SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXIX

Capítulo 19

ADOLESCÊNCIA, SAÚDE MENTAL E REDES SOCIAIS: REFLEXOS DO AUTODIAGNÓSTICO DIGITAL

EDUARDO BARDEMAKER DAL PAZ[1]
ANALISSA VICTORIA SOUZA FERRAZ[1]
LEONARDO DOS SANTOS BARBOSA[2]
MARIANA DE ALMEIDA CARNEIRO[1]
ANA PAULA GOULARTE CARDOSO[1]
BIANCA FULAS DENARDI[1]
BRENDHA DE MATTOS FERREIRA[2]
CÉSAR AUGUSTO DOS SANTOS VIEIRA[1]
JÚLIA MASSIGNAN MADALOZZO[1]
LARA FELICIANO POTRICH[1]
MARIA EDUARDA BRUSCH SILVEIRA[2]
MARIA EDUARDA TELLES DE CARVALHO[2]
REBECCA MARQUES MARTINS LIMA DE OLIVEIRA[1]
RYAN ROCHA FLEISCHER[2]
VINÍCIUS MAFFACIOLI MOREIRA DA SILVA[1]

[1]Discente - Medicina da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).
[2]Discente – Enfermagem da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).

Palavras-Chave: *Adolescência; Saúde Mental; Redes sociais.*

DOI: 10.59290/1200624090

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

A expansão das redes sociais alterou a forma como adolescentes compreendem sua saúde mental, transformando-os de receptores passivos do conhecimento médico em agentes ativos da construção e validação de suas identidades, pela exposição a relatos e a informações sobre transtornos psicológicos. Preponderantemente vídeos de curta duração, sobretudo em plataformas como o Tiktok e o Instagram Reels, o novo formato revoluciona a forma tradicional de consulta a informações sobre saúde, tornando necessária uma análise acerca da veracidade dos conteúdos e do papel do algoritmo na proliferação da informação veiculada (ARMSTRONG *et al.*, 2025; FREEMAN *et al.*, 2025).

Nesse contexto digital, o autodiagnóstico surge como uma prática crescente, com incertezas e possíveis impactos no desenvolvimento emocional juvenil. A literatura indica esse fenômeno como uma consequência de mecanismos de identificação social, da construção de sentido para o sofrimento e da busca ativa de pertencimento e validação nas redes sociais. Além disso, contribuem para o aumento dos casos a desinformação proliferada nas mídias e a falta de acompanhamento profissional, muitas vezes por barreiras no sistema de saúde tradicional, incluindo custos elevados, longas listas de espera para especialistas e disparidades geográficas que tornam o diagnóstico profissional inacessível (ZHANG *et al.*, 2025).

A interpretação dos processos psicossociais vivenciados pelos jovens, em uma fase de desenvolvimento vulnerável, como patologias a serem tratadas torna-se rotina no meio digital, o que decorre do contato continuado com postagens que tratam, de forma inverídica ou escassa em evidência, acerca de transtornos psicológicos. Ainda, ao dispensar o auxílio de um profissional, evade-se da literacia em saúde: os adolescentes tendem a perceber-se como altamente informados (literacia subjetiva), mas essa autoconfiança não garante a capacidade de distinguir informações precisas de desinformação, tornando-os vulneráveis a conteúdos de baixa qualidade que circulam sem verificação profissional (SCHULZ *et al.*, 2021). Com isso, conceitos leigos interpelam a prática profissional, pela internalização do autodiagnóstico antes da busca por auxílio clínico, o que propicia a baixa adesão ao tratamento, bem como altera o autoconceito e o comportamento infantojuvenil, exacerbando possíveis sintomas ou criando novas formas de sofrimento psíquico (UNDERHILL & FOULKES, 2024).

