalente na disseminação de informações sobre saúde/doença. Por outro lado, proporcionam um espaço

para troca de experiências e apoio emocional. No entanto, a mesma plataforma facilita a propagação de informações imprecisas e simplificadas. Influenciadores e até mesmo profissionais de saúde, apesar de intenções muitas vezes bem-intencionadas, podem compartilhar conteúdos que não capturam a complexidade das questões de saúde, levando aos usuários a interpretar sintomas de maneira errônea (Alves *et al.*, 2022).

Nesse sentido, é de extrema importância que haja um esforço em conjunto para educar os usuários sobre a importância de buscar informações em fontes confiáveis e de consultar profissionais de saúde para orientação e esclarecimento. Além disso, campanhas que enfatizem a diferença entre informações válidas e enganosas, mitigando os efeitos do autodiagnóstico. Somente assim será possível criar um ambiente online mais seguro e enriquecedor, onde os usuários possam se beneficiar das redes sociais sem comprometer sua saúde mental (Lima, 2021).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de estudo**

A presente pesquisa consiste em uma revisão integrativa de caráter exploratório, com abordagem qualitativa. Segundo Souza *et al.*, (2010) a revisão integrativa é uma abordagem que permite reunir e sintetizar conhecimento, integrando os resultados de estudos na prática.

Os dados da investigação indicam que a revisão integrativa possibilita ao pesquisador uma abordagem mais próxima da questão que pretende examinar. Isso se traduz em um mapeamento abrangente da produção científica, permitindo uma compreensão da evolução do tema ao longo do tempo. Dessa maneira, o pesquisador pode identificar potenciais oportunidades de pesquisa no âmbito dos estudos organizacionais (Botelho *et al.*, 2011).

De acordo com Mendes *et al.*, (2008), o delineamento metodológico da revisão integrativa envolve as seguintes etapas: 1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; 2) Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; 4) Avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5) Interpretação dos resultados; e 6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

#### **3.2 Estratégias de busca dos artigos**

A coleta dos estudos foi desenvolvida no período de fevereiro a abril de 2025, iniciando com a elaboração da pergunta de pesquisa, que consiste em “Como os conteúdos disseminados

nas redes sociais influenciam o autodiagnóstico e contribuem para a desinformação em saúde mental e tratamentos sem orientação profissional?”. Para encontrar respostas apropriadas à pergunta de pesquisa e com vistas a uma melhor definição dos descritores, foi utilizado a estratégia (POV): **population (P), variables (V) e outcomes (O)**, correlacionando os termos da pergunta norteadora com os Descritores em Ciências da Saúde (DeSC), o que torna possível a relação entre os componentes e os DeSC padronizados nas bases de buscas utilizados, estes estão dispostos no quadro 1:

**QUADRO 1:** Estratégia (POV): Population (P), Variables (V) e Outcomes (O), correlacionando com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

ITEM DA ESTRATÉGIA	COMPONENTES DA PERGUNTA	DESCRITORES (DeCS)
<i>POPULATION</i>	Indivíduos que realizam o auto diagnóstico pelas redes sociais	“Redes sociais” “Autodiagnóstico” “Saúde mental”
<i>VARIABLES</i>	Implicações do uso inadequado das redes sociais e o papel da orientação profissional	“Desinformação” “Intervenção clínica” “Orientação profissional”
<i>OUTCOMES</i>	Prevenção de auto diagnósticos, saúde mental e manejo adequado das redes sociais	“Educação digital” “Uso consciente”

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Após a definição da estratégia (POV), a pesquisa foi iniciada nas bases de dados do Portal de Periódicos CAPES (PubMed, SciELO, BVS). Para tanto, foram utilizados os seguintes descritores: Autodiagnóstico (self-diagnosis); Saúde mental (mental health); Internet (Internet). Eles foram correlacionados utilizando o operador booleano “AND” da seguinte forma: Autodiagnóstico AND Saúde mental AND Internet.

### 3.3 Critérios de elegibilidade

Foram incluídos artigos com publicação dos últimos 5 anos (2020-2025), apresentando-se nos idiomas inglês e português e que estejam disponíveis na íntegra. Logo foram excluídos estudos duplicados, do tipo revisão sistemática, projetos, monografia, tese, cartas ao editor.

