

UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS – UniEVANGÉLICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

CLECIANE SOUZA SALES  
GABRIELLY MARIANNY RODRIGUES SILVA  
MATHEUS OLIVEIRA DE SOUZA  
TATIANE DO COUTO SILVA ANTUNES

SAÚDE MENTAL E REDES SOCIAIS: A BANALIZAÇÃO DOS  
TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS ATRAVÉS DA NEUROIDENTIDADE NAS  
REDES SOCIAIS

ANÁPOLIS – GO  
2025

UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS – UniEVANGÉLICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

CLECIANE SOUZA SALES  
GABRIELLY MARIANNY RODRIGUES SILVA  
MATHEUS OLIVEIRA DE SOUZA  
TATIANE DO COUTO SILVA ANTUNES

SAÚDE MENTAL E REDES SOCIAIS: A BANALIZAÇÃO DOS  
TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS ATRAVÉS DA NEUROIDENTIDADE NAS  
REDES SOCIAIS

Trabalho apresentado como primeira parte do  
Trabalho de Conclusão de Curso – TCC – do Curso  
de Graduação em Psicologia da Universidade  
Evangélica de Goiás, como requisito parcial à  
obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profa. Regina Célia.

ANÁPOLIS – GO

2025

## Resumo

O presente estudo, construído a partir de uma revisão sistemática da literatura, investigou as relações entre o uso das redes sociais e os impactos sobre a saúde mental, com foco especial na formação de neuroidentidades e na banalização dos transtornos psicológicos no ambiente digital. Os dados analisados revelaram que, embora as plataformas digitais possam funcionar como espaços de apoio e partilha, também apresentam riscos associados à exposição constante a conteúdos idealizados, medicalizantes e superficialmente informativos. Fenômenos como a romantização de diagnósticos, a autoetiquetagem sem respaldo clínico e a estetização do sofrimento psíquico — especialmente evidentes no TikTok e no Instagram — indicam a urgência de intervenções que promovam um uso consciente, ético e informado das mídias sociais. A análise apontou, ainda, que a forma de uso, mais do que o tempo de exposição, é determinante para os efeitos sobre a saúde mental. Concluiu-se, portanto, que o contexto digital demanda maior responsabilidade social, educacional e profissional no tratamento das questões psicológicas veiculadas nas redes, a fim de contribuir para a construção de identidades mais autênticas e protegidas.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Transtornos psicológicos; Redes sociais; Neuroidentidades.

## Abstract

This study, based on a systematic literature review, investigated the relationships between social media use and its impacts on mental health, with special focus on the formation of neuro-identities and the trivialization of psychological disorders in the digital environment. The analyzed data revealed that, although digital platforms can serve as spaces for support and sharing, they also present risks associated with constant exposure to idealized, medicalizing, and superficially informative content. Phenomena such as the romanticization of diagnoses, self-labeling without clinical backing, and the aestheticization of psychological suffering—especially evident on TikTok—highlight the urgency of interventions that promote conscious, ethical, and informed use of social media. The analysis also showed that how these platforms are used, more than the amount of time spent on them, is a determining factor in their effects on mental health. It is concluded that the digital context demands greater social, educational, and professional responsibility in addressing psychological issues disseminated on social networks, in order to contribute to the construction of more authentic and protected identities.

**Keywords:** Mental health; Psychological disorders; Social media; Neuro-identities.

## Introdução

As redes sociais digitais consolidaram-se como um dos mais potentes fenômenos sociotécnicos da contemporaneidade, moldando não apenas as interações sociais, mas também os processos de subjetivação, construção identitária e percepção de si. Com bilhões de usuários conectados, plataformas como Instagram, TikTok e Twitter tornaram-se espaços de visibilidade, reconhecimento e, ao mesmo tempo, de exposição e vulnerabilidade. Nesse contexto, a saúde mental emerge como uma preocupação central, uma vez que os impactos psíquicos do uso intensivo e da dinâmica algorítmica dessas redes ultrapassam a esfera individual, refletindo-se em fenômenos coletivos e culturais.

De acordo com o sociólogo e filósofo polonês Zygmunt Bauman (1925-2017), vivemos em uma “modernidade líquida”, na qual valores, vínculos e identidades são instáveis, fluidos e constantemente reconfigurados. Essa fluidez implica uma fragilidade na construção do eu, que passa a depender de validações externas e da aprovação simbólica dos outros. A identidade, nesse cenário, transforma-se em mercadoria, exposta ao consumo, avaliação e julgamento públicos. As redes sociais amplificam esse processo, funcionando como vitrines digitais nas quais os sujeitos performam papéis e narrativas moldadas pelo olhar alheio.

É nesse ambiente de hipere Exposição que surge o fenômeno da neuroidentidade, marcado pela transformação do sujeito em um projeto de performance permanente diante do olhar do outro (Han, 2021). Tal conceito se refere à incorporação de diagnósticos psicológicos como elementos centrais da autoimagem e da apresentação de si nas redes sociais. Frequentemente, essa identidade se constrói a partir de autodiagnósticos, prática intensificada pelo fácil acesso a conteúdo médico, psiquiátrico e psicológico na internet, sem a mediação de profissionais qualificados. Embora tal acesso democratize o conhecimento sobre saúde mental, também potencializa interpretações equivocadas, simplificações diagnósticas e a apropriação indevida de termos clínicos como marcadores identitários.

A prática do autodiagnóstico, conforme Moraes et al. (2018), relaciona-se com os primeiros estudos sobre dependência de internet (*Internet addiction disorder*), conceito introduzido pelo psiquiatra estadunidense Ivan Goldberg (1934-2013) nos anos 1990, já alertando sobre os riscos do uso excessivo das tecnologias digitais. Atualmente, o cenário é ainda mais complexo, considerando o papel dos algoritmos

na ampliação de conteúdos direcionados, especialmente no que diz respeito às psicopatologias. O uso e o abuso das categorias psicopatológicas nos conteúdos digitais ampliam o campo de visibilidade algorítmica, direcionando informações semelhantes a públicos que já interagiram ou demonstraram interesse por esses temas, criando um ciclo de reforço e de validação.

Além disso, como observa a filósofa alemã Hannah Arendt (1906-1975):

A ação, única atividade que se exerce diretamente entre os seres humanos sem a mediação das coisas, corresponde ao fato de que seres humanos, e não o Ser Humano, vivem na terra e habitam o mundo [...] somos todos os mesmos, isto é, humanos, mas de tal maneira que ninguém nunca é igual a ninguém que já tenha existido, existe ou venha a existir (Arendt, 1995, p. 15).