Nesse contexto, o presente capítulo tem por objetivo reunir e analisar evidências sobre a influência das redes sociais na tendência de autodiagnóstico de transtornos mentais entre adolescentes. Realizar-se-á uma abordagem do papel das redes sociais e algoritmos na disseminação de informação em saúde, da normalização do transtorno, da identificação com influenciadores e outros usuários, da busca por validação, da fragilidade da literacia em saúde, bem como das consequências clínicas do auto-diagnóstico.

MÉTODO

Realizou-se uma revisão narrativa, com busca sistematizada nas bases de dados *Scientific Eletronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine* (PubMed) e Scopus (Elsevier), complementadas por pesquisa na plataforma ScienceDirect (Elsevier) para acesso ao texto completo dos estudos. Foram utilizados os descritores: *"adolescent", "diagnostic self evaluation", "mental disorders"* e *"social media"*, combinados por operadores booleanos (AND e OR). Os 52 artigos selecionados pelo comando de busca foram submetidos aos critérios de seleção previamente delimitados.

Os critérios de inclusão foram: artigos originais, nas línguas portuguesa e inglesa, publicados no período de 2015 a 2025, com texto completo gratuito, que abordassem interações de adolescentes com conteúdos digitais relativos à saúde mental e processos cognitivos ligados ao autodiagnóstico juvenil de psicopatologias. Excluíram-se artigos duplicados nas bases de dados utilizadas, revisões, editoriais, cartas ao leitor, relatos de caso e estudos sem relação direta com redes sociais.

Desta busca, foram considerados elegíveis 12 artigos, após filtrados pelos critérios de seleção, os quais foram submetidos à leitura minuciosa para a compreensão das evidências atualizadas no relativo à correlação entre a popularização midiática de conteúdos sobre saúde mental e as implicações, tanto sociais quanto clínicas, do fenômeno emergente do autodiagnóstico. Os resultados foram apresentados de forma descritiva e analítica, organizados em subtópicos: (1) o papel das redes sociais e algoritmos na disseminação de informação em saúde; (2) a normalização do transtorno e a identificação com influenciadores e outros usuários; (3) a busca por validação e a fragilidade da literacia em saúde; (4) as consequências clínicas e o autodiagnóstico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O papel das redes sociais e algoritmos na disseminação de informação em saúde

A análise dos estudos selecionados comprova o papel exercido pelas redes sociais enquanto canais ativos de comunicação em saúde, ou seja, como infraestruturas tecnológicas capazes de moldar ativamente a percepção de conceitos e a autoimagem mental dos jovens (ZHANG *et al.*, 2025). Além disso, cresce a tendência a novos formatos de veiculação midiática, sobretudo vídeos de curta duração, que tornam-se fonte primária na obtenção de conhecimento, superando orientação profissional especializada.

Nesse contexto, o algoritmo de recomendação das plataformas digitais, especialmente *TikTok, YouTube Shorts* e *Instagram Reels*, amplifica o acesso a conteúdos sobre saúde mental, muitas vezes produzidos por inteligência artificial (IA) e por influenciadores sem formação clínica (CHOCHOL *et al.*, 2023). Esse processo pode levar à disseminação de informações imprecisas ou até mesmo à promoção de sintomas por contágio social, em um fenômeno de *"cybercondria"* - conceito relativo à busca excessiva e repetitiva acerca de informações sobre saúde mental na internet, que resulta em aumento de ansiedade, preocupação e sofrimento emocional, frequentemente levando ao autodiagnóstico infantojuvenil (JUNGMANN & DES-SAUER, 2025; RIZWAN & WEIGLE, 2024). Além disso, o uso de recursos de inteligência artificial empregado pelas próprias redes, em tom conversacional e humano, reforça um processo de confiança cega nas informações veiculadas acerca da saúde mental (FREEMAN *et al.*, 2025).

