



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE  
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES  
DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL  
PUBLICIDADE E PROPAGANDA

JOSÉ AILTON DE FREITAS SILVEIRA FILHO

**SAÚDE MENTAL ENTRE JOVENS POTIGUARES:**  
Práticas de consumo midiático sobre o tema no Youtube

Natal/RN

2022

JOSÉ AILTON DE FREITAS SILVEIRA FILHO

**SAÚDE MENTAL ENTRE JOVENS POTIGUARES:**

Práticas de consumo midiático sobre o tema no Youtube

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Comunicação Social da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Comunicação Social: Publicidade e Propaganda.

Orientador: Prof. Dr Guilherme Barbacovi Libardi

Natal/RN

2022

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN  
Sistema de Bibliotecas - SISBI

Catálogo de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro de Ciências Humanas,  
Letras e Artes - CCHLA

Silveira Filho, José Ailton de Freitas.

Saúde mental entre jovens potiguares: práticas de consumo  
midiático sobre o tema no Youtube / José Ailton de Freitas  
Silveira Filho. - Natal, 2022.

78f.: il. color.

Monografia (graduação em Comunicação Social - Publicidade e  
Propaganda) - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes,  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2022.

Orientador: Prof. Dr. Guilherme Barbacovi Libardi.

1. Comunicação - Monografia. 2. Consumo midiático - Monografia.  
3. Youtube - Monografia. 4. Saúde mental - Monografia. I. Libardi,  
Guilherme Barbacovi. II. Título.

RN/UF/BS-CCHLA

CDU 659.1

JOSÉ AILTON DE FREITAS SILVEIRA FILHO

**SAÚDE MENTAL ENTRE JOVENS POTIGUARES:**

Práticas de consumo midiático sobre o tema no Youtube

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Comunicação Social da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Comunicação Social: Publicidade e Propaganda.

Apresentado e aprovado em 02 de fevereiro de 2022.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Guilherme Barbacovi Libardi  
Orientador

---

Prof. Dra. Janaine Sibelle Freires Aires  
Banca examinadora

---

Prof. Me Rômulo Oliveira Tondo  
Banca examinadora

Natal/RN

2022

## AGRADECIMENTOS

A vida é realmente cheia de surpresas. Iniciei a universidade em 2016 e a estimativa era concluí-la em 2020. Mas logo no início de 2017, recebi um comunicado que mudaria tudo: você pode sair da particular, agora tu é federal. Será que seria uma boa escolha mesmo? Abrir mão de um ano de curso em uma instituição para voltar ao primeiro semestre e começar tudo de novo em outra? Claro que não... muitos podem pensar. Eu só fui. E foi a melhor decisão que poderia ter tomado.

Entrar na universidade pública, mais especificamente na UFRN, mudou minha vida de muitos jeitos. Nela, me desconstruí e me reconstituí. Foi onde desenvolvi o necessário pensamento crítico, reformulei certas crenças e estabeleci novas vivências para me tornar um bom profissional, aquele que não se conforma com o mais do mesmo, mas que quebra a cara, empatiza, luta e sugere. Meu primeiro agradecimento é para você, UFRN. Obrigado por todos esses anos juntos, pelos cantinhos de grama cedidos para tardes de sono, pelos corredores fervorosos, lanches baratos, amizades de escadinha e demais momentos. Uma pena que nesses dois últimos anos precisamos estar separados fisicamente, mas tá tudo bem. Muitas novas histórias estão por vir por aí, agora com novas pessoas. Obrigado pela biblioteca, mesmo quando eu passava mais tempo procurando lugar vazio do que estudando, obrigado pelo verde e por todas as suas maneiras de transformar. Pelas aulas e por minha formação.

Falando em universidade, agradeço demais a todos os professores que passaram por minha empreitada acadêmica, destaco Marcela Chacel, Lilian Muneiro, Taciana de Lima, Josenildo Soares, Antonino Condorelli, Josenildo Soares, Michelle Ferret, Raquel Assunção e Bruna Paiani. E um agradecimento especial à Janaine Aires, que prontamente aceitou participar da banca deste trabalho mesmo com tantos afazeres. Você é incrível, muito obrigado, de verdade! Agradeço ao Rômulo pelo aceite para integrar a banca também! Ainda não o conheço, mas sei que tem muito a acrescentar.

Ao meu queridíssimo orientador, Guilherme Libardi. Eu acho que nem conseguiria chegar até aqui sem tua ajuda, sério. Pode parecer clichê, mas você foi super paciente, atencioso e parceiro. Obrigado por toda a ajuda, orientação, estímulos e puxões de orelha. Espero que tenha gostado mesmo do resultado final e não tenha falado que ficou bom só para me confortar (risos). Aliás, se prepare que

de tanto eu falar bem de você para os amigos, é provável que cheguem já já novos orientandos por aí. Muito, muito obrigado, Guilherme. Você foi demais! Esse trabalho é nosso.

À minha família que acompanhou meu crescimento (não só no sentido literal mas acadêmico e profissional também), e torceu por mim. Obrigado por estarem por perto em mais esta trabalhosa e difícil jornada: Anne Cláudia, Selma Cristina, Daniel Sam, Maria Salete e Orlando Santos, muito obrigado pelo apoio e pelo amor de vocês. Ao restante da família que acompanhou de maneira mais distante mas sei que super me apoiam: Assiléia, tia Kaline, Franciléia, Júnior, Victor, tio Dadá, tia Célia e minhas primas gêmeas que são meus amores, Maria Vyvian e Maria Vytória, se precisem de mim quando chegar a hora de vocês, chama o primo aqui.

Aos meus amigos que acompanharam os meus “corre”, obrigado por existirem: Diego, Sarah, Matheus, Marcelo, Gutemberg, Jônathas, Keila, Karol e Isabelle, e até aqueles que não acompanharam tanto, mas que também são incríveis comigo e me dão força: Fábria, Thiago, Ericka, Joseane, Rosilene, Joyce, Larissa, Lorryne e Bruna. Aos meus amigos lindos de grupos também, pode entrar Lótus, que dividiram comigo anos de vivências, aprendizados na faculdade e, alguns deles, o danado do TCC semestre passado: Luis, Ever, Pedro, Luiza, Smyrna, Talitta, Smyrna, Gabes e nossa nova integrante, Clara. Agradeço também aos bambinos, Giovana, Ícaro e Alinne e aos meus amores do ensino médio, Gaby, Thalissa, Nayara, Dani e Mielly. Obrigado, aliás, a todas as outras pessoas incríveis que passaram na minha vida e que não caberiam neste trabalho.

Um imenso e especial obrigado a Wesley Vasconcelos, um grande amigo que, Jesus, me ajudou demais nessa reta final de entrega do trabalho. Obrigado por me estimular, me dar forças e sempre me ajudar com as referências, amigo. Você tem um coração lindo, obrigado pela graça de sua amizade. Agradeço também à galera da Agência Pan e à grande experiência que tive na empresa Júnior do curso, 59mil, locais onde fui acolhido e aprendi demais! Valeu, gente! Por fim, aquele clichê que não faria sentido deixar passar: obrigado Deus, universo e amigos espirituais. Às vezes me perguntei de onde estava tirando forças, mas sempre soube a resposta. E, claro, muito obrigado a mim mesmo também porque confesso que não foi fácil. Foram semanas árduas de uma rotina frenética em paralelo à monografia. A reta final, principalmente, foi a mais desafiadora, mas fiquei muito feliz com o resultado, na medida do que foi possível entregar.

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, email, chat e voip 24 horas todos os dias. A ligação para o CVV em parceria com o SUS, por meio do número 188, é gratuita a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular. Também é possível acessar [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) para chat

Ministério da Saúde

## RESUMO

Os debates sobre saúde mental propagados pela mídia nos evoca a necessidade de investigar a maneira como esses conteúdos estão sendo consumidos. Por isso, o objetivo deste estudo é compreender as práticas de consumo midiático do tema “saúde mental” na maior plataforma de vídeos do mundo, o *Youtube*. Realizamos, para isso, uma pesquisa bibliográfica acerca de conceitualizações relacionadas à comunicação e saúde mental, seguida de uma pesquisa documental para descrever um certo panorama sobre representações da pauta na mídia de massa e nas mídias sociais. Por fim, descrevemos e analisamos os dados obtidos de nossas entrevistas semiabertas aplicadas a sete jovens potiguares praticantes de tal consumo, concluindo que, diante do caráter pedagógico atribuído à mídia, o *Youtube* inclina-se a uma natureza psicoterapêutica, não oficializada, para a audiência que participa deste consumo.

**Palavras-chave:** Comunicação; Consumo midiático; Youtube; Saúde mental.



## **ABSTRACT**

The debates about mental health propagated by the media evokes the need to investigate the way these contents are being consumed. Therefore, the purpose of this study is to understand the media consumption practices of the theme "mental health" in the largest video platform in the world, *Youtube*. For this, we carried out a bibliographical research about conceptualizations related to communication and mental health, followed by a documentary research to describe a certain panorama of representations of the agenda in mass media and social media. Finally, we describe and analyze the data obtained from interviews with a semi-structured script applied to seven young potiguares who practice such consumption, concluding that, given the pedagogical character of the media, *Youtube* is inclined to a psychotherapeutic nature, not officialized, for the audience that participates in this consumption.