No entanto, nas redes sociais, essa singularidade muitas vezes se perde, à medida que indivíduos buscam encaixar-se em categorias diagnósticas amplamente compartilhadas, gerando uma padronização da dor e do sofrimento psíquico. O orgulho de “ser portador” de determinado transtorno, frequentemente expresso em *hashtags*, *bios* e postagens, reflete tanto um desejo de pertencimento quanto um processo de identificação que pode cristalizar sintomas, dificultando a busca por tratamento adequado e o enfrentamento das dificuldades emocionais de forma singularizada.

Neste contexto, a banalização dos transtornos psicológicos emerge como um fenômeno preocupante, pois, ao mesmo tempo em que promove visibilidade e redução do estigma, corre, outrossim, o risco de reduzir a complexidade das questões psíquicas a rótulos superficiais e modismos culturais. A exposição massiva de conteúdos sobre saúde mental, sem o devido embasamento técnico ou ético, pode reforçar mal-entendidos sobre diagnósticos, tratamentos e experiências subjetivas, contribuindo para um cenário paradoxal: mais informação, mas nem sempre mais conhecimento ou cuidado qualificado.

Diante dessa realidade, torna-se urgente analisar criticamente a relação entre redes sociais, saúde mental e a construção da neuroidentidade, compreendendo os impactos psíquicos, sociais e culturais envolvidos. Este trabalho tem como objetivo investigar os efeitos do uso das redes sociais na saúde mental, com foco na banalização dos transtornos psicológicos e na construção da neuroidentidade no ambiente digital.

Para tanto, busca-se, como objetivos específicos, examinar os conceitos de saúde mental e seus impactos nas redes sociais; compreender os mecanismos que contribuem para a banalização dos transtornos mentais e descrever os processos que levam à construção da neuroidentidade nas redes sociais, analisando suas implicações psicológicas e sociais.

A presente pesquisa propõe, assim, uma reflexão crítica e interdisciplinar, dialogando com autores da Psicologia, da Psiquiatria, da Sociologia e da Filosofia, com vistas a contribuir para o debate sobre os desafios da saúde mental na era digital, valorizando a complexidade da subjetividade humana frente às dinâmicas tecnológicas contemporâneas.

## 1 SAÚDE MENTAL: IMPACTOS CAUSADOS PELAS REDES SOCIAIS

Ao longo da história, o conceito de saúde evoluiu significativamente, passando de uma compreensão baseada em crenças religiosas — em que saúde e doença eram vistas como bênçãos ou castigos divinos — até alcançar uma definição contemporânea, científica e multifatorial. Inicialmente, acreditava-se que as enfermidades eram punições dos deuses ou manifestações espirituais. Com o avanço dos conhecimentos médico e científico, a saúde passou a ser compreendida de forma mais racional, incluindo fatores biológicos, sociais, ambientais e psicológicos. Segundo Straub (2014, p. 5),

Embora todas as civilizações tenham sido afetadas por doenças, cada uma delas compreendia e tratava a doença de formas diferentes. Em certa época, as pessoas pensavam que a doença fosse causada por demônios. Em outra, diziam que era uma forma de punição pela fraqueza moral.

Por outro lado, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de enfermidades, mas como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Essa definição amplia o olhar sobre o cuidado humano, incorporando a qualidade de vida, os determinantes sociais e o acesso a recursos que promovam saúde integral. O conceito de saúde, portanto, segue em expansão, influenciado por mudanças culturais, políticas e econômicas, ressaltando a necessidade de um equilíbrio entre múltiplas dimensões da vida humana.

Nesta pesquisa, o foco volta-se para a saúde mental, especialmente em sua interface com as redes sociais. A OMS (2024) define saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, lida com as tensões normais da vida, trabalha de forma produtiva e contribui para sua comunidade. Contudo, os desafios contemporâneos colocam novas tensões sobre esse equilíbrio. O uso intensivo de dispositivos digitais e das redes sociais transformou o modo como os indivíduos se relacionam, constroem identidade e buscam pertencimento, frequentemente utilizando o ambiente virtual como refúgio ou palco para versões idealizadas de si mesmos.

Esse fenômeno, amplamente discutido por Turkle (2017), evidencia como as mídias digitais favorecem a criação de “eus” performáticos, adaptados aos algoritmos e às expectativas da audiência. Ao mesmo tempo, a exposição constante a padrões

inatingíveis e a necessidade de validação pública podem exacerbar sentimentos de inadequação, frustração e solidão, elementos diretamente relacionados ao adoecimento psíquico.

Os conceitos de saúde mental vão além da ausência de transtornos, englobando também o equilíbrio emocional, cognitivo e comportamental. Figueiredo (2023) e Paim (2016) ressaltam a importância de considerar tanto os fatores internos (como predisposições individuais) quanto os fatores externos (como ambiente socioeconômico, cultura e influência tecnológica) para compreender os desafios contemporâneos da saúde mental. A psicologia atual investiga intensamente como as novas Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs) alteram os modos de interação humana e impactam o desenvolvimento emocional. Embora a tecnologia possa trazer benefícios, como maior conexão e acesso à informação, ela também impõe riscos, incluindo o aumento da dependência tecnológica, dificuldades na regulação emocional e vulnerabilidades associadas à exposição excessiva.

É nesse cenário que surge o conceito de neuroidentidade, isto é, a construção de um “eu” digital, modelado não apenas pelas escolhas conscientes, mas pelos algoritmos que regulam a visibilidade e a circulação de conteúdos nas redes sociais. Como observa Han (2021), vivemos em uma sociedade da transparência e da autoexposição, em que os indivíduos se tornam simultaneamente consumidores e produtos de si mesmos. Esse processo, ao transformar identidades em mercadorias simbólicas, intensifica a fragilidade emocional e a busca incessante por validação externa.

Além disso, a prática crescente do autodiagnóstico digital, possibilitada pelo fácil acesso a informações médicas e psicológicas na internet, contribui para a banalização de diagnósticos psiquiátricos. Tal fenômeno, apontado por Morin (2019), evidencia como a circulação de rótulos diagnósticos nas redes sociais amplia o campo de visibilidade algorítmica, atraindo conteúdos e interações que reforçam essas identidades psicopatológicas, o que pode dificultar a busca por ajuda profissional adequada e alimentar ciclos de estigmatização ou glamourização de doenças mentais.