### 3.4 Seleção dos estudos e extração dos dados

Primeiramente foi feita a utilização dos descritores da forma especificada nas plataformas selecionadas, sendo em seguida aplicado os filtros de seleção, considerando os últimos 5 anos, texto completo na íntegra e artigos disponíveis gratuitamente. Após a seleção inicial, foi realizada a leitura dos títulos, seguida dos resumos e metodologia, para então, considerando os artigos filtrados nas etapas anteriores, ser efetuada a leitura completa na

íntegra. Sendo assim, foram selecionados os artigos para inclusão nos resultados, de acordo com os objetivos pertinentes à pesquisa.

### 3.5 Análise dos dados

A partir da coleta de dados, a avaliação e análise de dados seguiram o método de análise de conteúdo de Bardin, procedimento utilizado nas abordagens de pesquisas qualitativas. Tendo como base esse tipo de análise, as etapas são feitas separadamente, tendo três passos. **1º passo:** chamada de pré-análise, onde o pesquisador inicia o processo de organização dos materiais para a análise ser realizada. **2º passo:** momento em que o pesquisador começa a examinar de forma aprofundada esses materiais para iniciar a elaboração das categorias. **3º passo:** é a interpretação e análise dos dados coletados durante as duas primeiras fases, sendo demonstrados no quadro 2 (Bardin, 2010).

**QUADRO 2:** Visão geral de como os dados serão escolhidos, tendo como base os critérios de inclusão e exclusão.

Bases de dados	Artigos iniciais	Artigos excluídos após leitura dos títulos	Artigos duplicados	Artigos excluídos após leitura dos resumos	Artigos excluídos após leitura na íntegra	Artigos que serão analisados
PUBMED	15	8	0	0	2	(n=5)
SciELO	0	0	0	0	0	(n=0)
BVS	22	15	0	5	2	(n=0)
PEPSIC	0	0	0	0	0	(n=0)

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Finalizada a busca nas bases de dados PubMed, SciELO, BVS e PePSIC, com a estratégia “autodiagnóstico AND saúde mental AND internet”, considerando publicações dos últimos 5 anos, foram encontrados ao total 37 artigos. Na PubMed, foram identificados inicialmente 15 artigos, porém, 8 artigos foram excluídos pela leitura dos títulos e 2 após a leitura na íntegra, restando 5 artigos para análise final. Na BVS, foram encontrados 22 artigos inicialmente, mas após a leitura dos títulos e resumos, 17 foram excluídos e após a leitura na íntegra, 2 foram excluídos, resultando em 0 artigos para análise final. Já na SciELO e PePSIC, nenhum artigo foi identificado com a estratégia de busca. Assim, ao final do processo, apenas 5 artigos foram selecionados para realização desta pesquisa.

O quadro a seguir, detalha as características dos estudos selecionados, destacando autores/ano, tipo de publicação, objetivo, metodologia e local de publicação.

**QUADRO 3:** Características dos estudos, destacando autores/ano, tipo de publicação, objetivo, desenho metodológico e local de publicação.

AUTORES E ANO	TIPO DE PUBLICAÇÃO	OBJETIVO	DESENHO METODOLÓGICO	LOCAL DE PUBLICAÇÃO
<i>Adarsh et al., (2024).</i>	Artigo	Investigar a frequência de autodiagnóstico e auto medicação na população geral de estudantes universitários não médicos	Estudo transversal	PUBMED
<i>Michael et al., (2024).</i>	Artigo	Revisar o estado atual do conhecimento sobre o auto diagnóstico do transtorno dissociativo de identidade (DID) com base nas informações disponíveis nas mídias sociais	Revisão teórica, incluindo experiência clínica dos autores	PUBMED
<i>Anjuli et al., (2024).</i>	Artigo	Analisar a literatura existente sobre o papel da identidade na auto medicância de doenças mentais e no comportamento de autodiagnóstico entre indivíduos nas redes sociais.	Estudo transversal	PUBMED
<i>Sydney et al., (2024).</i>	Artigo	Explorar a relação entre o uso do TikTok e os sintomas de TDAH autorrelatados.	Estudo transversal	PUBMED
<i>Nicholas et al., (2022).</i>	Artigo	Examinar a eficácia de ferramentas de triagem digital amplamente utilizadas e disponíveis gratuitamente para saúde mental	Estudo observacional	PUBMED