Consoante predispõe a *American Academy of Pediatrics* (AAP), as redes sociais - por intermédio do algoritmo e, consequentemente, dos conteúdos personalizados recomendados – reforçam conteúdos que geram engajamento, o que inclui invariavelmente a reprodução de relatos de sintomas e diagnósticos. Dados demonstram que as plataformas reforçam conteúdos que geram engajamento emocional e a novidade, em detrimento da veracidade clínica, além de criarem bolhas de identificação social, que categorizam o conteúdo a ser apresentado para cada usuário, a depender do padrão e da frequência de interações com a interface do aplicativo (SLATER *et al.*, 2024). Esse processo corrobora o aumento da suscetibilidade juvenil à interpretação de condições comuns da

infanto-adolescência enquanto patologias a serem tratadas. Apesar do papel exercido por variadas intervenções digitais na promoção da conscientização acerca da importância do tratamento psiquiátrico, nem sempre o veiculado nas redes sociais possui alicerce na evidência científica (MUNZER *et al.*, 2026).

Nesse contexto, evidências sugerem que o grupo de maior vulnerabilidade e de maior probabilidade a desenvolver o uso problemático e a sofrer efeitos adversos das telas é composto por jovens que já possuam dificuldades de regulação emocional, impulsividade ou desafios em interações sociais, a exemplo do Transtorno do Espectro Autista (MUNZER *et al.*, 2026). A estruturação atual das redes e as funções de recomendação do algoritmo, portanto, reforçam uma sintomatologia sem evidência, simplificam traços clínicos complexos e, com isso, corroboram a formulação de diagnósticos sem consulta clínica-profissional.

Normalização do transtorno e identificação com influenciadores e outros usuários

A normalização de transtornos mentais nas redes sociais pode ser compreendida como um processo coletivamente construído, intencionalmente ou não, por meio do qual experiências associadas a sofrimento psíquico passam a ocupar espaço recorrente nas interações digitais (HASAN *et al*., 2023). Essa dinâmica é sustentada, sobretudo, pela circulação reiterada de narrativas pessoais e conteúdos psicoeducativos simplificados, frequentemente estruturados em formatos breves e de alta compartilhabilidade. Ao transformar sintomas em listas reconhecíveis e experiências facilmente identificáveis, tais postagens contribuem para ampliar a percepção de prevalência dos transtornos, reforçando a impressão de que “muitas pessoas têm” a condição (HASAN *et al*., 2023).

Embora essa normalização apresente um potencial positivo, como o aumento da conscientização e a redução do estigma, incentivando a busca por ajuda profissional, ela também carrega riscos importantes. Entre eles, destaca-se a possibilidade de que usuários passem a categorizar experiências normativas de estresse, frustração ou tristeza como manifestações clínicas de transtornos mentais (HASAN *et al*., 2023; UNDERHILL & FOULKES, 2024). Estudos indicam, inclusive, que a exposição frequente a mensagens que normalizam a ansiedade aumenta significativamente a probabilidade de um indivíduo classificar sua própria experiência como patológica (HASAN *et al*., 2023). Esse cenário é intensificado pela presença constante e disseminação massiva de conteúdos que compartilham critérios diagnósticos de forma simplificada em plataformas de vídeos curtos, fomentando um movimento de autodiagnóstico em larga escala (FREEMAN *et al*., 2025).

Um dos mecanismos centrais que impulsionam esse fenômeno é a identificação com o autor da postagem. A identificação ocorre por meio de uma resposta empática, na qual o público estabelece uma conexão subjetiva com a figura midiática, muitas vezes sem conhecê-la de forma direta ou aprofundada (HASAN *et al*., 2023). Nesse sentido, influenciadores digitais assumem papel crescente na disseminação de informações em saúde - sejam elas baseadas em evidências ou não - e contribuem para a formação de espaços simbólicos nos quais jovens exploram suas identidades (FREEMAN *et al*., 2025).