Assim, a saúde mental na era digital não pode ser dissociada das dinâmicas sociais, tecnológicas e culturais que estruturam as subjetividades contemporâneas. Compreender os impactos das redes sociais sobre o bem-estar psíquico exige uma abordagem crítica, multidisciplinar e sensível às transformações identitárias, às novas

formas de sofrimento e aos riscos da medicalização e da mercantilização da experiência subjetiva.

Esse panorama abre caminho para os próximos capítulos, que aprofundarão as dimensões da banalização dos transtornos psicológicos nas redes sociais, os mecanismos de construção da neuroidentidade digital e as implicações psicossociais dessa realidade.

## 2 BANALIZAÇÃO DOS TRANSTORNOS MENTAIS

Os transtornos mentais são condições de saúde caracterizadas por alterações no pensamento, no comportamento ou no humor que afetam significativamente a vida cotidiana de um indivíduo. Essas condições foram estudadas ao longo de décadas, com diferentes abordagens científicas e modelos explicativos. Segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID-11) e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), os transtornos mentais englobam uma ampla gama de condições, como depressão, ansiedade, esquizofrenia e transtornos de personalidade, cada uma com critérios diagnósticos específicos e baseados em evidências (Organização Mundial da Saúde, 2019; American Psychiatric Association, 2023).

Os transtornos mentais, também conhecidos como distúrbios ou desordens mentais, são condições que afetam significativamente o funcionamento psicológico, emocional e comportamental de um indivíduo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais se caracterizam por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos anormais, que frequentemente resultam em sofrimento pessoal ou dificuldades no desempenho social, ocupacional ou em outras áreas importantes da vida (World Health Organization, 2019). Essas condições podem variar de leves a graves e afetar pessoas em todas as fases da vida, sendo influenciadas por fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Segundo Frances et al. (2013), os transtornos mentais são definidos de forma operacional pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), que fornece critérios diagnósticos específicos para cada transtorno. O DSM-5-TR adota uma abordagem categorial, onde cada transtorno é descrito com base em um conjunto de sintomas observáveis. No entanto, autores como Kendler (2016) destaca que essa abordagem tem limitações, uma vez que muitos transtornos compartilham sintomas e, frequentemente, não apresentam fronteiras claras entre si. Essa sobreposição de sintomas sugere que os transtornos mentais podem ser melhor compreendidos como fenômenos dimensionais, nos quais os indivíduos apresentam graus variados de gravidade ao longo de diferentes eixos de sintomas.

Além das abordagens categóricas e dimensionais, os transtornos mentais também podem ser vistos sob a ótica biopsicossocial. Nesse modelo, proposto por

Engel (1977), as condições mentais resultam da interação entre fatores biológicos, como predisposições genéticas; psicológicos, como traumas ou padrões de pensamento desadaptativos e sociais, como estressores ambientais e condições de vida adversas. Nesse sentido, Kirmayer et al. (2017) defendem que os transtornos mentais devem ser compreendidos em contextos culturais e sociais específicos, uma vez que a cultura influencia tanto a manifestação quanto a percepção do sofrimento mental.

Por outro lado, a neurociência tem fornecido importantes compreensões sobre o que caracteriza um transtorno mental, especialmente no que diz respeito às alterações no cérebro. Segundo Insel (2014), os transtornos mentais podem ser compreendidos como ‘transtornos cerebrais’, uma vez que envolvem disfunções em circuitos neurais específicos. Por exemplo, evidências indicam que distúrbios na regulação de neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, estão associados a transtornos como depressão e esquizofrenia. No entanto, a concepção meramente biologicista de transtornos mentais é criticada por alguns autores que argumentam que essa abordagem pode negligenciar os aspectos psicossociais e culturais do sofrimento psíquico (Kendler; Campbell, 2009).

O conceito de transtorno mental é multifacetado e reflete a complexidade da condição humana. A definição e a compreensão dessas condições variam de acordo com diferentes perspectivas, como as abordagens categorial e dimensional, o modelo biopsicossocial e as descobertas da neurociência. Essa diversidade de pontos de vista mostra que os transtornos mentais são fenômenos complexos que envolvem não apenas alterações no cérebro, mas também uma vasta gama de fatores psicológicos, sociais e culturais.

Atualmente, tem-se presenciado uma banalização dos transtornos mentais que se tornaram um problema crescente, principalmente devido à utilização inadequada e frequente de termos clínicos em contextos não médicos. Assim, conceitos como “tenho TAG”, “sou TDAH”, ‘ele é narcisista’ ou ‘sou borderline’ são usados de maneira trivial na cotidianidade dos indivíduos, amiúde para descrever traços de personalidade comuns ou comportamentos desagradáveis, sem considerar os critérios clínicos rigorosos necessários para o diagnóstico. Segundo Miranda (2015), essa simplificação contribui para uma percepção equivocada da gravidade dessas condições, levando à subestimação do sofrimento enfrentado por pessoas diagnosticadas com transtornos de personalidade. Além disso, essa banalização pode

ter implicações sérias no campo da saúde mental. Neste sentido, Fok et al. (2014) apontam que o uso impróprio de termos diagnósticos pode gerar neuroidentidades equivocadas, prejudicando a busca por apoio profissional, o entendimento correto sobre a necessidade de intervenções terapêuticas e gerando estigmatização social.

A crescente exposição midiática e a popularização de termos psiquiátricos na cultura popular, como observado por Dickens et al. (2015), têm exacerbado esse fenômeno. Programas de televisão, filmes e redes sociais frequentemente retratam personagens com transtornos de personalidade de maneira sensacionalista, o que reforça estereótipos e confunde características de personalidade normais com patologias clínicas. Essa deturpação contribui para uma visão simplista e negativa dos transtornos de personalidade, ignorando sua complexidade e as múltiplas dimensões envolvidas no diagnóstico e no tratamento, como fatores biológicos, psicológicos e sociais.

### 3 OS FENÔMENOS QUE LEVAM OS INDIVÍDUOS A UMA NEUROIDENTIDADE NAS REDES SOCIAIS

Um conceito relevante e válido para o presente estudo diante da atual realidade das Tecnologias Digitais da Informação e da Comunicação (TDICs) e o papel das redes e mídias sociais na saúde psicológica, reitera-se, é o que se refere à neuroidentidade. Tal conceito tem sido amplamente trabalhado pelos pesquisadores e psicólogos Marzal e Caponi (2025). Ao observar-se a construção semântica da palavra que se manifesta notavelmente como neologismo, a neuroidentidade, aponta para identidade do eu em sua dimensão neurobiológica e neurosocial ao mesmo tempo (Machado, 2015).