**Fonte:** Elaborado pela autora, 2024.

Com base nos dados apresentados acima, observamos uma diversidade de anos de publicação e metodologias adotadas nos estudos selecionados. Apesar das variações nos métodos empregados, os objetivos desses estudos convergem para identificar a ocorrência de autodiagnóstico nas redes sociais, sendo possível agregar resultados por temáticas similar, seguindo as categorias: “Relações existentes entre o uso das redes sociais e a saúde mental de seus usuários” e “Importância da orientação profissional na prática clínica e o uso adequado das redes sociais”.

#### **4.1 Relações existentes entre o uso das redes sociais e a saúde mental de seus usuários: o impacto do autodiagnóstico**

Na era globalizada a acessibilidade a informações vem se tornando cada vez mais prático e eficiente, no entanto, na área da saúde esse avanço tem causado preocupações, principalmente as problemáticas causadas pelo auto diagnóstico. Esse comportamento apresenta relação direta com a ansiedade em saúde, sendo definido como "*cibercondria*", o qual indivíduos buscam autodiagnosticar realizando apenas buscas nas redes sociais, sem qualquer avaliação de um profissional de saúde, resultando em preocupações desnecessárias que acabam afetando a saúde mental (Tyrrer et al., 2019).

Adarsh *et al.*, (2024), ressaltam que a *internet*, através das plataformas de inteligência artificial (*CHAT GPT*), tornaram-se o motor de busca primário por informações de saúde, entretanto, a grande maioria dessas plataformas não detêm sistemas de verificação de informações, impactando de forma negativa na saúde mental do usuário, gerando ansiedade ou desinformação. Portanto, enfatizam a importância do profissional de saúde qualificado, além da necessidade de orientar o paciente sobre o impacto que as mídias sociais podem causar na saúde mental dele.

Em consonância, Michael *et al.*, (2024), destacam que as redes sociais se tornaram uma das principais fontes de informações quanto a saúde mental, especialmente entre os jovens e adolescentes, porém, os autores relatam que grande parte da população não tem acesso a especialistas em saúde mental de forma rápida e eficiente, devido ao seu custo elevado, assim recorrendo à internet aumentando o número de autodiagnósticos e distorções, prejudicando a saúde mental de forma exponencial.

A principal plataforma de disseminação de conteúdo entre os jovens e adolescentes é o *TikTok*, tomando-a um acervo de informações quanto a sinais e sintomas referente a doenças mentais, sendo fortalecida através dos relatos dos usuários, sobre suas experiências e tratamentos. Embora esse fenômeno possa fortalecer a comunidade ofertando apoio e validação emocional, aumentando o risco de disseminação de informações sem comprovação científica, impactando de forma significativa no número de autodiagnóstico, consequentemente em intervenções incorretas (Anjuli *et al.*, 2024).

Como uma forma de mensurar o impacto do *TikTok* na saúde mental dos jovens, Sydney e colaboradores (2024), conduziram um estudo com o intuito de investigar a influência da plataforma frente a percepção deles quanto ao autodiagnóstico em Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, concluindo que, quanto mais tempo gasto no *TikTok* maior a probabilidade do mesmo em assimilar sinais e sintomas, portanto, autodiagnosticado com

*TDAH*, impactando em interpretações equivocadas.

Segundo Nicholas *et al.*, (2020), afirmam que as ferramentas de triagem digital influenciam de forma direta os comportamentos relacionados à saúde mental, como o excesso de busca por autodiagnósticos e a procura por tratamento. Os autores analisaram um *cohort* de 126.060 participantes que fizeram buscas na *internet* relacionadas a triagem de saúde mental. Os resultados indicaram que essas ferramentas que oferecem diagnósticos e informações sobre saúde, estavam associadas a um aumento significativo na probabilidade de busca por autodiagnósticos. Além disso, o estudo observou que os participantes direcionados a referências para atendimento presencial apresentaram uma chance de 71% de buscar informações relacionadas ao suicídio, sugerindo que, enquanto essas ferramentas podem ajudar o acesso a informações e promover ajuda, também podem levar a resultados contrários, como o aumento na intenção suicida.