A teoria das relações parasociais oferece um arcabouço explicativo relevante para compreender essa dinâmica. Proposta originalmente para descrever vínculos unilaterais estabelecidos entre audiência e figuras midiáticas, essa teoria sustenta que indivíduos podem desenvolver sentimentos de intimidade, confiança e proximidade com personalidades públicas, mesmo

na ausência de reciprocidade real (MUNZER *et al.,* 2026). Nas redes sociais, esse fenômeno é intensificado pela estética de autenticidade, pela exposição cotidiana da vida privada e pela interação simulada (como respostas a comentários ou uso de linguagem direta), criando a impressão de amizade ou proximidade. Em adolescentes, cuja identidade ainda está em consolidação e cuja sensibilidade à validação social é elevada, tais vínculos podem exercer influência significativa sobre normas, crenças e percepções de si (MUNZER *et al.,* 2026). Assim, quando um jovem visualiza um influenciador admirado relatando sintomas ou descrevendo sua trajetória diagnóstica, aumenta-se substancialmente a probabilidade de que ele reconheça esses mesmos traços em si. Além disso, a preferência por influenciadores do mesmo gênero ou com características percebidas como semelhantes pode fortalecer ainda mais esse vínculo, ampliando o engajamento e a aceitação das mensagens compartilhadas (HASAN *et al*., 2023).

Paralelamente, as redes sociais funcionam como ecossistemas identitários que reforçam afinidades e pertencimentos compartilhados, incentivando a formação de subculturas organizadas em torno de diagnósticos ou experiências de sofrimento (ARMSTRONG *et al*., 2025). O próprio design algorítmico das plataformas, conforme já foi dito, favorece a *mimesis* - isto é, a imitação e replicação de comportamentos e narrativas -, fenômeno visível na circulação de *hashtags* e *trends* que conectam usuários com experiências semelhantes de transtornos mentais (ARMSTRONG *et al.*, 2025). Nesses espaços, o transtorno pode ser ressignificado como um marcador identitário, funcionando como um "acessório de identidade" ou mesmo como um "ingresso" simbólico para pertencimento grupal, sendo por vezes rotulado como algo "*trendy*" ou distintivo (UNDERHILL & FOULKES, 2024).

Para adolescentes, que atravessam uma fase crítica de consolidação identitária, adotar um rótulo diagnóstico pode oferecer validação, reconhecimento e senso de comunidade (ZHANG *et al*., 2025). Contudo, esse investimento identitário pode assumir contornos problemáticos. O superinvestimento narcisista em identidades digitais baseadas na patologia pode dificultar a adesão ao tratamento ou a busca por remissão sintomática, na medida em que a melhora poderia ser percebida como ameaça à identidade construída e à rede social associada a ela (ARMSTRONG *et al*., 2025; SALTER *et al*., 2024).

Portanto, a interação entre pares nas plataformas digitais revela uma dinâmica ambivalente. Por um lado, tais espaços podem reduzir o isolamento e promover apoio mútuo entre jovens que compartilham experiências semelhantes (ARMSTRONG *et al*., 2025). Por outro, podem atuar como ambientes propícios ao contágio social de sintomas e à consolidação de narrativas prescritivas sobre como determinado transtorno "deve" se manifestar (UNDERHILL & FOULKES, 2024). Em comunidades online dedicadas a condições como o Transtorno Dissociativo de Identidade (TDI), observou-se que a valorização de conteúdos performáticos esteve associada ao aumento de jovens que adotam o diagnóstico para se adequar às normas implícitas desses grupos (SALTER *et al*., 2024). Nesses nichos, a performance de sintomas pode transformar-se em estratégia de visibilidade e pertencimento. Consequentemente, a exposição prolongada a relatos e encenações de experiências vividas pode levar adolescentes a internalizar estereótipos sobre a manifestação do transtorno, moldando suas próprias narrativas de saúde de acordo com o consenso da comunidade online (SALTER *et al*., 2024).

Desse modo, o entrelaçamento entre normalização, identificação e pertencimento digital estabelece as bases para que o jovem passe a buscar ativamente a validação de suas suspeitas diagnósticas - movimento que, não raramente, colide com fragilidades em sua literacia em saúde.