Desse modo, a neuroidentidade se configura como um conceito advindo da atual era da comunicação e da informação que reflete a maneira como as identidades individuais se constroem a partir de diagnósticos psiquiátricos, especialmente em ambientes virtuais. Para tanto, Marzal e Caponi (2025) salientam que em contextos de crescente psiquiatrização e de psicologização da subjetividade, impulsionado pela disseminação de informações a respeito de saúde mental veiculadas e disseminadas por meios *online* e pela facilidade de autodiagnóstico, a neuroidentidade torna-se uma forma de expressão identitária vinculada a transtornos mentais como o autismo, o TDAH, a ansiedade e a depressão.

De acordo com Porto et al. (2020), tais transtornos, além de outros, que repetidamente foram classificados como patologias psiquiátricas, são incorporados à autoimagem dos indivíduos, que utilizam esses diagnósticos como rótulos que definem suas experiências e sua relação com o mundo. O que na realidade vai surgindo e se assinalando como um problema que se centra na seara da saúde pública são narrativas envoltas em forma de autorrotulação. Neste sentido, Marzal e Caponi (2025, p. 2) chamam a atenção para o fato de

[...] No entanto, são muitas as narrativas de si, que reduzem histórias de vida complexas, padecimentos e mal-estares a uma rápida identificação com um diagnóstico psiquiátrico e com explicações etiopatológicas que reiteram algum suposto desequilíbrio ou déficit neuroquímico.

Cabe dizer que a construção de neuroidentidades está fortemente conectada ao impacto das redes sociais na forma como as pessoas se relacionam com suas

condições de saúde mental. Essa prática tem ganhado relevância especialmente entre os mais jovens, cuja necessidade de pertencimento e validação é ampliada pela visibilidade proporcionada por essas plataformas digitais. Tais expressões contribuem para uma redefinição da identidade, que passam a exhibir, amiudadamente de forma pública, suas dificuldades mentais como uma característica definidora do eu (Marzal; Caponi, 2025).

Os autores supracitados, levam em conta que a sistematização da neuroidentidade opera como uma forma de resistência à exclusão social e ao estigma associado aos transtornos mentais. Ao adotar rótulos psiquiátricos, indivíduos buscam encontrar empatia e apoio, formando comunidades de pertencimento onde as experiências de sofrimento são compartilhadas e compreendidas sem julgamentos. Essa dinâmica pode ser vista como uma tentativa de dar visibilidade a questões que, por muito tempo, foram marginalizadas e silenciadas. Ao se autoidentificar com um diagnóstico, as pessoas procuram não só compreensão, mas também a validação de uma identidade marcada por essas características psicopatológicas.

Contudo, o conceito de neuroidentidade, como é salientado por Marzal e Caponi (2025), também está imerso na lógica neoliberal que permeia as redes sociais, onde a identidade passa a ser tratada como uma mercadoria. Nesse contexto, as neuroidentidades, ao serem apresentadas como produtos para um público-alvo específico, transformam-se em elementos de atração para um mercado digital. Influenciadores e criadores de conteúdo, ao se identificarem como portadores de determinadas condições psiquiátricas, atraem seguidores e consumidores que compartilham diagnósticos semelhantes, criando nichos de mercado com base na identidade psiquiatrizada. Essa dinâmica reflete a intensificação da lógica do empreendedorismo pessoal e da auto-comercialização, onde cada indivíduo se torna, por assim dizer, um “produto” a ser consumido.

A criação de neuroidentidades, então, é um fenômeno ambíguo. Embora ofereça uma plataforma para a construção de solidariedade e apoio mútuo, ela também pode ser vista como uma simplificação excessiva das complexas questões de saúde mental. O diagnóstico, muitas vezes superficialmente apropriado, pode reduzir o sofrimento psicológico a um simples rótulo, obscurecendo a riqueza das experiências individuais e dos processos terapêuticos necessários para a compreensão e tratamento das condições psiquiátricas. A psiquiatrização da vida cotidiana, portanto, pode promover um entendimento limitado e descomplicado da

saúde mental, tornando difícil a avaliação cuidadosa e a intervenção adequada de profissionais especializados (Marzal; Caponi, 2025).

Na mesma linha, o fenômeno do autodiagnóstico, como é mencionado no estudo de Lima (2023) que, exacerbado pelo fácil acesso à informação na internet, pode gerar consequências negativas. A pressão para se encaixar em categorias diagnósticas pode levar indivíduos a se identificarem com transtornos mentais de forma inadequada, alimentando a ideia de que qualquer sofrimento psicológico pode ser rotulado e diagnosticado de maneira simplista. A relação entre o autodiagnóstico e a neuroidentidade, nesse sentido, levanta questões sobre os limites da autoatribuição de etiquetas psiquiátricas e os riscos de estigmatização e alienação, ao passo que o discurso médico se torna uma ferramenta de validação e aceitação social.

A discussão sobre esse fenômeno desafia as fronteiras entre a saúde mental, o autodiagnóstico, as redes sociais e o mercado digital, e aponta para a necessidade de um olhar mais atento e crítico sobre como construímos e consumimos as identidades em um mundo cada vez mais mediado pelas tecnologias digitais.

As TDICs representaram uma grande evolução e revolução na técnica e nas metodologias destinadas a promover a informatividade e interação, como é reportado por pesquisadores como Landman (2019) e Lima; Arruda (2023). Entretanto, para estes pesquisadores, muitos aspectos depreciativos do uso das tecnologias têm se reverberado com grande força no século XXI. Devido à alta celeridade na geração de fluxo de informação, meios virtuais e digitais têm se consolidado como canais para a construção de conhecimentos necessários e indispensáveis para uma gama de áreas e ciências, mas também têm demonstrado ser meios de veicular informações que não condizem com a cientificidade e rigor epistemológico, isto é, o rigor na construção e sistematização de conhecimentos.

As redes sociais, que cresceram exponencialmente a partir do século XXI e, em maior proporção, nos seus primeiros dez anos, viram crescer a disponibilização de informações sobre saúde mental. Dessa maneira, existem canais e perfis especificamente voltados não apenas às temáticas relacionadas à saúde mental, mas também a uma espetacularização dos transtornos, como TDAH, Autismo, depressão e ansiedade. É fato que assuntos dessa natureza têm chamado atenção e criado, com isso, uma grande proporção de pessoas interessadas. Com isso, tem-se observado, de maneira muito assinalada, o crescimento de uma tendenciosidade voltada para o chamado diagnóstico psicológico ou psiquiátrico (Lima; Arruda, 2023).