#### **4.2 Importância da orientação profissional na prática clínica e o uso adequado das redes sociais**

O uso crescente das redes sociais é inevitável e tem gerado grande impacto na saúde mental, revelando implicações significativas tanto para a prática clínica quanto para estratégias de prevenção. O fácil acesso a informações nas plataformas digitais possibilita tanto a disseminação de conhecimento quanto a desinformação. Além disso, a presença de conteúdos frequentemente descontextualizados levam os usuários a utilizarem de maneira inadequada, contribuindo para o aumento do autodiagnóstico equivocado, agravando os desafios à saúde mental (Fernandes *et al.*, 2018).

A crescente evidência sobre a influência das redes sociais tem proporcionado insights que podem revolucionar a prática clínica, facilitando o reconhecimento de mecanismos específicos que as plataformas digitais impactam a saúde mental, facilitando um direcionamento mais preciso das intervenções terapêuticas. É importante que os profissionais da saúde mental possam compreender essas dinâmicas para que abordam adequadamente os pacientes que possam ter internalizado possíveis identidades relacionadas a diagnósticos autoatribuídos. Além disso, a cautela ao lidar com esses indivíduos, pois eles frequentemente se sentem protegidos por essas identidades internalizadas, o que podem se sentir julgados em caso de desentendimento com as avaliações dos profissionais (Anjuli *et al.*, 2024).

Se faz necessário compreender que o diagnóstico é um processo altamente complexo e que requer uma intervenção de profissionais qualificados. O autoconhecimento é relevante, mas o autodiagnóstico que normalmente é baseado em informações superficiais retiradas das

plataformas digitais, se torna perigoso. É crucial identificar informações apresentadas nas redes sociais, podendo um ponto de partida para buscar ajuda de um profissional, mas não obter um diagnóstico final sem orientação qualificada (Rodrigues *et al.*, 2023).

A orientação profissional é indispensável para ajudar os pacientes a discernirem entre informações que são confiáveis e errôneas encontradas facilmente nas redes sociais. Essas orientações incluem realizar discussões sobre os conteúdos e assuntos que os pacientes estão consumindo online, permitindo que tenham uma compreensão melhor de suas crenças e sentimentos a respeito de suas condições de saúde. Essa intervenção além de apoiar a saúde mental dos pacientes, também reduz o risco de autodiagnóstico, desinformação e tratamentos inadequados (Sydney *et al.*, 2024).

Este cenário cria um dilema para o profissional de saúde, o qual deve desenvolver estratégias que visem o bem estar mental dos pacientes quando realizarem buscas online sobre sinais e sintomas referentes a doenças mentais, diante disso, a educação digital como também a terapia cognitivo comportamental parecem ser o melhor caminho, tendo em vista que, o desenvolvimento do pensamento crítico e equilibrado pela busca de informações no ambiente digital impacta positivamente na saúde mental (Moukaddam; Shah, 2017).

Portanto, é imprescindível que os profissionais de saúde obtenham formação e capacitação de forma contínua sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos usuários, proporcionando uma abordagem mais eficiente frente aos pacientes que realizaram o autodiagnóstico em saúde mental, tendo como base as de redes sociais (Lima; Santos, 2020).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos resultados analisados, observou-se que a divulgação de informações acerca da saúde mental nas redes sociais tem gerado grande impacto. O autodiagnóstico apresentou riscos significativos, incluindo a adoção de diagnósticos errados, ansiedade excessiva e o aumento no risco de transtornos inapropriados.

Os dados obtidos permitiram identificar que o autodiagnóstico está diretamente ligado à cibercondria e a contaminação social presente nas redes sociais. O *TikTok* e o *ChatGPT* foram as plataformas mais estudadas pelos autores, na qual afirmaram que elas têm um papel significativo na disseminação de informações sobre saúde digital, com prevalência entre jovens e adolescentes, influenciando nas percepções e comportamentos que têm gerado preocupação.

Assim, é indispensável que os profissionais possam incentivar práticas responsáveis e informadas na utilização das plataformas online, integrando-as de maneira eficaz na prática clínica. Essa intervenção melhora a assistência ao paciente e empodera os indivíduos a gerenciar

de forma saudável e consciente sua saúde mental.

