

ANÁLISE DE CONTEÚDOS DE VÍDEOS SOBRE SAÚDE MENTAL NAS REDES SOCIAIS E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA

Camila Ramos da Silva¹

¹Docente do Curso de Psicologia – Faculdade Vale do Aço (FAVALE)

camilaraamos@hotmail.com

DOI:10.5281/zenodo.17095922

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental tem ganhado um espaço cada vez mais importante na sociedade, especialmente com a ampliação da divulgação desse tema nas redes sociais, por meio de relatos pessoais, debates sobre transtornos psicológicos, práticas terapêuticas, autocuidado e bem-estar emocional (Bizzotto, de Bruijn e Schulz, 2023).

Plataformas como Instagram e TikTok configuram-se não apenas como veículos de comunicação, mas como espaços de construção social do conhecimento, onde os usuários participam ativamente na produção e disseminação desses conteúdos (Rezende *et al.*, 2024). Essas redes promovem uma aprendizagem informal, na qual os indivíduos trocam experiências e informações de forma dinâmica e colaborativa, ampliando o acesso a saberes que antes pertenciam aos ambientes acadêmicos e tradicionais.

Porém, segundo Zhang *et al.* (2025), esse movimento, apesar de promover a democratização do acesso à informação, traz consigo desafios quanto à confiabilidade e à precisão dos conteúdos compartilhados, bem como ao potencial discriminativo de quem os recebe. Um exemplo é o autodiagnóstico digital, frequentemente estimulado por narrativas superficiais e simplistas, mais voltadas à viralização do que à cientificidade do conteúdo. Esse fenômeno evidencia uma característica marcante da era digital, o acesso ampliado ao conhecimento coexistindo com a disseminação de dados fragmentados e pseudocientíficos.

Essa dinâmica influencia não apenas a forma como os indivíduos percebem e interpretam seus próprios sintomas e emoções, mas também interfere na construção de narrativas sobre saúde mental no imaginário coletivo, com impactos diretos na procura por serviços psicológicos e na adesão a tratamentos clínicos (Zheluk *et al.*, 2023).

Além disso, o conceito de infodemia, definido pela Organização Mundial da Saúde como o excesso de informações, incluindo notícias falsas e teorias da conspiração, evidencia a complexidade da comunicação em saúde na era digital (PAHO/WHO, 2020). Como destacam Morel *et al.* (2023), no campo da saúde mental uma área com elevada complexidade diagnóstica e subjetividade a desinformação pode favorecer a estigmatização, enfraquecer a credibilidade das práticas clínicas e intensificar fenômenos como a desesperança, a culpabilização do indivíduo e a patologização excessiva de experiências subjetivas.

Esta pesquisa propõe analisar, por meio de análise de conteúdo público de vídeos nas redes sociais, utilizando a hashtag #saudemental no Instagram e TikTok. A comparação dos dados será feita com base em estudos científicos disponíveis na literatura para identificar padrões comunicativos, riscos e benefícios para a prática clínica psicológica. O objetivo é contribuir para práticas comunicativas mais responsáveis e fortalecer um ecossistema digital ético e informado.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo teve como objetivo identificar os padrões comunicativos e discursivos presentes em vídeos sobre saúde mental nas redes sociais, investigando os temas predominantes e as estratégias utilizadas na disseminação dessas informações. Para isso, foi utilizada a análise de conteúdo, metodologia reconhecida pela sua eficácia na interpretação de sentidos e na compreensão da construção social do conhecimento em mídias digitais (Bardin, 2011).

A pesquisa concentrou-se em vídeos publicados no Instagram e TikTok. A coleta foi guiada pela hashtag #saudemental, considerando publicações realizadas entre 2024 e 2025. Os critérios de inclusão abrangeram vídeos em língua portuguesa, com falas diretas dos autores, autoria original (sem republicações), e que abordassem temas como transtornos mentais, sintomas, estratégias de autocuidado, técnicas terapêuticas ou bem-estar emocional. Além disso, os vídeos deveriam ser públicos e apresentar alto engajamento: no mínimo 10 mil visualizações no Instagram e no TikTok, pelo menos 10 mil curtidas.

Os dados foram organizados em planilha eletrônica no Microsoft Excel, contendo colunas com as seguintes informações: plataforma (Instagram ou TikTok), número de visualizações/curtidas, data de publicação, identidade do emissor (profissional da saúde mental ou não), tema predominante (ansiedade, depressão, relacionamentos, autoconhecimento etc.), presença ou não de fundamentação científica, e estratégias de comunicação utilizadas (apelo emocional, argumentação científica, relatos pessoais e simplificação didática).