Como bem sugere a composição da palavra, ao se olhar para sua estrutura etimológica, o autodiagnóstico é um fenômeno que se refere à prática de sujeitos diagnosticarem a si mesmos com transtornos psicológicos ou distúrbios psicológicos, sem, no entanto, ter a devida orientação profissional para fundamentar suas inferências nesse tipo de diagnóstico. Embora existam abordagens dentro das ciências psicológicas que estimulem o autodiagnóstico, a autoavaliação e autopercepção da dimensão psicológica dos indivíduos em prol da aplicação e desenvolvimento de técnicas psicoterapêuticas específicas para cada caso, o autodiagnóstico feito à revelia tem se mostrado como um dos principais problemas observados na psicoterapia da atualidade (Landman, 2019).

O fenômeno da neuroidentidade tem tomado proporções preocupantes, tanto quando se olha para a individualidade dos indivíduos que o praticam, quanto quando se leva em consideração as suas reverberações no campo da saúde pública. Nessa direção, o estudo elaborado por Sampaio et al. (2024) põe em relevo o fato de que a popularização da rede internacional de computadores (internet), especialmente no que tange à popularização e à utilização massiva das plataformas de redes sociais, acabou por tornar acessível uma vasta gama inexorável de conteúdos sobre saúde mental.

Segundo os autores supracitados, embora aparentemente seja algo positivo, a divulgação de conteúdos sobre saúde mental, quando olhada com base na cientificidade e no compromisso dos profissionais de saúde mental, evoca a necessidade de observar a qualidade e a coerência dessas informações. Tem havido uma significativa parcela de informações prestadas e divulgadas por leigos, curiosos e interessados no assunto, sem formação para tal e, tampouco, com fontes especializadas.

Como espaços livres para expressividade, sem quase nenhum controle na verificação e disponibilização das informações, as redes sociais são espaços que estão repletos de postagens, vídeos, artigos e imagens, dentre outras formas de vinculação de informações, que abordam temas como ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), transtorno do espectro

autista (TEA), dentre outros transtornos mentais, que para serem diagnosticados demandam treinamento profissional e experiência (Rozeira et al., 2024).

De acordo com Rozeira et al. (2024), na maior parte dos vídeos e textos, escritos e elaborados tanto por leigos quanto por profissionais que não levam em consideração a complexidade das bases diagnósticas, existe um discurso de simplificação. Assim, tem-se visto que a maioria das informações demonstra a ideia de que qualquer um pode identificar pessoas com distúrbios e especificidades mentais. Para esses autores, isso se configura como algo notavelmente negativo, pois, além da falta de precisão nos diagnósticos feitos à revelia, gera-se uma falsa sensação de compreensão e até mesmo de empoderamento, na qual o sujeito passa a acreditar que é capaz, por conta própria, de diagnosticar condições mentais muito complexas, o que exige experiência e treinamento profissional específico.

O impacto das redes sociais na saúde mental, por meio do autodiagnóstico, tem levantado indagações, suspeitas e preocupações de pesquisadores, instituições e órgãos de saúde pública. Para Sousa et al. (2024), tem-se observado um verdadeiro movimento de estímulo ao autodiagnóstico. Para estes pesquisadores, tal movimento é massivamente impulsionado e estimulado por uma identificação superficial e associativa a partir de sintomas descritos nas redes sociais.

Para exemplificar, esses autores supracitados, juntamente com Damasceno (2023), mencionam que uma pessoa pode sentir determinados sintomas associados à tristeza, receios, desânimo e carência, que naturalmente se experimentam ao longo de sua vida, e, após ver uma descrição irresponsável de um dado distúrbio mental, passa a associá-los a tal. Desse modo, sem nenhum tipo de treinamento ou base conceitual e levando em conta apenas suas memórias e percepções pessoais, a pessoa inicia um processo de autodiagnóstico e começa a acreditar que possui o transtorno em questão.

## 4 METODOLOGIA

A questão da pesquisa “Saúde mental e redes sociais: a banalização dos transtornos psicológicos através da neuroidentidade nas redes sociais” foi uma revisão de cunho qualitativa e bibliográfica. O processo de busca e seleção dos artigos foi efetuado nas bases de dados: APA PsycNET, PubMed, Cochrane Library, SciELO. A estratégia de busca foi adaptada às bases de dados pesquisadas, seguindo seus critérios de pesquisa.

Utilizaram-se os operadores *booleanos* AND e OR para combinação dos termos. Os termos combinados foram: "*mental health*", "*neuroidentity*", "*self-diagnosis*", "*self-declaration*" e "*social media*". Combinações como "*mental health AND mental health*", "*self-diagnosis AND self-diagnosis*", "*social media AND social media*", "*mental health AND social media*", "*self-diagnosis AND social media*", "*social media AND self-declaration*", "*neuroidentity OR self-diagnosis*".

Como critérios de inclusão, selecionaram-se artigos originais publicados na íntegra, disponíveis online nas bases de dados, nos idiomas inglês e português, com a presença dos termos combinados em seu título e que abordavam conteúdos de saúde mental, a banalização dos transtornos psicológicos e os fenômenos que levam os indivíduos a uma neuroidentidade nas redes sociais, em um recorte temporal entre 2020 a 2025, a fim de discutir sobre as evidências científicas dos últimos cinco anos. Excluíram-se artigos de revisão, teses, dissertações ou artigos sem qualquer relação com os objetivos da pesquisa, por meio da leitura de título e resumo.

Os resultados das buscas nas bases de dados totalizaram 504 publicações que contemplam as temáticas nos seus títulos. Após a etapa de seleção das publicações, a amostra ficou composta por 14 artigos. A figura 1 apresenta um fluxograma do processo de seleção dos artigos encontrados em cada base de dados.