Partindo do ponto de vista profissional, o estudo reforça a constante necessidade do profissional se manter atualizado e capacitado para lidar com os desafios impostos pela comunidade digital. A compreensão sobre as dinâmicas das redes sociais e a influência que as têm sobre os comportamentos dos pacientes, permite que possa obter intervenções mais eficazes, garantindo uma prática clínica mais assertiva e compatível com as demandas contemporâneas.

Portanto, o investimento em estudos sobre a temática é essencial para garantir que o uso das redes sociais como ferramenta de informação em saúde mental ocorra de forma responsável e benéfica para a sociedade como um todo.

## REFERÊNCIAS

- ABJAUDE, M. et al. O impacto das redes sociais na saúde mental: o papel das plataformas e dos usuários. **Revista Brasileira de Psicologia Digital**, v. 5, n. 2, p. 203-218, 2020.
- ADARSH S., Hafeez, M., Shah, V., Muneer, N., Kahrar, S., Aftab, H., Abro, A. H., & Sharma, V. (2024). Papel da Internet no Auto-diagnóstico e Auto-medicação entre estudantes universitários de Karachi: Um estudo transversal. **Annals of Medicine & Surgery**.
- ANJULI, C, e Roy, A. Inside the black mirror: current perspectives on the role of social media in mental illness self-diagnosis. **Discover Psychology**, 4(40), 1–9, 2024.
- ALMEIDA, M. A.; et al. O conceito de saúde na visão da Organização Mundial da Saúde: implicações para as políticas de saúde pública. **Revista Brasileira de Saúde Pública**, v. 37, n. 2, p. 140-150, 2011.
- ALVES, A. B.; SILVA, C. R.; OLIVEIRA, M. D. O autodiagnóstico em saúde mental e a influência das redes sociais. São Paulo: **Editora Saúde Mental**, 2022.
- BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2010.
- BARROS, André Luís de. Reforma Psiquiátrica: o caminho da liberdade e da cidadania. São Paulo: **Editora Hucitec**, 2016.
- BATISTA, Adilson. A revolução digital: a importância de se ter plataformas digitais alinhadas com a jornada do cliente. Portal Adbat, 2024. BATISTA, Adilson. A revolução digital: a importância de se ter plataformas digitais alinhadas com a jornada do cliente. **Portal Adbat**, 2024.
- BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. de A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.
- BROOKS, S. K.; et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, v. 395, n. 102227, p. 912-920, 2020.
- DÂMASO, R.; LIMA, S.; MEDEIROS, J. A influência das redes sociais na busca por informação imediata. **Revista de Comunicação e Tecnologia**, v. 12, n. 2, p. 45-59, 2022
- CORRIGAN, P. W., Kosyluk, K. A., Markowitz, F., Brown, R. L., Conlon, B., Rees, J., Rosenberg, J., Ellefson, S., & Al-Khouja, M. (2016). Mental illness stigma and disclosure in college students. **Journal of Mental Health**, 25(3), 224-230.
- CLARK, Meredith D. Drag them: a brief etymology of so-called “cancel culture”. *Communication and the Public*, v. 5, n. 34, p. 88-92, 2020.
- CAMPOS, L. et al. Redes sociais e saúde mental: o papel das comunidades online de apoio e suas implicações. **Journal of Online Social Support**, v. 4, n. 1, p. 17-30, 2020.
- FERNANDES, Natália Ranucci Cheade. A influência do consumo de tecnologia no comportamento humano. Rio de Janeiro: [s.n.], 2018.

FERNANDES, Nésio. Políticas de saúde mental: uma perspectiva crítica. Rio de Janeiro: **Editora Fiocruz**, 2012.

FERREIRA, C. M. R.; VERAS, M. Entrevista psicopatológica: o que muda entre a psiquiatria e a psicanálise? In: TEIXEIRA, A.; CALDAS, H. (Org.). *Psicopatologia Lacaniana*. 1. ed. **Belo Horizonte: Autêntica**, 2017. p. 58-75.

FOUCAULT, Michel. História da loucura na Idade Clássica. São Paulo: **Editora Perspectiva**, 2005.