A codificação foi realizada de forma manual e iterativa, com dupla leitura dos vídeos e revisão das anotações, garantindo consistência e fidelidade à categorização. A análise baseou-se nos princípios da análise de conteúdo propostos por Bardin (2011), especialmente nas etapas de categorização temática e inferência interpretativa.

Para fundamentar teoricamente a análise, foi realizada uma revisão bibliográfica em bases científicas como SciELO, BVS, PubMed e PsycINFO, com publicações entre 2020 e 2025. As palavras-chave utilizadas incluíram: Saúde Mental, Redes Sociais, Psicologia e Psicoterapia. A revisão possibilitou o cruzamento de estudos sobre comunicação digital e os impactos da circulação de discursos sobre saúde mental.

Do ponto de vista ético, a pesquisa seguiu as diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, da Lei Geral de Proteção de Dados (Brasil, 2018) e dos pareceres éticos do Conselho Federal de Psicologia. Por se tratar de conteúdo público e sem identificação direta dos autores nos resultados, não foi necessário o consentimento individual, sendo preservados a privacidade e o respeito aos dados coletados.

3. RESULTADOS

A presente pesquisa analisou 78 vídeos sobre saúde mental nas redes sociais Instagram e TikTok, todos identificados pela hashtag #saudemental. A seleção foi baseada no critério de engajamento (mais de 10 mil visualizações no Instagram ou curtidas no TikTok), garantindo a relevância dos conteúdos para o público digital. A análise teve como foco identificar padrões comunicativos e discursivos recorrentes, assim como compreender os riscos e benefícios potenciais desse conteúdo para a prática clínica psicológica.

Dentre os vídeos analisados, 70% foram produzidos por criadores leigos e 30% por profissionais da saúde mental. Observou-se que o engajamento dos conteúdos produzidos por leigos é geralmente maior do que o dos profissionais, possivelmente em razão do uso mais frequente de uma linguagem emocional e informal. No entanto, os profissionais também tendem a adotar uma abordagem didática simplificada para tornar o conteúdo mais acessível, o que não necessariamente significa uma perda de rigor, mas uma estratégia para ampliar a compreensão do público.

Esse dado dialoga com a análise de Bizzotto, de Bruijn e Schulz (2023), que discutem como o conteúdo emocional costuma ter maior alcance, mesmo quando possui menor respaldo técnico.

Em relação aos temas, ansiedade (40%) e depressão (25%) foram os mais recorrentes. Esse padrão confirma o apontado por Montag *et al.* (2021) sobre a alta demanda por conteúdos que tratem de sintomas emocionais comuns nas redes. Estudos como o de Gonçalves, Almeida e Lima (2023) também indicam que jovens têm utilizado as mídias digitais como principal fonte de informação sobre saúde mental, o que reforça a relevância de compreender a natureza e o impacto desse conteúdo.

Quanto às estratégias discursivas, identificou-se um predomínio de apelos emocionais (75%) e relatos pessoais (60%), com pouca presença de fundamentação científica (20%). Isso levanta preocupação sobre a banalização de temas complexos, conforme alertam Arora, Gupta e Jain (2025), que associam a circulação de conteúdos leigos à crescente desinformação. Ferreira e Santos (2022) também discutem esse desafio, destacando que, apesar do potencial educativo das redes sociais, a ausência de curadoria e critérios técnicos pode dificultar processos de psicoeducação eficazes.

Por outro lado, é importante reconhecer benefícios relevantes. A exposição frequente ao tema nas redes sociais pode colaborar para a redução do estigma e o aumento da busca por ajuda profissional. Yuan *et al.* (2023) e Milton *et al.* (2023), ao analisarem interações no TikTok, observaram que vídeos com narrativas pessoais e empáticas tendem a gerar identificação e maior engajamento, o que pode favorecer a construção de um espaço mais acolhedor para diálogos sobre sofrimento psíquico. Da mesma forma, Narayanan (2025) destaca que os algoritmos moldam profundamente o fluxo de informação recebido pelos usuários; eles podem favorecer a disseminação de conteúdos que geram forte reação emocional; e esse efeito tem um duplo impacto na saúde mental, podendo tanto informar e ajudar quanto desinformar e causar angústia.