**Keywords:** Communication; Media consumption; Youtube; Mental health

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b>	<b>15</b>
<b>3 SAÚDE MENTAL E SUAS NUANCES</b>	<b>20</b>
3.1 PLURALIDADE DE CONCEITOS	20
3.2 PRATICANDO SAÚDE MENTAL	23
3.3 PROBLEMAS ASSOCIADOS	24
<b>4 COMUNICAÇÃO, MÍDIA E SAÚDE MENTAL</b>	<b>28</b>
4.1 CAMPOS QUE SE INTEGRAM	28
4.2 CONJUNTURAS MIDIÁTICAS FRENTE À SAÚDE MENTAL	30
4.3 REDES SOCIAIS DIGITAIS E O DUALISMO ESTIGMATIZADO	37
<b>5 DA TEORIA AO YOUTUBE: PERSPECTIVAS SOBRE CONSUMO MIDIÁTICO</b>	<b>43</b>
5.1 USOS, APROPRIAÇÕES E AUDIÊNCIA ONLINE	43
<b>6 DESCRIÇÃO, ANÁLISE E REFLEXÕES SOBRE OS DADOS COLETADOS</b>	<b>46</b>
6.1 MOTIVAÇÕES E PRÁTICAS DE CONSUMO	47
6.2 INCLINAÇÕES PEDAGÓGICAS E PSICOTERAPÊUTICAS DO YOUTUBE	68
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>72</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>74</b>
<b>APÊNDICE A - ROTEIRO DAS ENTREVISTAS</b>	<b>80</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Pautas associadas à saúde mental estão ganhando cada vez mais evidência e visibilidade midiática na sociedade contemporânea. Existem meses, inclusive, vinculados à campanhas e ações sociais voltadas ao debate do tema. Entre elas, o “Setembro Amarelo”, cujo objetivo é lembrar a importância do combate ao suicídio (e suas causas); e “Janeiro Branco”, que busca promover a conscientização sobre a relevância da saúde mental para uma vida com mais qualidade. Há, contudo, o entendimento de que a saúde da mente, assim como a muito propagada saúde física, requer cuidados em todos os meses do ano.

Nesta perspectiva, o Ministério da Saúde do Brasil (2020), por meio da Política Nacional de Saúde Mental, propõe estratégias e diretrizes para dar assistência às pessoas que necessitam de tratamento e cuidados em saúde mental. São oferecidos atendimentos em espaços que integram a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), sendo o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) o principal deles, onde são prestados serviços, prioritariamente, às pessoas em sofrimento ou com transtorno mental (BRASIL, 2020). Há, entretanto, muitas críticas ao programa governamental devido à incapacidade de atendimento à demanda necessária. Entre os problemas e transtornos associados à saúde mental, o Ministério da Saúde destaca a ansiedade, depressão, esquizofrenia, transtorno afetivo bipolar e o transtorno obsessivo-compulsivo, bem como complicações relacionadas ao uso nocivo e dependência de substâncias psicoativas, como cocaína, álcool, crack e outras drogas.

Tendo em vista a quantidade de problemas existentes e eventos da vida cotidiana que se ligam à saúde mental, se torna cada vez mais imprescindível falarmos sobre a pauta para que um número maior de pessoas se conscientizem e visualizem a sua importância em prol de uma vida mais saudável. Com as diferentes situações de conflito, estresse e contextos sociais complicados que presenciamos todos os dias, doenças como depressão e ansiedade vão ganhando mais abrangência e poder, podendo chegar a níveis fatais, como o suicídio. Se observarmos, em muitos contextos onde se fala em qualidade de vida, não é incomum conversas voltadas apenas à saúde física, invisibilizando a mental. A prática de realizar psicoterapia, por exemplo, ainda é vista com preconceito por algumas pessoas, sendo uma “coisa de gente doida”, expõe o Hospital Oswaldo

Cruz (2018). É preciso, então, desconstruir, informar e legitimar debates sobre saúde mental.

Segundo o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) intitulado *Suicide in the world: global health estimates*, publicado em 2019, o suicídio se consolidou como a segunda maior causa de morte entre adolescentes e jovens de 15 a 29 anos, em 2016. Trazendo essa realidade para tempos recentes, em 2020 a estimativa indica que 12 mil pessoas por ano tiram a própria vida no Brasil. No mundo, são cerca de 800 mil casos de suicídios. O Brasil só fica atrás dos Estados Unidos. Os dados foram disponibilizados pelo Governo do Estado da Bahia (2020). O suicídio se configura como uma última “válvula de escape” para pessoas que sofrem com problemas de natureza psíquica ou mental. A dor e perturbações mentais se tornam tão elevadas que suscitam nelas a ideia de que a morte é a maneira mais assertiva de fugir da situação. Ainda de acordo com o Governo do Estado da Bahia, a cada 46 minutos uma pessoa tira a própria vida no Brasil. No mundo, esse número diminui para 46 segundos, comprovando a calamidade da situação.

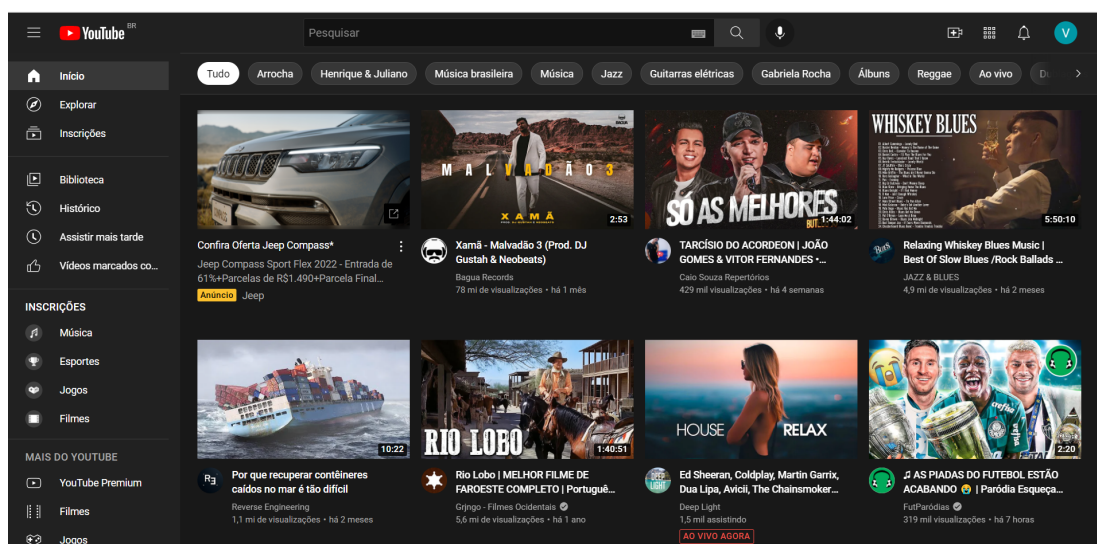
Conforme outros apontamentos da OMS, o Brasil detém o maior número de pessoas com transtornos de ansiedade do mundo, posição que se mantém desde 2017 (G1, 2020). Com a chegada da pandemia de COVID-19 e suas consequências para as relações sociais e o contexto econômico, problemas e transtornos vinculados à saúde mental cresceram ainda mais nas regiões brasileiras, sugere o G1. No Rio Grande do Norte (RN), por exemplo, estado que servirá como recorte do público para este estudo, houve um aumento de 9,93% na taxa de suicídios, se compararmos os dados de janeiro até o final de agosto de 2020 aos do mesmo período no ano anterior, revela a Secretaria de Estado da Segurança Pública e Defesa Social (SESED/RN) por meio de reportagem publicada pela Tribuna do Norte, em 2020. O psiquiatra e diretor médico do Hospital Universitário Onofre Lopes (HUOL) - entidade presente na capital potiguar -, Emerson Arcoverde, afirma que mais de 90% destas mortes no estado estão relacionadas a transtornos mentais,

Diante deste cenário, a mídia, enquanto mediação para diferentes temas e informações, pode desempenhar um papel importante no processo de conscientização sobre saúde mental. Se torna pertinente então levar essa discussão ao *Youtube*, maior plataforma de compartilhamento de vídeos do mundo, de acordo

com o portal *Tecmundo* (2017). Nela, são publicados todos os dias diferentes tipos de conteúdos, inclusive sobre saúde mental, o que nos evoca questionamentos que elucidam o objetivo do presente trabalho: compreender quais as práticas de consumo sobre o tema “saúde mental” nesta plataforma de vídeos. Para isso, delimitamos como objetivos específicos:

- a) descrever a relação dos jovens com a saúde mental;
- b) verificar as motivações em torno do consumo do tema no *Youtube*;
- c) observar como a audiência online se apropria desses conteúdos na plataforma .