FRANCES, A. Voltando ao normal: como o excesso de diagnósticos e a medicalização da vida estão acabando com a nossa sanidade e o que pode ser feito para retomarmos o controle. 1. ed. **Rio de Janeiro: Versal Editores**, 2016.

FREITAS, F.; AMARANTE, P. Medicalização em psiquiatria. 2. ed. **Rio de Janeiro: Fiocruz**, 2017. p. 22-24.

FREUD, S. Psicologia das massas e análise do eu e outros textos [1920]. Tradução de Paulo César de Souza. 1. ed., v. 15. **São Paulo: Companhia das Letras**, 2014.

LIMA, M. C.; SANTOS, P. R. A influência das redes sociais na saúde mental: desafios e oportunidades para a prática profissional. **Revista de Psicologia Contemporânea**, v. 8, n. 3, p. 112-126, 2020.

LEONARDI, E. Autodiagnóstico médico no Brasil. **ICTQ**, 2018.

MACÊDO, Luiz Fernando Belizário. Cibercrimes: a internet como ferramenta na execução de crimes virtuais e o combate realizado pelo direito penal brasileiro. 2020.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MORAIS, Renata Kelly. Autodiagnóstico e os fenômenos das redes sociais. **Anais do Salão de Iniciação Científica Tecnológica** ISSN-2358-8446, 2023.

MICHAEL, Brand, ROBINSON, D., LOEWENSTEIN, D., SILBERG, J., e KORZEKWA, K. (2024). Dissociative Identity Disorder and Social Media. **Harvard Review of Psychiatry**, 33(1), 41-46.

MOUKADDAM, Nidal; SHAH, Amar D. Adolescents and social media: the psychiatrist's perspective. **Psychiatric Annals**, v. 47, n. 8, p. 396-399, 2017.

NICHOLAS, J.C., YOM-TOV, E., LOXTON, D., HOUGH, M. V., LENZIE, L., e PIRKIS, J. Online mental health screening and subsequent search behavior: Examining the impact of website content in a large naturalistic sample. **Journal of Psychiatric Research**, 145, 276–283, 2022.

RODRIGUES, A. P.; LIMA, J. S.; PEREIRA, R. F.; ALMEIDA, T. M. Autodiagnóstico e o papel das redes sociais: riscos e considerações para a saúde mental. **Revista Brasileira de Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 2, p. 45-58, 2023.

SIDNEY, L. The Relationship Between TikTok Use and Self-Diagnosis of ADHD: Exploring the Influence of Mental Health Videos on Diagnosis-Seeking, 2024.

SIMIÃO, L.; COSTA, F.; MOREIRA, P.; SOUSA, T. A influência das redes sociais na comunicação e saúde mental. **Revista de Psicologia e Comunicação**, v. 15, n. 1, p. 58-75, 2024.

SMITH, J. O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens. **Estudos de Psicologia**, v. 28, n. 3, p. 201-214, 2022.

SALGADO, Eline; REZENDE, Mylena; REIS, Fernando F. S. O autodiagnóstico dos transtornos psiquiátricos nas redes sociais. 2021.

SANTOS, M. R. dos. Educação e conscientização em saúde mental: um caminho necessário. Belo Horizonte: **Editora UFMG**, 2020.

SOUZA, B. M. Testes. **Revista Educação, Psicologia e Interface**, v. 3, n. 3, p. 204-217, set./dez. 2019.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interface**, v. 3, n. 3, p. 204-217, set./dez. 2019.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein, São Paulo**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2020.

TYRER, P., Cooper, S., Tyrer, H., Wang, D., & Bassett, P. Increase in the prevalence of health anxiety in medical clinics: possible cyberchondria. *International Journal of Social Psychiatry*, (2019).

TRINDADE, Joana Manuela Pires. Um romance moderno. Tese de Doutorado. 2018.

TWENGE, M. Jean. State of the field: the evidence for Generation Me against Generation We. San Diego, 2017.

CORRIGAN, P. W., Kosyluk, K. A., Markowitz, F., Brown, R. L., Conlon, B., Rees, J., Rosenberg, J., Ellefson, S., & Al-Khouja, M. (2016). Mental illness stigma and disclosure in college students. **Journal of Mental Health**, 25(3), 224-230.