A busca por validação e a fragilidade da literacia em saúde

Outro aspecto evidenciado pela análise dos estudos refere-se à intersecção entre a busca por validação social e a fragilidade da literacia em saúde no contexto digital, fenômeno que contribui significativamente para o avanço do autodiagnóstico entre adolescentes. A adolescência, etapa marcada por intensas transformações biopsicossociais, constitui um período particularmente propício à necessidade de validação. A busca por aprovação encontra-se enraizada na motivação humana fundamental de sentir-se visto, compreendido e aceito por um grupo (ZHANG *et al.*, 2025), configurando-se, portanto, não como um fenômeno superficial das redes sociais, mas como uma necessidade psicológica básica amplificada pelo ambiente digital. Pode-se afirmar que indivíduos com autoestima fragilizada tendem a tornar-se mais dependentes de validação online (ZHANG *et al.*, 2025), recorrendo às narrativas de pares como forma de confirmar, organizar e reinterpretar suas próprias experiências emocionais.

Nesse contexto, estudos recentes têm demonstrado aumento na prevalência de conteúdos que compartilham critérios diagnósticos e experiências vividas relacionadas a transtornos mentais, TDAH e autismo em plataformas como o TikTok (FREEMAN *et al.*, 2025). Embora tais espaços ofereçam senso de comunidade e possibilidades de exploração identitária, também expõem os jovens a conteúdos potencialmente imprecisos, seja por busca ativa, seja por recomendações algorítmicas (FREEMAN *et al.*, 2025). Assim, o autodiagnóstico digital não pode ser compreendido apenas como consequência da ampla disponibilidade de informações, mas como resultado de dinâmicas psicológicas, sociais e educacionais que atravessam a adolescência contemporânea. Ademais, a repetição e a personalização dos conteúdos tendem a reforçar narrativas diagnósticas, favorecendo processos de identificação progressivamente mais intensos.

Corroborando essa perspectiva, estudos indicam que a normalização digital de experiências emocionais, como a ansiedade, em vez de reduzir o estigma relacionado às patologias, aumentou significativamente a identificação dos participantes com os relatos apresentados (HASAN *et al.*, 2025). Outro achado relevante foi que essa identificação esteve associada à maior probabilidade de os jovens classificarem suas próprias vivências como transtornos, ainda que não relatassem níveis mais elevados de ansiedade (HASAN *et al.*, 2025). Tais dados sustentam a hipótese de que o autodiagnóstico digital decorre menos da aquisição de informação técnica e mais de um mecanismo relacional de reconhecimento. A busca por validação entre pares parece exercer influência significativa na forma como o adolescente reinterpreta experiências prévias, reorganizando-as sob categorias diagnósticas socialmente compartilhadas.

Paralelamente, a fragilidade da literacia em saúde entre adolescentes potencializa esse processo. No âmbito digital, tal competência é frequentemente denominada *eHealth literacy*, entendida como a habilidade de obter, ler, selecionar e utilizar informações para solucionar problemas de saúde (HSU, 2025). Embora frequentemente conceituada como uma competência objetiva, a literacia tem sido mensurada de forma subjetiva, com base na autopercepção, o que pode gerar superestimação das próprias habilidades (SCHULZ *et al.*, 2021). Jovens ten-

dem a considerar-se suficientemente informados para avaliar conteúdos em saúde; contudo, essa confiança não garante a capacidade de analisar criticamente informações científicas (MONTEITH *et al.*, 2024; SCHULZ *et al*., 2021). Nesse cenário, a combinação entre elevada exposição a conteúdos sobre saúde mental e limitada habilidade crítica cria um ambiente propício à internalização de rótulos diagnósticos.

A insuficiência de literacia crítica não apenas favorece o autodiagnóstico, como também pode intensificar o sofrimento subjetivo. Evidências apontam que o contato com conteúdos online produz efeitos psicológicos ambivalentes: enquanto informações confiáveis podem reduzir a ansiedade e favorecer o autocuidado, a exposição a opiniões conflitantes ou exageradas tende a gerar confusão, sobrecarga informacional e aumento da ansiedade, fenômeno associado à *cybercondria* (HSU*,* 2025). Tal condição mostra-se especialmente danosa aos adolescentes, por incidir em um período de intenso desenvolvimento psicossocial, no qual a consolidação identitária ainda se encontra em curso.