**Figura 1** - Tela inicial da plataforma de compartilhamento de vídeos do *Youtube*



Fonte: *Youtube* (2021)

Em relação à metodologia, realizamos uma pesquisa qualitativa através da técnica de entrevista com roteiro semiestruturado. As entrevistas foram realizadas com sete sujeitos, residentes de Natal (RN) ou Grande Natal<sup>1</sup>, consumidores de tais conteúdos em mídias sociais focando em nosso *locus*, o *Youtube*. Com elas, buscamos entender suas práticas e possíveis repercussões sobre este tipo de consumo. Por meio das diretrizes da análise de conteúdo (BARDIN, 2011), relacionamos os dados coletados às pesquisas bibliográfica e documental

<sup>1</sup> De acordo com a Lei Complementar Estadual nº 152, de 16 de janeiro de 1997, a região metropolitana de Natal, ou Grande Natal, compreende os seguintes municípios: Natal, Parnamirim, São Gonçalo do Amarante, Ceará-Mirim, Macaíba, Extremoz, São José de Mipibu, Monte Alegre, Vera Cruz, Maxaranguape, Ielmo Marinho, Arez, Goianinha e Nísia Floresta.

realizadas, constatando, assim, o caráter pedagógico da mídia para a popularização do tema e a inclinação psicoterapêutica<sup>2</sup> do *Youtube* para sua audiência.

Após explicarmos os procedimentos metodológicos no segundo capítulo, indicando o processo de desenvolvimento das pesquisas bibliográfica, documental e qualitativa com a técnica de entrevista, partimos para os capítulos que as estruturam. No terceiro, temos conceitualizações do termo saúde mental por meio de teóricos e entidades relevantes na área da saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), compreendendo que embora não exista uma definição oficial, todas as mencionadas convergem entre si, além de elencarmos problemas e práticas relacionadas à saúde mental. Já no capítulo quatro, contextualizamos o estudo identificando determinadas repercussões que vinculam saúde mental, mídia e comunicação. No capítulo cinco, entendemos teorias relacionadas aos estudos de consumo midiático, como usos, apropriações e audiência. Logo a seguir, no sexto capítulo, descrevemos os dados coletados em entrevista, analisamos e geramos reflexões sobre os comportamentos e práticas decorrentes do consumo da temática no *Youtube* e em outras mídias, percebendo, aliás, relações entre elas.

---

<sup>2</sup> Este termo foi adotado a partir do entendimento de que o *Youtube* é compreendido pelos entrevistados como uma ferramenta de conhecimento e reflexão no que tange assuntos relacionados à saúde mental, se assimilando a uma “terapia” não regularizada. Neste espaço digital, é possível encontrar conteúdos sobre psicologia, psiquiatria e psicanálise, assim como relatos de vivências de sujeitos, gerando identificação e reconhecimento para os telespectadores.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Visando compreender as reverberações do tema “saúde mental” nos estudos de comunicação, fizemos inicialmente uma pesquisa de estado da arte para identificar artigos publicados nos principais periódicos do campo nos últimos cinco anos (de 2016 a 2021), no Brasil. Entre eles, foram consultados a revista *Comunicação, Mídia e Consumo* (ESPM), *E-Compós*, *Revista Famecos* (PUCRS), *Revista Galáxia* (PUCSP), *Revista Intercom*, *Animus* (UFES), *Contracampo* (UFF), periódicos da UFRJ, *Signos do Consumo* (USP) e *RECIIS* (FIOCRUZ). Buscamos o termo “saúde mental” nas regiões de título e resumo e tivemos poucos materiais encontrados. Em muitas dessas revistas, não havia nenhum estudo com o tema, o que reforçou a necessidade de falarmos sobre a temática na área da comunicação. Para Ferreira (2002), o estado da arte se constitui como uma estratégia metodológica relevante para levantar um panorama de conhecimento sobre determinados assuntos. Neste sentido, a usamos para visualizar o que já havia sido investigado na academia e, então, definirmos o objetivo de nossa pesquisa. Encontramos apenas dois artigos que ligam o tema “saúde mental” à comunicação e mídia (nosso foco): *Youtubers e juventude: uma análise dos vídeos mais populares e suas implicações na saúde mental*, de 2021, e *Práticas discursivas e produção de sentidos: análise da aplicação em Saúde Mental no Brasil*, de 2019. Ambos publicados na Revista RECIIS.

Decidimos, então, analisar e compreender as práticas de consumo midiático relacionadas à saúde mental no *Youtube*. Para compor o nosso referencial teórico, realizamos uma pesquisa bibliográfica. Com ela, foi possível buscar autores e publicações de órgãos e entidades relevantes da área da saúde para pensarmos o campo de maneira empírica, seguida da procura de teóricos que integram a área da comunicação capazes de somar à perspectiva necessária dos estudos de comunicação. O levantamento, indo desde passos como a identificação e localização até a escrita de um texto estruturado e organizado, se caracteriza como um planejamento inicial importante (STUMPF, 2006) para adotarmos um viés científico no cumprimento de nosso objetivo. Entre os conceitos elencados, abordamos comunicação, comunicação e saúde, saúde mental, mídia, redes sociais digitais e perspectivas dos usos e apropriações frente à audiência online.

Desenvolvemos também uma pesquisa documental visando identificar um certo panorama em relação à representação do tema na mídia de massa e mídias sociais. Trazemos alguns meios e produtos midiáticos pertinentes para a contextualização, como programas de televisão, produções audiovisuais ficcionais e vivências reais de indivíduos em mídias sociais. Estes materiais, embora não detentores de validação científica em comparação à bibliográfica (GIL, 2008), nos ajudam a fortalecer as interpretações e análise qualitativa do estudo.

Sendo as nossas investigações de natureza exploratória, aplicamos uma pesquisa qualitativa com a técnica de entrevista semiestruturada, abordando questões sobre os conteúdos consumidos e processos integrantes deste tipo de prática. O roteiro pode ser visualizado no apêndice A deste trabalho. Com essa pesquisa, se torna possível identificar comparações nas respostas e a organização dos resultados de modo a viabilizar uma sistematização das informações obtidas por informantes diferentes (DUARTE, 2006). O roteiro foi aplicado de maneira online na plataforma de chamadas de vídeo, *Google Meet*, escolhida por ser gratuita e de fácil acesso, sendo necessário apenas uma conta de e-mail para entrar nas salas digitais. A aplicação aconteceu de forma remota devido à praticidade e o cenário pandêmico ainda vigente. Adotamos como perfil jovens que residem em Natal ou Grande Natal, de 18 a 29 anos<sup>3</sup>, possuindo o mesmo hábito: consumir conteúdos sobre saúde mental em mídias sociais e, em particular, no *Youtube*. No total, foram sete entrevistados, três se identificaram com o gênero feminino e quatro com o masculino.

Antes de realizarmos as entrevistas, estávamos pensativos sobre existir ou não um número de pessoas suficiente ao nosso alcance com o hábito em questão. Fizemos, então, uma pesquisa - de teor não científico - em formato de enquete no "story"<sup>4</sup> do *Instagram* pessoal do autor deste trabalho, na qual questionamos, em duas perguntas, se os seguidores consumiam conteúdos sobre saúde mental nas ambiências citadas: mídias sociais (figura 2) e *Youtube* (figura 3). Como resultado, 139 sujeitos indicaram que praticavam este consumo nas redes sociais digitais, de modo geral, e 58 destes no *Youtube*.

---

<sup>3</sup> De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), o indivíduo jovem possui uma idade entre 15 a 29 anos (ANDI, 2014). Para este trabalho, entretanto, por questões éticas avaliamos apenas os indivíduos acima de 18 anos para que nenhuma pessoa menor de idade respondesse os questionamentos sem acompanhamento e autorização de pais ou responsáveis.

<sup>4</sup> Nome dado a um tipo específico de mídia do *Instagram* que desaparece 24 horas após sua publicação.



**Figura 2** - José Silveira em *story* de sua conta pessoal do *Instagram* questionando se seus seguidores consomem “saúde mental” nas redes sociais digitais



Fonte: *Instagram* (2021)

**Figura 3** - José Silveira em *story* de sua conta pessoal do *Instagram* questionando se seus seguidores consomem “saúde mental” no *Youtube*.



Fonte: *Instagram* (2021)

Como mencionado, aplicamos a entrevista para sete<sup>5</sup> pessoas do total de 58 que marcaram “sim” sobre o consumo deste tipo de assunto nas redes sociais digitais e na plataforma do *Youtube*. Os selecionamos com base no critério de não ter uma proximidade grande com o autor do trabalho, mas que ao mesmo tempo já tivesse conversado pelo menos uma vez, de modo a se ter um contexto de entrevista onde ambas as partes possuísem um mínimo contato prévio, existindo uma conexão e dinâmica mais céleres.

Após a definição de algumas pessoas que se encaixavam neste perfil, enviamos um convite em mensagem de texto no *direct*<sup>6</sup> do *Instagram* para 12 destes indivíduos, na manhã e tarde do dia 29 de dezembro de 2021. Dois destes, um homem e uma mulher, indicaram indisponibilidade de tempo devido às festividades do final de ano. Outro deles, do gênero feminino, se colocou à disposição para participar, mas já havia completado 31 anos, não sendo possível entrevistá-la. De todos os abordados, dois - um homem e uma mulher - não responderam o convite e o restante (sete) aceitou e se disponibilizou a contribuir.