Assim, os resultados desta pesquisa mostram como é complexa a circulação de informações sobre saúde mental nas redes sociais. Esse fenômeno pode tanto facilitar quanto dificultar o acesso das pessoas ao cuidado psicológico, dependendo da forma como o conteúdo é produzido, veiculado e interpretado.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa revelou que os conteúdos sobre saúde mental nas redes sociais têm grande potencial de alcance e influência na construção de percepções sobre transtornos mentais e autocuidado, contribuindo, em certa medida, para a democratização dessas temáticas. No entanto, observou-se uma significativa variação na qualidade das informações, com predominância de materiais produzidos por não especialistas que utilizam linguagem simplificada e apelos emocionais, o que pode levar à disseminação de conceitos imprecisos ou distorcidos. Esse cenário destaca a importância de promover a presença de profissionais qualificados nas plataformas digitais e de incentivar o letramento em saúde mental, para que os usuários desenvolvam uma visão crítica e segura diante do conteúdo consumido.

Diante do volume e da diversidade de conteúdos sobre saúde mental nas redes sociais, é essencial que profissionais da área assumam um papel ativo na filtragem e produção de informações com rigor científico e validação técnica. Estratégias como o uso de fontes confiáveis, a citação de evidências atualizadas, a adaptação responsável da linguagem para o público leigo e a prática de checagem de dados (fact-checking) são fundamentais. Além disso, a promoção da educação digital em saúde deve ser incorporada como parte do conteúdo, orientando os usuários a desenvolverem senso crítico, reconhecerem sinais de desinformação e adotarem critérios para avaliar a confiabilidade das postagens. Essa postura contribui não apenas para a qualidade da informação circulante, mas também para a construção de um ambiente digital mais seguro, ético e alinhado com as boas práticas da Psicologia.

Este estudo contribui para a compreensão das dinâmicas comunicativas nas redes, reforçando o papel estratégico da Psicologia na construção de práticas da construção de conteúdos e comunicação responsável, acessíveis e embasadas cientificamente. Ao evidenciar a necessidade de filtrar e qualificar os conteúdos, destaca-se a importância de uma atuação ética e crítica por parte dos profissionais da área, bem como o investimento em educação digital para o público geral. Futuras pesquisas poderão aprofundar o impacto desses conteúdos no comportamento dos usuários, avaliar a eficácia de campanhas educativas digitais e explorar o desenvolvimento de ferramentas que favoreçam o acesso a informações confiáveis, promovendo um ambiente virtual mais seguro e promotor de saúde mental.

Palavras-Chave: Saúde Mental; Redes Sociais; Psicologia; Psicoterapia

REFERÊNCIAS

ARORA, S. et al., Examining the mental health impact of misinformation on social media using a hybrid transformer-based approach [manuscrito retirado]. **arXiv**, 2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, p. 229, 2011.

BRASIL. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Diário Oficial da União, Brasília, 2018.ha

BIZZOTTO, N et al. The empowering role of web-based help seeking on depressive symptoms: systematic review and meta-analysis. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, p. e36964, 2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Diretrizes éticas para a atuação do psicólogo nas redes sociais. Brasília, 2021.

FERREIRA, L. M.; SANTOS, R. P. Comunicação digital e saúde mental: desafios da psicoeducação nas redes sociais. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 35, n. 2, p. 45-62, 2022.

GONÇALVES, T. F.; ALMEIDA, C. S.; LIMA, J. R. Impactos das mídias digitais na percepção sobre saúde mental em jovens. **Psicologia em Estudo**, v. 28, n. 4, e56789, 2023.

MILTON, A. et al. TikTok and mental health: An analysis of content and audience interaction. **Journal of Social Media Studies**, v. 9, n. 1, p. 23-39, 2023.

MONTAG, C. et al. Mental health discourse on social media: prevalence and implications. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 656379, 2021.

MOREL, L. et al. Infodemic and misinformation in mental health: a systematic scoping review. **Frontiers in Public Health**, v. 11, p. 991292, 2023.

NARAYANAN, A. Understanding social media recommendation algorithms. **Knight First Amendment Institute**, Columbia University, 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (PAHO/WHO). Infodemia: o que é e como combater. 2020.

REZENDE, G. *et al.* A construção social do conhecimento sobre saúde mental em plataformas digitais. **Comunicação & Saúde**, v. 27, n. 1, p. 99-115, 2024.

YUAN, S. et al. Sharing mental health experiences online and its influence on help-seeking behavior. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, n. 4, e38045, 2023.

ZHANG, L. et al. The role of social media in mental health self-diagnosis: challenges and opportunities. **Computers in Human Behavior**, v. 135, p. 107414, 2025.

ZHELUCK, A. et al. Impact of social media on perceptions of mental health treatment. **Health Psychology Review**, v. 17, n. 2, p. 178-197, 2023.