Diante desse panorama, torna-se imprescindível defender a implementação de projetos educacionais estruturados que promovam o desenvolvimento da literacia crítica em saúde desde a adolescência. Intervenções voltadas à eHealth literacy devem envolver escolas, ambientes digitais e comunidades, reconhecendo o caráter relacional do processo de construção de sentidos sobre saúde mental (FREEMAN *et al.*, 2025). A integração da literacia crítica aos currículos escolares pode fortalecer a autonomia juvenil, qualificar a tomada de decisão e favorecer relações mais dialógicas com profissionais de saúde. Ao articular validação emocional, pensamento crítico e educação em saúde, tais iniciativas configuram estratégia essencial para mitigar os riscos do autodiagnóstico digital e promover uma vivência mais consciente, crítica e saudável da saúde mental no ambiente online.

Consequências clínicas e o autodiagnóstico

Conforme já exposto, o uso de plataformas de vídeos curtos transformou a forma como os adolescentes acessam informações sobre saúde, seja facilitando a busca ativa por conteúdo sobre o tema, seja por recomendação do algoritmo das plataformas, movimento o qual reforça a crescente de autodiagnósticos de condições de saúde mental, como o espectro autista, TDAH e transtornos dissociativos de identidade (FREEMAN *et al.,* 2025). Além disso, embora as redes sociais possibilitem uma maior aceitação dos quadros da saúde mental, informações sobre o tema são, muitas vezes, compartilhadas sem monitoramento e credibilidade, o que comumente leva os jovens a se identificarem com os relatos de influenciadores e a classificarem níveis normais de ansiedade e estresse, bem como flutuações emocionais regulares da transformação hormonal da adolescência, como desordens clínicas severas (HASAN *et al.,* 2023*;* UNDERHILL & FOULKES, 2024).

Por outro lado, o autodiagnóstico pode servir como uma via rápida para a autocompreensão, senso de comunidade e validação diante de um sistema de saúde mental de difícil acesso. Com isso, é importante ressaltar que não se pode atribuir culpa aos jovens por realizarem essa autoanálise psicológica, uma vez que as pessoas compreendem sua saúde mental e a necessidade de auxílio médico usando a linguagem disponível para elas - e é a desinformação nas redes sociais que leva os adolescentes a interpretar erroneamente o sofrimento "leve" como um transtorno (UNDERHILL & FOULKES, 2024).

Ademais, destaca-se a o desenvolvimento da *"cybercondria",* conceito explicado anteriormente*,* como uma consequência clínica direta

da pesquisa excessiva e repetitiva por informações de saúde na internet (HSU, 2025; JUNGMANN & DESSAUER, 2025). Confiar na internet para a realização do autodiagnóstico pode expor os jovens à desinformação, o que frequentemente os sobrecarrega, atrasa a busca por suporte clínico profissional e pode incitar práticas perigosas de automedicação, configurando riscos tanto psicológicos quanto físicos (HASAN *et al.,* 2023; HSU, 2025; MONTEITH *et al.*, 2024).

Paralelamente, a adoção precipitada de um rótulo diagnóstico pode se transformar em uma "profecia autorrealizável", na qual o indivíduo altera seus pensamentos, sentimentos e comportamentos para se adequar aos sintomas da doença que acredita ter, o que acaba gerando ou exacerbando o próprio sofrimento clínico e os sintomas originais (ARMSTRONG *et al.,* 2025; UNDERHILL & FOULKES, 2024). Desse modo, a forte identificação com um diagnóstico pode levar os adolescentes a assumirem permanentemente um "papel de doente", criando uma identidade baseada na patologia que compromete a autonomia emocional e dificulta a eficácia dos tratamentos, pois a recuperação representaria a perda de sua identidade e da comunidade com a qual se conectaram *online* (ARMSTRONG *et al.,* 2025; UNDERHILL & FOULKES, 2024). Com isso, enquanto a validação social *online* reforça essa identidade focada no transtorno mental, contribui também para a consolidação e o agravamento do estigma internalizado e das percepções negativas que os jovens mantêm sobre si mesmos (ZHANG *et al.,* 2025).