Como o prazo estava limitado, marcamos um horário diferente para cada um, sendo para o mesmo dia do primeiro contato e para o dia seguinte. Foi o que, inclusive, gerou a indisponibilidade dos dois contatos mencionados. A primeira entrevista, com uma participante do gênero feminino, aconteceu no mesmo dia (29 de dezembro), à noite, às 20h. A segunda, com um entrevistado homem, ocorreu às 21h. No dia seguinte, às 11h, aplicamos o roteiro para o terceiro entrevistado, homem; já às 14h e 14h40, respectivamente, entrevistamos mais duas mulheres; por fim, ainda no mesmo dia, à noite, realizamos nossas duas últimas aplicações a respondentes masculinos, às 18h e 19h.

As entrevistas aconteceram de maneira fluida e harmoniosa, com todos os participantes colaborando e emitindo suas opiniões e percepções sobre o que era lhes questionado. Embora alguns tenham falado um pouco mais do que outros, todos externaram pontos relevantes para pensarmos sobre as práticas de consumo midiático do tema no *Youtube* e demais ambiências digitais. Também conseguimos entender com clareza suas relações com a saúde mental. Foram bem abertos ao falarem sobre seus problemas, angústias e vivências diárias, o que facilitou nossa

---

<sup>5</sup> Tendo em vista a natureza exploratória da monografia e o seu tempo de execução, não optamos por uma grande quantidade de respondentes. Consideramos sete um número assertivo para o cumprimento de nosso objetivo.

<sup>6</sup> É o nome dado ao chat de conversa nativo da plataforma do *Instagram*.

pesquisa. Como todas as entrevistas foram gravadas, realizamos, alguns dias depois, a transcrição das respostas. Diante do prazo, transcrevemos, em média, 87% de tudo que era dito pelos respondentes, excluindo comentários que não se ligavam diretamente à pesquisa. À medida que íamos transcrevendo, marcamos, na cor vermelha, os principais pontos de cada resposta, a fim de facilitar a encontrabilidade das ideias centrais.

Para iniciar a análise, descrevemos a relação com a saúde mental, motivações e as práticas de consumo do tema de cada entrevistado e, logo depois, elencamos tópicos, como um fichamento, que resumiam esses fatores. Fizemos sete fichamentos diferentes e os consideramos para identificar comportamentos e percepções em comum, construindo, então, novos tópicos que os resumiam. Com isso pronto, pudemos iniciar a escrita das interpretações e análises, relacionando-as às pesquisas bibliográfica e documental a partir da perspectiva de análise de BARDIN (2011).

### 3 SAÚDE MENTAL E SUAS NUANCES

Antecedendo a imersão nas investigações sobre saúde mental no campo da comunicação, é necessário que haja um entendimento claro e preciso sobre o que se trata o termo e quais fatores estão relacionados a sua existência. Para isso, serão utilizadas concepções e informações disponibilizadas por instituições relevantes na área de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS); portais online de comunicação e teóricos que compõem o campo, como os pesquisadores brasileiros do campo da psicologia Naomar de Almeida, Maria Thereza Ávila e Maria Fernanda.

#### 3.1 PLURALIDADE DE CONCEITOS

Desde que a expressão “saúde mental” passou a ser utilizada, nunca houve uma definição oficial para sua conceitualização, mas o seu grau de importância é um consenso mundial entre todos os profissionais, estudiosos e pessoas interessadas no tema. Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), da mesma forma que a saúde física, o desenvolvimento da saúde mental é necessário para “o bem-estar dos indivíduos, das sociedades e dos países” (OMS, 2002, p. 27). Outro pensamento difundido entre as partes interessadas, de acordo com a organização, é o fato da nomenclatura não estar associada simplesmente à ausência de perturbações mentais ou enfermidades.

Segundo o Relatório Mundial da Saúde (OMS, 2002), a neurociência e a medicina<sup>7</sup> do comportamento foram responsáveis pela constatação de que o funcionamento da mente está ligada a fatores fisiológicos, sendo o cérebro um órgão de bastante complexidade integrado por neurônios que enviam e recebem impulsos e sinais nervosos. As sinapses, por sua vez, são estruturas que possibilitam a comunicação destes agentes. Os circuitos sinápticos desencadeiam, então, processos mentais e comportamentais que contribuem para a compreensão, em termos físicos, da saúde mental. Isso nos ajuda a entender as intervenções medicamentosas necessárias em alguns tratamentos mentais para uma maior regulação do ecossistema cerebral a favor do estímulo de substâncias químicas

---

<sup>7</sup> Vale reforçar que o presente trabalho não visa estudar o tema a partir de uma perspectiva médica e neurocientífica, então partiremos para outras abordagens.

ausentes no processo de produção de sentimentos e comportamentos necessários ao bem-estar.

Aliás, ainda considerando o relatório citado, perturbações mentais - tópico presente nos estudos sobre saúde mental - é o resultado de interações de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Além disso, somos levados a refletir também que devido à transculturalidade, estudiosos de todo o mundo definem a pauta de maneiras diferentes, levando em consideração particularidades culturais. Dessa forma, é quase impossível a criação de um conceito completo, mas de um modo geral todos abrangem “o bem-estar subjetivo, a autoeficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a autorealização do potencial intelectual e emocional da pessoa” (OMS, 2002, p. 31).

No ensaio *O conceito de saúde mental*, publicado em 1999 pela *Revista USP*, Naomar de Almeida, Maria Thereza Ávila e Maria Fernanda nos trazem visões de diferentes teóricos e campos do conhecimento acerca da saúde mental. A considerar os estudos socioculturais a partir dos pensamentos de Bardin e Corin, “as experiências subjetivas formam-se a partir de representações culturais sobre a subjetividade, o corpo, o mundo e a vida, criadoras dos significados que se expressam através de narrativas individuais” (BIBEAU, 1993; BIBEAU; CORIN, 1994 apud ALMEIDA FILHO; COELHO; PERES, 1999, p. 108). A partir disso, podemos associar o estudo da saúde mental à compreensão de que cada indivíduo possui uma trajetória individual e subjetiva, sujeitada a um determinado contexto, sendo, conseqüentemente, configuradora de seu funcionamento mental.

Desenvolvendo este entendimento, podemos definir a sociedade como um espaço integrado por indivíduos que compõem um mesmo plano cultural e, desta maneira, vivem situações semelhantes, mas, por outro lado, possuem cada um suas próprias narrativas subjetivas. O espectro individual é formado pelas “experiências, histórias individuais e significados singulares de cada sujeito, bem como as diferentes vozes expressas pela primeira voz do autor (a da sua família, classe ou categoria social, etc.)” (ALMEIDA FILHO; COELHO; PERES, 1999, p. 108). O processo interpretativo da vida e do mundo, por cada pessoa, é realizado levando em consideração

um marco referencial lógico, semântico, cultural e cognitivo prévio. O papel “ativo” dos sujeitos, portanto, é influenciado pelos fatores macrossociais e coletivos, a ser compreendido, segundo Bibeau

(1992, p.16), através “da intrincação e do emaranhado da história social e das trajetórias pessoais, dos jogos sociais e dos projetos individuais, que os especialistas das ciências humanas devem tentar esclarecer” (ALMEIDA FILHO; COELHO; PERES, 1999, p. 109).

Após se debruçaram em discussões filosóficas e sociológicas, os pesquisadores brasileiros constroem um conceito considerando toda a universalidade multidisciplinar e polissêmica da nomenclatura e suas inúmeras facetas, concluindo que a saúde mental representa um *socius* saudável, que implica no “emprego, satisfação no trabalho, vida cotidiana significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais, equidade, enfim, qualidade de vida” (ALMEIDA FILHO; COELHO; PERES, 1999, p. 123), vinculando-se também à emancipação, de natureza política, do sujeito.

Partindo para definições mais recentes, temos uma vasta quantidade de debates que problematizam e conceituam saúde mental sob diferentes prismas. O portal online exclusivo sobre saúde mental da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) concorda que a pauta está além da ausência de problemas, representando um estado no qual o indivíduo está bem o suficiente para conseguir lidar com diversos episódios do cotidiano que não se podem prever. Para desenvolver uma vida no mundo contemporâneo, é preciso enfrentar constantemente problemas decorrentes da freneticidade da vida e da fragilidade das relações, eventos que podem comprometer, a médio e longo prazo, as relações sociais, sugere o portal.

Voltando ao que indica a OMS, conforme a Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), a saúde mental é um “estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”. Aqui, a temática também está vinculada ao bem-estar e à capacidade do indivíduo de lidar com eventuais momentos de estresse do dia a dia sem que isso comprometa severamente seu estado emocional e sua produtividade, sendo possível realizar uma contribuição, enquanto membro cidadão, à comunidade.

Um outro conceito, agora disponibilizado pelo Hospital Albert Einstein (2021) por meio de seu canal de informação online, traz uma visão semelhante às definições anteriores, indicando que o termo está associado à maneira como uma pessoa reage aos desafios, exigências e mudanças de vida, assim como “ao modo

como harmoniza suas ideias e emoções. Diariamente, vivenciamos uma série de emoções, boas ou ruins, mas que fazem parte da vida”. Entre elas, destaca: alegria, felicidade, tristeza, raiva, frustração, satisfação, entre outras.