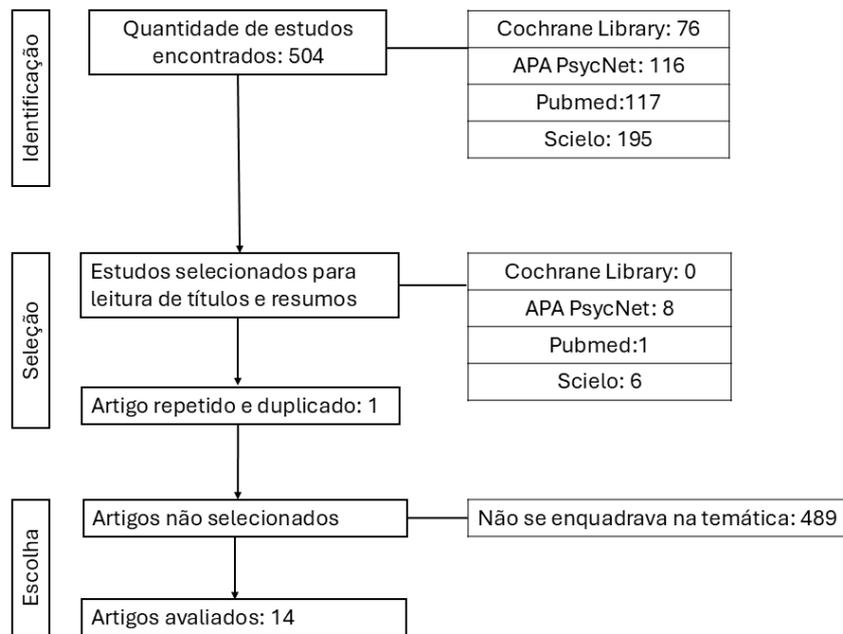


Figura 1 - Fluxograma das etapas de escolha, seleção e identificação dos artigos encontrados nas bases de dados.

Os artigos selecionados passaram por uma análise através de uma leitura sistemática do resumo, introdução, metodologia, resultados e conclusão e, então, foi realizada de forma descritiva, uma síntese das evidências de cada publicação.

#### 4.1 Resultado e discussão

Os estudos analisados indicam que o uso das redes sociais pode exercer influência significativa sobre a saúde mental dos indivíduos. A análise dos artigos científicos permitiu refletir criticamente sobre como as redes sociais influenciam a saúde mental dos indivíduos, sobretudo de adolescentes e jovens adultos, e como esses ambientes digitais favorecem a banalização dos transtornos mentais e a construção de uma *neuroidentidade*. As evidências encontradas dialogam diretamente com os objetivos da presente pesquisa, apontando para um fenômeno complexo e multifacetado.

Artigo como o de Scortegagna et al. (2021) e Correia et al. (2021) não apresentam em sua composição teórica uma definição do que é a saúde mental, porém, demonstram que, durante a pandemia da Covid-19, a enorme quantidade de

informações sobre o vírus, divulgadas nas redes sociais, foi associado ao aumento de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, sobretudo entre estudantes e jovens adultos.

Meier (2021) foca na forma como os conteúdos relacionados à saúde mental são representados no TikTok — principalmente por meio de narrativas pessoais, estigmatizantes ou de banalização — e não em discutir teorias ou conceitos técnicos da saúde mental, mas, destaca que o uso passivo das mídias sociais — caracterizado pelo consumo excessivo e sem interação — está correlacionado a uma redução do bem-estar subjetivo, reforçando a ideia de que o tipo de uso é mais determinante do que o tempo de uso em si.

Zimmer - Gembeck et al. (2025) não apresenta em sua composição teórica uma definição do que é a saúde mental, mas, apresenta um estudo longitudinal, que foi realizado durante cinco anos, com 565 adolescentes e adultos emergentes. Investigaram a influência das mídias digitais na preocupação com a aparência online e as consequências emocionais para este aspecto. Chegaram à conclusão que o uso de mídias sociais contribui para os sintomas emocionais de depressão e ansiedade social, com maior risco em mulheres jovens do que homens jovens.

Em contrapartida, Mikami et al (2025), ao realizarem um tutorial e executá-lo em um estudo de seis semanas testando a redução da quantidade de uso de mídias sociais por adultos emergentes, concluíram que o uso intencional e moderado das redes, com foco na conexão social e no apoio mútuo, pode ter um efeito protetivo sobre a saúde mental.

O estudo de Tudehope et al. (2024), refere-se à forma como os transtornos mentais são abordados nas plataformas digitais, em especial no TikTok. Analisaram conteúdos em uma amostra de 400 postagens do TikTok coletadas via #mentalhealth e #mentalillness ao longo de um período de 15 dias. O artigo não apresenta definições conceituais de saúde mental e nem da banalização dos transtornos psicológicos. Porém, traz uma compreensão das narrativas em torno da saúde mental no TikTok, incluindo a proporção de conteúdo estigmatizante ou trivializante . Concluíram que o TikTok é um espaço usado principalmente para compartilhar sentimentos e experiências em torno da saúde mental e da doença. E que a maioria dos conteúdos visam compartilhar experiências pessoais ou promover empatia, além disso, há uma porcentagem significativa de postagens que trivializam ou estigmatizam o sofrimento

psíquico, o estigma da saúde mental ainda é evidente e que a banalização é uma representação negativa emergente, mas, importante.

O'Connor et al. (2023), explorou como o “trauma” se manifesta nas mídias sociais por meio de uma análise de conteúdo da representação deste conceito no TikTok. O estudo trouxe uma contribuição mais ampla sobre o papel das mídias sociais na popularização de conceitos de saúde mental, particularmente entre os jovens. Os resultados indicaram que constructos clínicos como trauma são amplamente aplicados para descrever desafios de gravidade altamente variável nas mídias sociais.

Zhang et al. (2024), através de uma revisão sistemática identificou que a divulgação pública de doenças mentais nas mídias sociais pode ter o potencial de mitigar atitudes e comportamentos estigmatizantes em relação a indivíduos com doenças mentais. Os efeitos antiestigma podem variar de acordo com as características do emissor, a mensagem de divulgação e a relação entre o público e o emissor. Esse movimento é caracterizado pela proliferação de influenciadores digitais que se identificam com transtornos mentais, muitas vezes sem respaldo clínico, reforçando a ideia de que ter um diagnóstico é um marcador de identidade ou pertencimento a determinados grupos sociais.

O conceito de neuroidentidade refere-se à construção de uma identidade digital baseada em marcadores psicológicos, especialmente diagnósticos mentais assumidos e apresentados publicamente como parte da autoimagem. Os estudos de Evans et al. (2023); Silva e Morujão (2021) e Pedrosa Filho et al. (2021) aprofundam essa compreensão.

O estudo de Evans et al. (2023) apresenta a Escala de Percepção do Usuário de Mídias Sociais (SMUP), que demonstra como as redes funcionam como ferramentas psicológicas nas quais os usuários constroem significados subjetivos a partir da interação entre seus desejos pessoais e as restrições percebidas das plataformas. Esses feedbacks contínuos, mediados por algoritmos e validações sociais, favorecem a incorporação de aspectos psicológicos — como transtornos mentais ou sintomas — na autoapresentação digital. Tal dinâmica favorece a consolidação da neuroidentidade, pois os indivíduos moldam seu “eu online” a partir de elementos psíquicos que geram conexão, engajamento e pertencimento (Evans et al., 2023).