Sobretudo, o forte apego ao autodiagnóstico digital também gera impactos clínicos prejudiciais na relação médico-paciente, pois os adolescentes podem rejeitar a avaliação médica objetiva, duvidar dos profissionais da saúde e criar atritos terapêuticos quando o clínico tenta intervir ou não valida a suspeita formada através da internet (HSU, 2025; UNDERHILL & FOULKES, 2024*)*. Por fim, a apropriação inadequada e em larga escala de termos psiquiátricos para descrever angústias transitórias gera um afrouxamento dos conceitos clínicos, o que dilui a percepção pública e profissional sobre a gravidade real dos transtornos mentais. Como consequência indireta dessa banalização da linguagem clínica, indivíduos que de fato convivem com transtornos mentais graves correm o sério risco de terem seu sofrimento subestimado, invisibilizado ou desacreditado pela sociedade (UNDERHILL & FOULKES, 2024).

CONCLUSÃO

A análise das evidências reunidas neste capítulo permite compreender o autodiagnóstico digital entre adolescentes não como um fenômeno isolado, mas como resultado da interação complexa entre algoritmos de recomendação, dinâmicas de identificação, busca por validação social e fragilidades na literacia em saúde.

As redes socias, enquanto canais de comunicação de fácil acesso, facilitam a produção e a busca de assuntos voltados a saúde mental, fato impulsionado pelos algoritmos de recomendação das plataformas digitais que potencializam a recomendação de conteúdo agregador de engajamento, não necessariamente pautado em evidências científicas relevantes. Somado a isso, novos modelos de criação de conteúdo digital, como os vídeos de curta duração, disseminam informações simplificadas, repletas de vieses, influenciando a má interpretação do assunto por parte dos adolescentes. A linguagem simples e adaptada ao público-alvo, aliada a relatos sensacionalistas dos influenciadores, corroboram para a identificação dos usuários com o conteúdo, criando verdadeiras comunidades digitais que reforçam e reproduzem os comportamentos compartilhados.

Nesse contexto, a circulação reiterada de conteúdos psicoeducativos simplificados e narrativas pessoais corroboram para a normalização dos transtornos mentais. Embora esse movimento possa reduzir estigmas e estimular a busca por atendimento profissional, também favorece a patologização de experiências emocionais cotidianas e impulsiona o autodiagnóstico. Em adolescentes, fase marcada pela consolidação identitária e maior necessidade de validação social, a identificação com comunidades digitais que promovem a discussão acerca dos transtornos mentais, pode levar à adoção de rótulos diagnósticos como marcadores de identidade e interação grupal.

Concomitantemente, observa-se entre os adolescentes uma deficiência significativa na habilidade de avaliar, de forma crítica, informações sobre saúde na internet, com os jovens apresentando uma grande tendência de considerarem-se mais críticos do que realmente são. Essa fragilidade na literacia em saúde, combinada a uma elevada exposição a conteúdos indiscriminados sobre saúde mental, favorece o autodiagnóstico e intensifica o sofrimento subjetivo, podendo desencadear sobrecarga informacional e ansiedade, respostas comumente associados à *cybercondria*.

Ademais, o autodiagnóstico frequentemente pode ser entendido pelo jovem como uma maneira simples de autocompreensão e validação social, influenciando-o a moldar seu comportamento de acordo com o rótulo da doença que ele acredita possuir. Portanto, é de suma importância que o leitor entenda que não se pode culpar o adolescente pela prática do autodiagnóstico, uma vez que é a desinformação a verdadeira responsável por influenciar o jovem a interpretar de forma equivocada seus sentimentos.