Considerando todos os recortes conceituais abordados até aqui, é possível perceber que as definições sobre saúde mental são complementares. Embora haja uma formatação verbal diferente, é nítida a convergência de significados presente nas exposições, nos levando a concluir que, em linhas gerais, a saúde mental consiste em um estado de bem-estar do ser humano que o possibilita passar por situações e emoções adversas e corriqueiras da vida em sociedade sem que isso comprometa, consideravelmente, sua mente e atividades cotidianas.

### 3.2 PRATICANDO SAÚDE MENTAL

O que significa ter saúde mental? Muito se fala, hoje, sobre o que é preciso fazer para contemplar este “estado” de mentalidade e viver com mais qualidade e bem-estar ao longo das situações turbulentas da vida. Inúmeras práticas disseminadas nos mais diversos espaços e meios de comunicação conquistaram atenção e aderência de indivíduos que acreditam na importância do cuidado mental. Veremos, no quadro a seguir, algumas destas práticas - sugeridas pelo já citado canal digital do Hospital Albert Einstein - para elucidarmos a pauta a partir de uma perspectiva prática, tendo em vista o que é preciso exercer para que haja o estímulo da saúde mental.

**Quadro 1** - práticas para o estímulo e exercício da saúde mental

ATIVIDADE	CONTEXTUALIZAÇÃO
Conhecer a si mesmo	A sugestão diz respeito ao autoconhecimento, que permite o indivíduo identificar escolhas assertivas que estejam de acordo com os seus objetivos e desejos de vida, contribuindo para sua autorealização e bem-estar mental.
Manter uma rotina de lazer	O hospital sugere que cada pessoa reserve um período de tempo do seu dia para realizar atividades que goste de fazer visando a promoção do bem-estar. Embora, para alguns, o dia não pareça disponibilizar este tempo, é indicada a delimitação e não negligência destes horários.

Dormir melhor	Aqui, têm-se um argumento biológico. Dedicar-se a uma boa higiene do sono, dentro do possível, proporciona uma melhor qualidade do sono e contribui, conseqüentemente, para a manutenção da saúde mental e física.
Exercitar-se e alimentar-se adequadamente	A prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável são dois fatores que geram sensação de bem-estar, indica o hospital. São responsáveis pela liberação de hormônios muito importantes para as esferas física e psicológica do ser humano.
Controlar o estresse	A orientação aqui indica minimizar episódios de estresse ou, quando não houver esta possibilidade, mudar a forma de lidar com os eventos. É informado também que o estresse se torna inevitável e é algo positivo, até certo ponto, devido à produção de hormônios positivos de ansiedade, o problema está na recorrência. Em paralelo, é necessária a compreensão e aceitação das emoções para lidar com elas de forma mais saudável.
Desconectar-se, às vezes	Usar desenfreadamente as redes sociais digitais pode trazer uma piora na qualidade de vida, podendo resultar no comprometimento do sono, gestão de tempo ou até originar uma falsa percepção de si mesmo perante comparações que consideram publicizações alheias.
Consultar um médico regularmente	A percepção de bem-estar está totalmente ligada ao cuidado da saúde. O hospital indica frequentar regularmente o médico para realização de exames e consultas para que a saúde se mantenha. No caso da saúde mental, procurar um médico e não se automedicar é o procedimento ideal.

Fonte: Hospital Albert Einstein (2021)

### 3.3 PROBLEMAS ASSOCIADOS

Após a abordagem anterior sobre a promoção de saúde, vamos investigar a ausência dela e, especificamente, o que pode causá-la, pontuando suas conseqüências. São muitos os fatores relacionados às perturbações que desestabilizam a saúde mental de uma pessoa. Uma esfera social muito comum na



geração destes problemas é o trabalho. De acordo com informações da OMS disponibilizadas pela Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde do Brasil (2017), é possível que uma a cada cinco pessoas no trabalho sofra de algum problema relacionado à saúde mental.

Ao observarmos os dados publicados pelo Tribunal Superior do Trabalho do Brasil (TST), em 2021, é notória a comprovação do problema: em 2020, houve recordes na distribuição de auxílio-doença e aposentadoria por invalidez devido a transtornos mentais e comportamentais. De acordo com informações da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, conforme apresenta o TST, o Brasil foi cenário de um aumento de 26% na taxa de afastamentos em relação a 2019, totalizando 576 mil casos em 2020. Entre as causas citadas, trazem a exposição ao assédio de natureza moral e sexual, atividades estressantes, jornadas desgastantes, eventos traumáticos, abuso de poder da chefia, situações envolvendo discriminação e metas abusivas.

Vale ressaltar que diversos outros eventos da vida são passíveis de desencadear problemas à saúde mental. Conforme elenca o Ministério da Saúde do Brasil (2021), há fases que servem como propulsores, como a adolescência, separação dos pais, dificuldades financeiras, doenças crônicas, conflitos familiares, desemprego, fatores infecciosos, fatores genéticos, traumas, divórcio, entrada na escola, entre outras. A adolescência, por exemplo, é marcada por um intenso período de descobertas e mudanças. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) afirma que metade das doenças mentais têm início aos 14 anos, mas não há detecção e tratamento para a maioria desses casos. Indica também que a depressão é uma das principais causas de incapacidade e doenças entre adolescentes, em todo o mundo.

Para o Hospital Santa Mônica (2020), os jovens são mais propensos a sofrerem com problemas de natureza psíquica e emocional. Como consequência, há uma maior possibilidade de desenvolverem transtornos mentais. “Nessa etapa da vida, as influências sociais, midiáticas e culturais geram muita expectativa e insegurança nesse grupo em relação ao futuro”, afirma o hospital.

Quando se fala em problemas relacionados à saúde mental a partir de 2020, não é possível desassociar os índices às severas consequências trazidas pela pandemia do Coronavírus (COVID-19), Muitos tiveram suas estruturas psicológicas e emocionais abaladas diante do isolamento social necessário para a contenção da

disseminação do vírus. Eventos antes muito comuns não eram mais possíveis, como visitar amigos (ou até mesmo parte da família), ter uma vivência presencial no ambiente escolar, sair com a família, entre outras privações.

Em agosto de 2021, a OPAS alertou que 60% de toda a população das Américas está sofrendo de ansiedade ou depressão devido às medidas de isolamento social e das consequências negativas na esfera socioeconômica. Indica ainda que a região vive uma “crise de saúde mental”, segundo informações trazidas pelo veículo de comunicação online *Viva Bem*. O Brasil, vale mencionar, detém o maior índice de pessoas com transtornos de ansiedade do mundo, levando em consideração os apontamentos da OMS. Posição esta que se mantém desde 2017 (GI, 2020).

Estudos demonstram que a pandemia ampliou os fatores de risco associados ao suicídio, como perda de emprego ou econômica, trauma ou abuso, transtornos mentais e barreiras ao acesso à saúde. Cerca de 50% das pessoas que participaram de uma pesquisa do Fórum Econômico Mundial no Chile, Brasil, Peru e Canadá um ano após o início da pandemia, relataram que sua saúde mental havia piorado (OPAS, 2021).

Uma pesquisa realizada em 2021 pelo *Instituto Gallup* e pelo *Fundo das Nações Unidas para a Infância* (Unicef), mensurou que os números de casos de transtornos mentais neste período cresceram e os jovens carecem urgentemente de atenção, já que a privação decorrente da pandemia pode afetar negativamente suas vidas, por anos. Os primeiros dados do estudo, trazidos pela *Revista Veja*, identificaram que 22% dos adolescentes e jovens brasileiros de 15 a 24 anos estão deprimidos ou têm pouco interesse em executar atividades do dia a dia.

Mesmo antes da pandemia, havia uma constante preocupação - por parte de órgãos nacionais e internacionais - com a saúde mental da população. O cenário pandêmico, com todas as complicações sociais mencionadas anteriormente, impulsionou esses problemas, aumentando o índice de transtornos mentais (PÓSPUCRS DIGITAL, 2021). A OMS indica que mais de 700 milhões de indivíduos sofrem com problemas de saúde mental, no mundo todo. O transtorno mental mais comum é a depressão, sendo os principais sintomas a tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimento de culpa, baixa autoestima, sono e apetite alterados, cansaço e falta de concentração, revela o portal *PÓSPUCRS DIGITAL*.

Ainda de acordo com o veículo online, depois da depressão, podemos considerar também como principais problemas relacionados à saúde mental em 2021, diante do contexto pandêmico, a ansiedade, com o contraponto que é uma “resposta normal do corpo humano a situações de estresse [...] se torna um problema de saúde mental quando é excessiva e passa a interferir na vida cotidiana”; síndrome do pânico, representada por crises imprevisíveis de medo, desespero e insegurança em momentos que não existe um risco real; síndrome de cabana, caracterizada pela ansiedade excessiva em sair de casa, até mesmo para fazer atividades simples como ir ao mercado ou à farmácia; e o Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), sendo um problema comum em indivíduos que passaram por situações muito difíceis, expostos à violência e risco à vida, como abuso sexual e acidentes. Podemos citar como exemplo também os profissionais da saúde e pacientes que contraíram COVID-19.

## 4 COMUNICAÇÃO, MÍDIA E SAÚDE MENTAL

Muito do que fazemos hoje está ligado às diferentes extensões da comunicação. Os agentes e esferas midiáticas atuam constantemente na disseminação de informações e determinadas mensagens com assuntos variados, inclusive saúde, ou, mais especificamente, saúde mental. Dessa forma, é preciso investigar de que maneira o campo da comunicação se alia à área da saúde, entender o papel dos processos e instâncias comunicacionais para a popularização e debates acerca da saúde mental, bem como identificar produtos midiáticos que ilustrem a discussão.