Silva e Morujão (2021) traz uma reflexão sobre a inserção das tecnologias nos cuidados à saúde mental e incentiva a literacia digital e a legitimação das experiências sensíveis no mundo. Contribuindo para a compreensão da neuroidentidade ao apresentar uma análise fenomenológica da experiência intersubjetiva no ambiente digital. Os autores explicam que a vivência online se dá em um universo de múltiplas janelas virtuais, nas quais a subjetividade é moldada por aparições bidimensionais e fugazes.

A intersubjetividade online se manifesta em experiências onde o corpo físico está ausente, mas a subjetividade é intensamente ativada, levando a reconfigurações perceptivas da consciência. Essa dinâmica favorece a formação de identidades múltiplas, temporárias e idealizadas, muitas vezes sustentadas por autodeclarações diagnósticas e expressões de sofrimento que não necessariamente refletem realidades clínicas, mas sim necessidades de pertencimento, visibilidade e reconhecimento social nas redes.

Pedrosa Filho et al. (2021) aprofundam essa compreensão ao investigar o fenômeno da exibição adolescente nas redes sociais como uma resposta subjetiva à fragilidade do Outro parental e à crescente virtualização das relações. A pesquisa propõe que o “dar-se a ver” no ambiente digital está intimamente ligado a uma economia narcísica em transformação, em que o olhar do Outro da cultura — representado pelo público das redes — substitui o papel estruturante da autoridade parental tradicional. As redes sociais, por meio de seus dispositivos de visibilidade, como curtidas, visualizações e seguidores, funcionam como espelhos que prometem devolver ao sujeito uma imagem de completude e reconhecimento. No entanto, essa imagem é construída a partir de uma estética espetacular, editada e constantemente exposta, gerando um ciclo de repetição e insatisfação que não estabiliza a identidade, mas a fragiliza.

Nesse contexto, a neuroidentidade emerge como uma construção simbólica na qual o adolescente, ao exibir sintomas, sofrimentos e diagnósticos psicológicos, busca validar sua existência e garantir pertencimento. A tela torna-se, assim, o lugar do olhar e da captura, onde o sujeito se mostra para não desaparecer, revelando uma forma de identificação marcada pela ausência de mediações simbólicas sólidas e pela dependência de uma imagem idealizada de si.

Os dados analisados mostram que, embora as redes sociais tenham potencial para promover apoio, empatia e visibilidade para questões de saúde mental, também

apresentam riscos significativos. A banalização dos transtornos mentais, a autodeclaração diagnóstica, a trivialização do sofrimento e a validação de uma identidade pautada na doença são fenômenos que demandam atenção dos profissionais da psicologia, da saúde e da educação.

Essa realidade exige uma atuação ética e crítica por parte dos psicólogos e comunicadores, além de uma alfabetização digital em saúde mental, que ensine os usuários a diferenciar conteúdo informativo de conteúdo opinativo ou inadequado. Também ressalta a importância de campanhas de combate ao estigma nas redes, bem como a promoção de espaços online que valorizem a escuta qualificada e o cuidado integral, em detrimento da performance emocional vazia de compromisso clínico.

## Considerações finais

A realidade vigente no século XXI, cada vez mais atravessada pelas tecnologias da informação, comunicação e mídias sociais tem mostrado uma gama de impactos e manifestações na saúde mental da coletividade. Nessa direção, as análises realizadas ao longo deste estudo realizado em moldes de revisão sistemática de literatura permitiram compreender que o uso das redes sociais exerce influência significativa sobre a saúde mental dos indivíduos, especialmente adolescentes e jovens adultos.

Embora as mídias digitais ofereçam espaços para compartilhamento de vivências e suporte emocional, elas também expõem seus usuários a conteúdos que podem desencadear ou agravar quadros de sofrimento psíquico. A presença constante de imagens idealizadas, discursos medicalizantes e estímulos de comparação social parece intensificar sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão, sobretudo em populações mais vulneráveis.

Um dos aspectos mais recorrentes nos artigos analisados — a exemplo de Transtornos de Personalidade e Cultura, publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria — é a banalização dos transtornos psicológicos nas redes sociais. Esse fenômeno manifesta-se, sobretudo, na disseminação de diagnósticos sem respaldo clínico e na utilização indevida de terminologias técnicas em contextos leigos. Tal panorama, caracterizado por abordagens simplistas e desprovidas de rigor científico, contribui significativamente para a diluição do significado clínico desses transtornos, reduzindo quadros psiquiátricos complexos a conteúdos superficiais, frequentemente romantizados ou convertidos em memes e tendências. A circulação de desinformação nesse ambiente virtual pode, ainda, comprometer o acesso da população a cuidados especializados, além de fomentar interpretações equivocadas sobre saúde mental.

Além disso, constatou-se que plataformas como TikTok e Instagram funcionam como vitrines onde o sofrimento psíquico é frequentemente exposto e estetizado. Segundo Machado (2021), esses espaços digitais têm sido utilizados, principalmente por adolescentes, como uma forma de expressar angústias e fragilidades, ainda que nem sempre de maneira consciente ou responsável. Embora existam postagens com intenção positiva, de apoio e empatia, há uma proporção relevante de conteúdos que reforçam o estigma, a superficialidade das experiências e o uso performático de traços psicológicos como forma de pertencimento. De acordo com Montaña (2025), o

impacto dessas redes sociais é especialmente preocupante entre jovens, que podem interpretar conteúdos sensíveis de maneira distorcida. A viralização desses materiais, como observa a Revista Movimento (2025), evidencia a urgência de intervenções que promovam o uso consciente e ético das redes, além da formulação de políticas públicas voltadas à saúde mental no contexto digital.

O estudo se valendo de dados bibliográficos, identificou que muitos usuários moldam suas auto apresentações com base em sintomas ou diagnósticos psicológicos, incorporando esses elementos como parte de suas identidades digitais. Essa prática, embora possa servir como tentativa de reconhecimento ou validação subjetiva, levanta preocupações sobre os impactos psíquicos da exposição excessiva e da neuroidentidade diagnóstica, principalmente quando desvinculada de acompanhamento profissional.

A identidade digital passa a ser mediada por algoritmos e expectativas de engajamento, em detrimento de narrativas mais autênticas e protegidas. A literatura analisada também revelou que, embora o uso passivo das mídias sociais esteja associado a prejuízos emocionais, o uso moderado e intencional, voltado à conexão significativa e ao apoio mútuo, pode desempenhar um papel protetivo. Isso evidencia que a forma como se utilizam as redes importa mais do que o tempo de exposição, e reforça a importância de promover práticas digitais saudáveis, baseadas na empatia, no cuidado e na escuta ativa.

## Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)**. 6. ed. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2023.

ARENDDT, Hannah. **A condição humana**. 7. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BENDER, J. D. et al. O uso de Tecnologias de Informação e Comunicação em Saúde na Atenção Primária à Saúde no Brasil, de 2014 a 2018. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 29, n. 1. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232024291.19882022>. Acesso em: 06 out. 2024.

CORREIA, Karla Carneiro Romero; ARAÚJO, Juliana Lima de; BARRETO, Sarah Rebeca Viana; BLOC, Lucas; MELO, Anna Karynne; MOREIRA, Virgínia. Saúde mental na universidade: atendimento psicológico online na pandemia da Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003245664> Acesso em: 10 fev. 2025.

DICKENS, G. L.; HALLETT, N.; LAMONT, E. Interventions to improve mental health nurses' skills, attitudes, and knowledge related to people with a diagnosis of borderline personality disorder: systematic review. **International Journal of Nursing Studies**, v. 56, p. 114-127, 2015.

ENGEL, G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. **Science**, v. 196, n. 4286, p. 129-136, 1977.

EVANS, Lisa; DAVIDSON, Jane; CHANG, Daniel. Social media user perceptions and mental health identity: Development of the Social Media User Perception (SMUP) scale. **Journal of Adolescent Research**, 2023.

FIGUEIREDO, L. C. **Psicologia e cultura: interfaces contemporâneas**. Casa do Psicólogo, 2023.

FRAGA, L.; CARNEIRO, C. C. G. Saúde coletiva: teoria e prática. Jairnilson Silva Paim e Naomar de Almeida-Filho (orgs.). 1. ed. Rio de Janeiro: Medbook, 2014. 720p. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 14, n. 1, p. 313–315, jan. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sip00104>. Acesso em: 06 out. 2024.

FRANCES, A.; PIES, R. DSM-5 and the medicalization of grief: two perspectives. **Psychiatric Times**, v. 30, n. 1, p. 1-2, 2013.

FREUD, S. **The ego and the id**. Londres: Hogarth Press, 1923.

GOLDBERG, Ivan. **Internet Addiction Disorder**. 1995. Disponível em: <https://www.psychom.net/iadcriteria.html> Acesso em: 27 abr. 2025.

HAN, Byung-Chul. **A sociedade da transparência**. Petrópolis: Vozes, 2021.

INSEL, T. R. The NIMH Research Domain Criteria (RDoC) Project: precision medicine for psychiatry. **American Journal of Psychiatry**, v. 171, n. 4, p. 395-397, 2014.

JUNG, C. G. **The archetypes and the collective unconscious**. Princeton: Princeton University Press, 1959.

LIMA, Estevam Vaz de. Aproximações possíveis a indagações sem respostas. **Revista Brasileira de Psicanálise**, v. 57, n. 4, p. 87-95, 2023.

KENDLER, K. S. The nature of psychiatric disorders. **World Psychiatry**, v. 15, n. 1, p. 5-12, 2016.

KENDLER, K. S.; CAMPBELL, J. Is psychopathology scientific? **Journal of Abnormal Psychology**, v. 118, n. 4, p. 789-794, 2009.

KERNBERG, O. F. Severe personality disorders: psychotherapeutic strategies. **Journal of Personality Disorders**, v. 35, n. 3, p. 311-330, 2021.

KIRMAYER, L. J.; GÓMEZ-CARRILLO, A.; VEISSIÈRE, S. P. Culture and depression in global mental health: an ecosocial approach to the phenomenology of psychiatric disorders. **Social Science & Medicine**, v. 183, p. 163-168, 2017.

LIVESLEY, W. J. **Handbook of personality disorders: theory, research, and treatment**. 2. ed. Nova York: Guilford Press, 2018.

MACHADO, Ricardo Timm de Souza. **A consciência como ilusão?** Porto Alegre: EDIPUCRS, 2015.

MARZAL, Javier; CAPONI, Sandra. A psiquiatrização da vida cotidiana e a construção de neuroidentidades virtuais. **Revista TOMO**, v. 44, p. e21851-e21851, 2025.

MEIER, Adrian; KRAUSE, Hannes-Vincent. Does passive social media use harm well-being? An adversarial review. **Journal of Media Psychology**, v. 34, n. 3, p. 135-147, 2022.

MIKAMI, Amori Yee; KHALIS, Adri; KARASAVVA, Vasileia. Logging out or leaning in? Social media strategies for enhancing well-being. **Journal of Experimental Psychology: General**, v. 154, n. 1, p. 171-189, 2025.

MIRANDA, L. M. Transtornos de personalidade e a cultura popular: a banalização do diagnóstico na mídia e seus impactos sociais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 37, n. 2, p. 123-128, 2015.

MORAES, R. S. et al. Dependência de Internet: uma revisão teórica. **Psicologia em Revista**, v. 24, n. 2, p. 32-45, 2018.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. Porto Alegre: Sulina, 2019.  
O'CONNOR, Clíodhna; BROWN, Giulia; DEBONO, Julienne; SUTY, Lauren; JOFFE, Helene. How trauma is represented on social media: Analysis of #trauma content on TikTok. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de saúde mental**. Genebra, 2024.

PAIM, J. S. **A saúde coletiva no Brasil: trajetória, avanços e desafios**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2016.

PEDROSA FILHO, Francisco; PINHEIRO, Rute; SILVA, Moab. Nem ver, nem olhar: visualizar! Sobre a exibição dos adolescentes nas redes sociais. **Psicologia Clínica**, v. 33, n. 1, p. 203–222, 2021.

PORTO, Tatiana Naiana Rodrigues et al. Automedicação induzida pelos fatores midiáticos: uma abordagem no ambiente acadêmico. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 41, p. e2840-e2840, 2020.

SILVA, Nara Helena Lopes Pereira da; MORUJÃO, Carlos Aurélio Ventura. Uma leitura fenomenológica sobre a intersubjetividade no digital/on-line. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 614–637, 2021.

STRAUB, Richard O. **Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial**. Trad. Ronaldo Cataldo Costa; revisão técnica: Beatriz Shayer. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

TUDEHOPE, Lucy; SOFIJA, Ernesta; HARRIS, Neil. VentTok: Exploring the mental health narrative on TikTok. **Stigma and Health**, 2024.

TURKLE, S. **Alone together: Why we expect more from technology and less from each other**. Basic Books, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)**. Genebra: WHO, 2019.