Conclui-se, portanto, que compreender os reflexos do autodiagnóstico digital exige olhar atento às transformações culturais e tecnológicas que atravessam a adolescência contemporânea. Novos estudos que avaliem intervenções possíveis ao combate do autodiagnóstico e às suas respectivas implicações psicossociais são necessários para minimizar esse fenômeno crescente na infanto-adolescência. O desafio que se impõe não é o de silenciar o debate sobre saúde mental nas redes, mas de qualificá-lo, garantindo que a busca por pertencimento e validação não se sobreponha ao cuidado baseado em evidências, à escuta clínica e à promoção de um desenvolvimento psíquico saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARMSTRONG, S. *et al*. Self-diagnosis in the age of social media: a pilot study of youth entering mental health treatment for mood and anxiety disorders. Acta Psychologica, v. 256, p. 105015, 2025. DOI: 10.1016/j.actpsy.2025.105015.

CHOCHOL, M. D. *et al*. Harnessing youth engagement with mental health TikTok and its potential as a public health tool. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, v. 62, n. 7, p. 710-712, 2023. DOI: 10.1016/j.jaac.2022.11.015.

FREEMAN, J. L.; CALDWELL, P. H. Y.; SCOTT, K. M. Adolescents' trust in health information in an evolving social media landscape. Academic Pediatrics, v. 25, n. 7, p. 102868, 2025. DOI: 10.1016/j.acap.2025.102868.

JUNGMANN, S. M.; DESSAUER, E. Health-related internet use and cyberchondria in adolescents: population-based cross-sectional survey. Journal of Medical Internet Research, v. 27, e65792, 2025. DOI: 10.2196/65792.

HASAN, F.; FOSTER, M. M.; CHO, H. Normalizing anxiety on social media increases self-diagnosis of anxiety: the mediating effect of identification (but not stigma). Journal of Health Communication, v. 28, n. 9, p. 563–572, 2023. DOI: 10.1080/10810730.2023.2235563.

HSU, W. C. eHealth literacy and cyberchondria severity among undergraduate students: mixed methods study. JMIR Formative Research, v. 9, e63449, 2025. DOI: 10.2196/63449.

MONTEITH, S. *et al*. Implications of online self-diagnosis in psychiatry. Pharmacopsychiatry, v. 57, n. 2, p. 45-52, 2024. DOI: 10.1055/a-2268-5441.

MUNZER, T. *et al*. Digital ecosystems, children, and adolescents: technical report. Pediatrics, v. 157, n. 2, e2025075321, 2026. DOI: 10.1542/peds.2025-075321.

RIZWAN, B. & WEIGLE, P. E. Paging Dr. Influencer: social media & psychiatric self-diagnosis. Pediatric Clinics of North America, v. 72, n. 2, p. 267-278, 2025. DOI: 10.1016/j.pcl.2024.09.003.

SALTER, M. *et al*. Self-diagnosed cases of dissociative identity disorder on social media: conceptualization, assessment, and treatment. Harvard Review of Psychiatry, v. 33, n. 1, p. 41-48, 2025. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000416.

SCHULZ, P.J. *et al*. Effects of objective and subjective health literacy on patients' accurate judgment of health information and decision-making ability: survey study. Journal of Medical Internet Research, v. 23, n. 1, e20457, 2021. DOI: 10.2196/20457.

UNDERHILL, R.; FOULKES, L. Self-diagnosis of mental disorders: a qualitative study of attitudes on Reddit. Qualitative Health Research, v. 35, n. 7, p. 779-792, 2025. DOI: 10.1177/10497323241288785.

ZHANG, X. *et al*. Seeking validation in the digital age: the impact of validation seeking on self-image and internalized stigma among self- vs. clinically diagnosed individuals on r/ADHD. PLoS One, v. 20, n. 10, e0331856, 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0331856.