### 4.1 CAMPOS QUE SE INTEGRAM

O âmbito social é composto por diversos processos, culturas e saberes. A comunicação, enquanto processo, está presente no cotidiano de cada indivíduo, independente do seu querer, manifestando-se de diferentes maneiras compostas por significados que necessitam de interpretações e reinterpretações (SCROFERNEKER, 2006, p. 46). A área da saúde, por sua vez, embora aparentemente desassociada deste primeiro campo, pode utilizar a comunicação como fator de impulsionamento de seus objetivos. Afinal, é um assunto de expertise de profissionais e entidades especializadas da área que dedicaram-se anos ao seu estudo, sendo necessário um repasse de, pelo menos, um conhecimento básico e/ou suficiente para membros da população, visando o maior objetivo da área: a própria saúde. Neste ponto, entra a comunicação, efetivando “a busca da relação e do compartilhamento” (WOLTON, 2006, p. 13).

Partindo deste contexto, as áreas se aliam para a construção de uma nova modalidade a ser explorada, a Comunicação e Saúde. Tornou-se, inclusive, um mecanismo imprescindível para o governo e demais instituições nos momentos em que precisam emitir alguma informação ou orientação relacionada à saúde.

A partir do conceito presente no Dicionário de Educação Profissional em Saúde<sup>8</sup> da FIOCRUZ [20--] explanado por Janine Miranda e Inesita Soares, Comunicação e Saúde é uma nomenclatura que “indica uma forma específica de

---

<sup>8</sup> Disponível em <http://www.sites.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/comsau.html>. Acesso em 18 dez 2022

ver, entender, atuar e estabelecer vínculos entre estes campos sociais” [CARDOSO; ARAÚJO, 2--], tratando-se também de um campo que ainda está se formando, mas, assim como outros, compõe um universo multidimensional que gerencia estratégias, negociações, antagonismos e alianças articuladas por agentes e instituições,

Retratando objetivamente a história por trás do termo no Brasil, seu grande marco aconteceu em 1923 com a institucionalização das práticas de comunicação por meio da criação do Serviço de Propaganda e Educação Sanitária, dentro do Departamento Nacional de Saúde Pública [CARDOSO; ARAÚJO, 20--]. A iniciativa buscou assistir atividades que objetivavam engajamento e adesão da população para as práticas de higiene recomendadas pelas autoridades de saúde, As principais delas eram voltadas à higiene pessoal e pública e à saúde da criança e da mulher gestante. No cenário daquele momento, três palavras eram constantemente enfatizadas em debates sobre o assunto: educar, higienizar e sanear.

Desde essa época, a comunicação se tornou uma grande contribuinte para as atividades da saúde, navegando por diferentes aspectos sociais, políticos e sanitários, informam as autoras Vale ressaltar também que para haver a máxima efetividade dos objetivos de saúde, não somente os órgãos vigentes precisam transmitir a informação necessária (e de maneira clara) para a população, mas os profissionais atuantes também. Para José. A. Carvalho Teixeira, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, em Lisboa,

as dificuldades relacionadas com a transmissão de informação e com atitudes inadequadas dos técnicos em relação à comunicação podem resultar em comportamentos de adesão insatisfatórios em relação a adoção de comportamentos saudáveis, realização de exames de rastreio e de diagnóstico, tratamentos medicamentosos, desenvolvimento de auto-cuidados, realização de outras consultas e adesão a medidas de reabilitação. [...] Os técnicos de saúde devem tornar-se cada vez melhores comunicadores e melhores utilizadores das tecnologias de informação. (TEIXEIRA, 2004, p. 619)

Ainda de acordo com os pensamentos trazidos por Teixeira, a comunicação é transversal e, não somente para melhorar a já citada relação entre técnicos e pacientes e efetivar uma intervenção ou afirmação pública por parte dos profissionais, possui diversas outras funções para a área da saúde. Uma delas é a disponibilização e o conseqüente uso da informação sobre saúde em vários setores sociais, como família, escola, trabalho, nos serviços de saúde e na própria comunidade em geral; seguida da atuação em programas e atividades educacionais

que visam a adoção de comportamentos saudáveis. Cita também o compartilhamento de informações acerca de riscos para saúde em contextos de crise; levar a abordagem para os meios de comunicação social, como a internet; educar pacientes de modo a acessibilizar serviços de saúde, servindo, além disso, como um instrumento importante para a formação de profissionais de saúde e para as relações interprofissionais da área.

É relevante também para as próprias organizações da área, que maximizam a comunicação interna e potencializam a qualidade no atendimento aos pacientes pelos colaboradores e serviços oferecidos, aponta Teixeira. Uma visão complementar a esta, trazida por Renata Schiavo (2014) em *Health Communication: From Theory to Practice*, expressa que a associação e colaboração dos dois campos tem como principais objetivos o envolvimento, a capacitação e a influência de indivíduos e comunidades, reforçando as pontuações elencadas por Teixeira. Há, segundo Schiavo, uma extrema relevância da atuação conjunta entre as áreas para que haja melhores resultados na saúde, sendo o compartilhamento de conhecimento uma chave importante para atingi-los.

#### 4.2 CONJUNTURAS MUDIÁTICAS FRENTE À SAÚDE MENTAL

Diante do exposto até aqui, a comunicação pode ser considerada uma grande ferramenta potencializadora da saúde e seus objetivos. O conhecimento, vale pontuar, pronto para ser disponibilizado para os que carecem do saber, requisita processos comunicacionais efetivos para a sua transmissão. Isso nos induz à ideia de que a saúde mental, um assunto específico dentro do espectro saúde, também se beneficia das potencialidades da comunicação.

Para Thompson (1998), o processo de interação por meio da informação pode ser observado em três modalidades. A primeira diz respeito ao contato face a face, constituindo a forma mais antiga e tradicional de interação; a segunda está associada à experiência mediada, na qual o indivíduo é capaz de interagir e se comunicar com outras pessoas com a mediação de instrumentos, como o telefone. Sugere também a quase-mediada, onde não há a possibilidade de interação, sendo a informação emitida nos meios de comunicação de massa, como televisão, rádio e revistas. Em outro texto publicado no início do século XXI, no contexto da popularização da *web 2.0*, Thompson (2005) discute sobre o papel das redes

sociais digitais para pensar sobre os novos regimes de visibilidade e interações mediados pelo ciberespaço. A partir de agora, daremos um foco maior nas duas últimas formas de interação comunicacional citadas, vinculando-as aos processos midiáticos. A discussão se baseará, então, na relação entre os meios de comunicação de massa, redes sociais digitais e saúde mental.

A mídia, enquanto agente comunicacional que prontifica-se constantemente à disseminação de mensagens para fins diversos, tem um papel indispensável neste processo. Para Lima (2003), a mídia é resultado da existência de um intermédio tecnológico para que a comunicação se concretize, passando, desta forma, a ser mediatizada. Ainda segundo apontamentos do autor, grande parte das sociedades contemporâneas tem como centro a mídia (*media centered*), sendo dependentes dela “mais do que da família, da escola, das igrejas, dos sindicatos, dos partidos etc. – para a construção do conhecimento público que possibilita a cada um dos seus membros a tomada cotidiana de decisões, incluindo políticas” (LIMA, 2003). Assim como a família, a escola e a religião, podemos associá-la a uma instituição disciplinar e um espaço de formação (FISCHER, 2002) que sugere múltiplas formas de experenciação de modos de vida em particular.

A partir desta concepção, podemos considerar que os meios de comunicação também exercem um caráter orientador e informativo sobre os mais variados assuntos, inclusive saúde mental, ensinando e incentivando, por exemplo, pessoas a adotarem um estilo de vida mais saudável, conectado às boas práticas para o exercício da saúde mental.

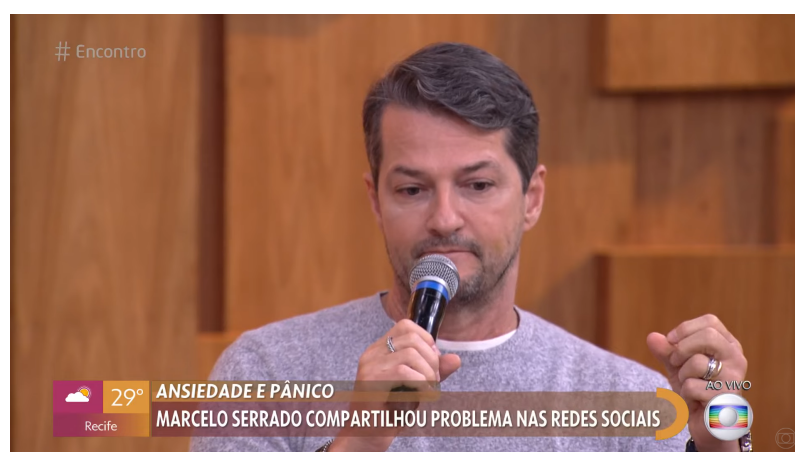
Uma pesquisa divulgada pela Revista *EXAME*, em 2016, realizada com 2000 pessoas pela ONG britânica *Mind* - criada para dar visibilidade ao assunto e auxiliar a população que sofre com problemas de caráter mental -, mostrou que 52% dos entrevistados alegaram que olhar a narrativa de pessoas com transtornos mentais em produções ficcionais os ajudaram a compreender mais profundamente o problema. Isso só reforça a natureza pedagógica da mídia hegemônica - quando bem utilizada - diante de debates sobre o tema, contribuindo para a sua popularização. Quanto mais conteúdos desmistificarem estereótipos criados sobre terapia, transtornos mentais, problemas psicológicos e qualquer outro assunto relacionado, mais as pessoas poderão internalizar o valor da saúde mental, podendo até mesmo repassar a informação para outras. Para o diretor da *Mind*, Paul Farmer,

as representações da saúde mental na mídia e no jornalismo, quando bem feitas, são como um cordão de segurança. Os enredos dramáticos da ficção, em particular, podem ajudar as pessoas que estão sofrendo com transtornos mentais a se sentirem menos sozinhas. Esses programas desempenham um papel fundamental ao sinalizar que existe ajuda disponível (EXAME, 2016, s/p).

Para ilustrar a discussão, podemos citar alguns exemplos publicizados na mídia de massa nos últimos anos. Em 2021, por exemplo, no *Encontro com Fátima Bernardes*, programa de auditório da *Rede Globo*<sup>9</sup>, o ator global Marcelo Serrado relatou publicamente sua trajetória de descoberta, aceitação e tratamento de problemas relacionados à ansiedade e crises de pânico: “Comecei a sentir a mão formigando, os pés gelados... e o coração disparou. E eu já tinha ouvido falar disso... [...] comecei a entrar realmente em pânico”<sup>10</sup>, expõe Serrado.

Em seguida, é questionado como procedeu diante da situação e logo indicou que procurou um médico e passou a tratar-se com medicamentos e meditação. Alertou ainda sobre a falsa percepção que muitas pessoas têm quanto à figura pública, como se não possuíssem problemas e não passassem por episódios como esses. Sim, passam. Até mesmo sua filha de 15 anos, indica o ator, experienciou sintomas parecidos, resultantes do confinamento vigente na pandemia do Coronavírus.

**Figura 4** - Marcelo Serrado em programa *Encontro com Fátima Bernardes*



Fonte: *Rede Globo* (2021)

<sup>9</sup> Maior emissora do país, segundo *ranking* de 2021 da *Agência Brasil*.

<sup>10</sup> Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=DWtKAQ7A2Kc>. Acesso em 09 jan 2022.



Para o Hospital Santa Mônica (2016), um programa de televisão tem a possibilidade de reforçar certos estereótipos sobre transtornos mentais ou, caso trate o tema com responsabilidade, interferir positivamente na vida dos telespectadores que precisam de algum tratamento, incentivando-os a procurar ajuda, como acontece no caso acima.

Partindo para uma segunda exposição do temática, a série audiovisual *Sessão de terapia*<sup>11</sup>, produzida atualmente pelo canal de televisão *GNT* em coprodução com o serviço de *streaming* da *Rede Globo*, *Globoplay*, aborda, em sua narrativa, diferentes pessoas em experiências de terapia, com histórias e problemas que precisam investigar sob o suporte profissional de um psicoterapeuta. A série possui 185 capítulos, divididos entre 5 temporadas. A primeira delas foi ao ar em 2012 e a última em 2021, elucidando a relevância do tema para diferentes épocas.

Em entrevista para o *AdoroCinema*, em 2019, o diretor (e ator protagonista da 4ª e 5ª temporada), Selton Mello, fala sobre o caráter terapêutico da série, recebendo elogios quando atribuem ela a um catalisador de ajuda para os telespectadores. “Terapeutas vieram falar comigo sobre *Sessão*, de como era sério o trabalho, e isso ajudou a desmistificar aquela coisa de que terapia é coisa de maluco”, indica Mello. De fato, o acompanhamento psicológico ainda é visto por parte da população com um olhar de preconceito, vinculando-o ao tratamento de pessoas “doidas” que possuem problemas mentais graves. Mas não, enfatiza o Hospital Alemão Oswaldo Cruz, a saúde mental é tão importante quanto a física, porém muitos não entendem que questões mal resolvidas do passado podem influenciar o presente. A terapia ajuda o ser humano a se entender melhor e lidar com suas questões e fraquezas, complementa Mello,

---

<sup>11</sup> Todos os episódios da série, hoje (2022), estão disponíveis no catálogo do serviço de streaming *Globoplay*, para assinantes.

**Figura 5** - Selton Mello e Morena Baccarin em cartaz de divulgação de *Sessão de Terapia*



Fonte: *Globoplay* (2019)

O próximo exemplo é uma matéria<sup>12</sup> jornalística veiculada no programa televisivo *Fantástico*, também da *Rede Globo*. Nela, há uma investigação para buscar entender motivações por trás do suicídio do ator Robin Williams, um mestre da comédia e considerado um dos homens mais engraçados do mundo, segundo o programa. A morte foi divulgada poucos dias antes da matéria e foi considerada uma surpresa (negativa) para muitas pessoas que não imaginavam tal possibilidade. Afinal, não é algo que se espera de uma pessoa que faz os outros rirem e esbanja descontração.

De acordo com Analice Gigliotti, psiquiatra consultada pelo programa, o ator possuía quatro fatores de risco que contribuíram para que tirasse a própria vida: a depressão, o alcoolismo, parkinson e o uso de drogas. Informa ainda que o Mal de Parkinson é uma doença que pode contribuir para o surgimento de depressão. No caso do ator, o uso de substâncias como o álcool em excesso pode ter sido um fator que agravou seus sintomas depressivos. A reportagem logo retoma a busca do entendimento da relação comédia-tristeza quando o show termina e as luzes se apagam, reforçando que é uma realidade de muitos humoristas. São mostrados os resultados de um estudo realizado pela Universidade de Oxford, em 2014, trazendo 523 comediantes e constatando que são pessoas mais propensas ao transtorno depressivo e problemas psicóticos, em relação à média da população.

São apontados, ainda, outros nomes do segmento que apresentaram problemas atrelados à saúde mental, como Fausto Fanti, comediante que suicidou-se no mês anterior a Robin Williams; o humorista Chico Anísio, que buscou

<sup>12</sup> Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=PR89UuQf3hI>. Acesso em 12 jan 2022.

ajuda para seu tratamento depressivo e publicizou o tema para a mídia, e o ator Otávio Müller, expondo sua relação com a depressão, o déficit de atenção e a terapia. Há, além desta reportagem, inúmeras outras figuras públicas que popularizam o assunto e servem como vetor de conscientização sobre saúde mental para diferentes audiências.

**Figura 6** - Renata Vasconcellos e Tadeu Schmidt em reportagem para o *Fantástico* sobre morte do ator Robin Williams



Fonte: *Rede Globo* (2014)

Falamos sobre as exposições positivas referentes ao tema “saúde mental” na grande mídia. Entretanto, a visibilidade do assunto também pode trazer certos prejuízos. Podemos incorporar à discussão uma produção audiovisual da *Netflix*<sup>13</sup> muito consumida que dividiu a opinião da audiência quanto aos efeitos benéficos ou maléficos na saúde mental dos telespectadores, principalmente aqueles mais jovens. A série *13 Reasons Why* apresenta Hannah Baker, uma jovem que tirou a própria vida e gravou fitas explicitando as motivações por trás de sua fatídica decisão. Entre as causas: bullying, abusos e estupro. A narrativa se desenvolve quando as fitas são ouvidas e as causas relatadas.

---

<sup>13</sup> Ainda que a *Netflix* não seja reconhecida como uma “mídia hegemônica” tradicional à luz do campo dos estudos de audiência, muitos dos produtos audiovisuais disponíveis na plataforma de *streaming* reproduzem a gramática dos gêneros midiáticos presentes nos veículos televisivos tradicionais.

**Figura 7** - Katherine Langford interpretando Hannah Baker em *13 Reasons Why*



Fonte: *Netflix* (2017)

Após sua primeira temporada, surgiram diversos debates na imprensa e na área da saúde sobre a influência da série na vida de jovens, principalmente os que possuem algum problema psíquico. De acordo com o *G1* (2018), especialistas alertaram sobre os riscos de indivíduos mais novos passarem a imitar a ação de Hannah diante de uma certa glamourização do ato, colaborando para o crescimento dos índices de suicídio. Há, inclusive, um termo para definir a reprodução suicida: efeito Werther. Surgiu depois da publicação do livro *Os sofrimentos do jovem Werther* do escritor alemão Johann Wolfgang ter sido referência para suicídios posteriores. Segundo relatos da época, eram achados corpos sem vida com vestimentas semelhantes às do personagem e, alguns deles, com o livro nas mãos, expõe o *G1*.

Buscando aprofundar a relação de causalidade levantada pela série, o portal mostra uma pesquisa brasileira publicada no *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. Realizada por pesquisadores da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), o estudo entrevistou adolescentes de 12 a 19 anos, do Brasil e Estados Unidos, e mostrou que 4,7% destes antes de assistirem à série não possuíam depressão ou ideias suicidas, mas passaram a cogitar tirar a própria vida após assisti-la, um número muito preocupante para os membros do estudo. Entre aqueles que já haviam pensado em suicídio antes e sofriam com depressão, a porcentagem aumenta: 21,6% passaram a pensar mais ainda no ato. Entretanto, neste mesmo grupo, 49,5% alegaram pensar menos na prática após a série.

Quanto ao bullying, a pesquisa mostrou resultados positivos. Entre os mais de 21 mil adolescentes, 41,3% mencionaram que já praticaram este tipo de abuso, mas após assistirem à *13 Reasons Why*, 90,1% afirmaram ter feito menos bullying. Em outras palavras, os efeitos do estudo são inúmeros, reforçando a complexidade do debate. O que fica evidente é a necessidade do cuidado na mediação de obras ficcionais relacionadas ao suicídio.

O psiquiatra líder da pesquisa e professor da UFRGS, Christian Kieling, relata que o efeito foi predominantemente positivo, mas demonstrou preocupação com os 4,7% de jovens que não tinham sequer problemas de caráter mental e pensamentos suicidas, mas passaram a ter. Para ele, a série poderia mostrar mais claramente formas de procurar ajuda e não era preciso detalhar a maneira como a personagem tira a vida.

#### 4.3 REDES SOCIAIS DIGITAIS E O DUALISMO ESTIGMATIZADO

Quando se é mencionada a polarização de efeitos exercida pela mídia sobre a psique humana, as redes sociais digitais se tornam instâncias da comunicação imprescindíveis para a discussão. Sua natureza midiática suscita e gera diversas opiniões e pontos de vista sobre fazer bem ou mal à saúde mental dos indivíduos que as consomem. Podemos associá-las ao espectro pedagógico discutido anteriormente e, em paralelo, a um vetor que vicia, adoce e compromete o ecossistema mental de uma pessoa.

Em entrevista para o livro *Mídia e Comportamento: Relações entre Saúde Mental e Comunicação*, de 2021, o médico psiquiatra, Dr. Táki Athanássios Cordás, responsável pela docência e coordenação de inúmeras instituições brasileiras e programas de estudo na área, apresenta suas ideias sobre a pauta. Ele relembra que um quadro psiquiátrico não possui em sua causa uma única questão. Há condições biológicas associadas, incluindo genética e psicológico individual e familiar, assim como aspectos socioculturais, nos quais são debatidos os fatores midiáticos. Para ele, no que tange o uso de mídias sociais, há uma constante necessidade de aprovação e validação do outro. É preciso ser visto para, então, se ver como um indivíduo que vive. Essa necessidade de exposição da sociedade atual decorre do entrelaçamento entre o público e o privado, fenômeno conhecido como

“imperativo da visibilidade”, sendo consequência do processo de globalização que enaltece o individualismo (SIBILIA, 2003).

Para isso, o usuário, antes apenas consumidor - a considerar os meios de comunicação de massa -, passa a atuar de maneira mais ativa nas tecnologias midiáticas, produzindo, publicando, distribuindo e compartilhando conteúdos (JENKINS, 2008). As mídias sociais se tornaram um palco constante da cultura participativa debatida por Henry Jenkins, onde qualquer um com acesso à internet e uma conta digital criada pode ter sua voz (ou outra manifestação comunicacional) ouvida, expondo suas ideias, cotidiano e o que mais considerar pertinente exibir para sua audiência. Desde então, viagens, festas, idas a diferentes lugares e diversos outros episódios da vida se tornaram instâncias verbais e imagéticas publicizáveis.

Um estudo realizado no Reino Unido, em 2017, resultante da parceria entre a Royal Society for Public Health (RSPH), instituição de saúde pública, e o Movimento de Saúde Jovem, mostrou que redes sociais digitais centradas na imagem - *Instagram* e *Snapchat* - são as mais nocivas para a saúde mental dos jovens, despertando sentimentos de inadequação e ansiedade. A pesquisa, disponibilizada pela *Medley*, indicou ainda que o compartilhamento de fotos no *Instagram* causa prejuízos ao sono, à autoimagem e provoca nos jovens o medo de estarem perdendo acontecimentos. Entre os entrevistados, 70% afirmou que a mídia social elevou o sentimento de descontentamento sobre a imagem que possuíam de si.

Conscientes do problema, os responsáveis pelo *Instagram*, em 2019, ocultaram o número de curtidas para terceiros, podendo apenas o proprietário da conta visualizar a numeração. A ação buscou diminuir o sentimento de competição e comparação entre os usuários (O GLOBO, 2019). Entretanto, em 2021 mudaram em partes a estratégia, possibilitando que o próprio usuário decida se deseja ou não que outros visualizem a quantidade.

Por outro lado, o *Instagram* obteve uma boa avaliação nos quesitos autoexpressão e autoidentidade, sendo possível observar pontos positivos. Constatou-se também que o *Youtube* - site de vídeo sobre o qual nossa pesquisa empírica discute - foi a plataforma mais bem avaliada pelos entrevistados, sendo a única cujos benefícios são superiores aos malefícios. De acordo com considerações do portal *UOL*, em 2020, a respeito da mesma pesquisa, a plataforma de visualização de vídeos conseguiu maiores níveis de aprovação nos seguintes

tópicos avaliativos: entendimento sobre as experiências que influenciam a saúde de terceiros, acesso à informações confiáveis sobre saúde, assim como na diminuição de riscos de depressão, ansiedade e no sentimento de solidão.

Ainda considerando o prejuízo à saúde mental desencadeado pelas redes sociais digitais, o Dr. Cordás argumenta que o frequente uso destas tecnologias pode originar a diminuição de outros lazeres, de amizades presenciais, da vivência familiar compartilhada, negligenciando também a possibilidade de reflexão e silêncio (CORDÁS, 2021), além de servirem como propulsores de novas identidades, caracterizando um ambiente de anonimato propício para o *ciberbullying* (FIDALGO, 2018). Nesta perspectiva, vale mencionar também que a inexistência de limites e barreiras abre “não apenas caminho a novos e belos horizontes, mas também (ou ainda mais significativamente) a abismos que consomem o tempo e a sanidade mental dos jovens” (FIDALGO, 2018, p. 08).

Investigando, em contrapartida, os aspectos positivos originados por estas redes, a *Medley* pontua como necessária a revolução na interação humana protagonizada pelas mídias sociais. Segundo conclusões da pesquisa, estes espaços nos permitem assistir, ler ouvir e compreender as vivências relacionadas à saúde do outro, tornando-se pontos de identificação extremamente eficazes para indivíduos que sofrem com problemas de saúde mental, de modo que consigam aprender com a experiência de outras pessoas. Além disso, apesar do *ciberbullying ser uma realidade*, a internet e suas ferramentas proporcionam aos grupos e membros sociais com dificuldades de socialização presencial um espaço de integração e suporte para outras formas de relacionamento. A ação de compartilhar, por exemplo, questões ou problemas para amigos, colegas e demais integrantes destas redes obteve uma reação positiva pelos entrevistados. Quase 70% destes relataram receber acolhimento e apoio ao externarem seus problemas nestes meios.

Em 2019, o conhecido humorista e *youtuber*, Whindersson Nunes, fez declarações públicas em sua conta na plataforma do *Twitter*, onde relatou suas dores e angústias relacionadas à depressão. Em um dos *tweets*<sup>14</sup>, ele afirma: “Apesar de tudo de bom que vem acontecendo comigo, com tudo que já conquistei, eu me sinto há alguns anos triste”. Disse também estar sem vontade de viver devido

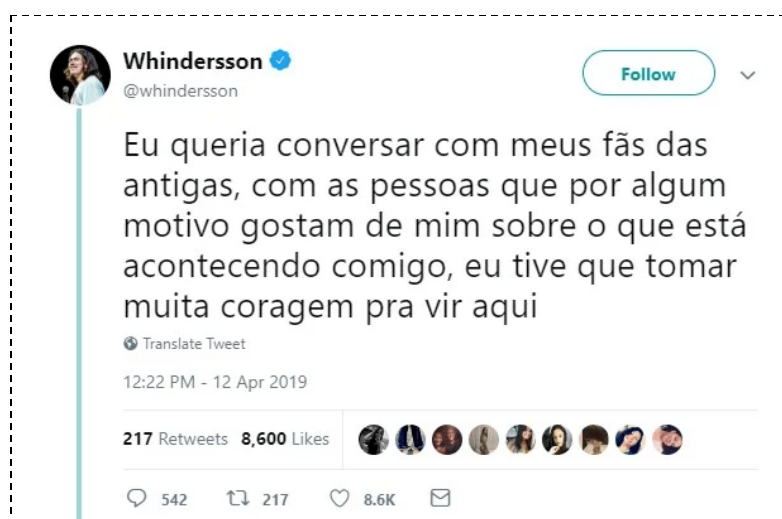
---

<sup>14</sup> A expressão representa uma mensagem publicada e veiculada no ambiente online do *Twitter*.

ao sentimento constante de tristeza e pelas situações que o incomodam, mas garante que nunca quis tirar a própria vida. Logo após o desabafo, recebeu inúmeras mensagens de apoio e suporte de outras figuras públicas e fãs anônimos, todos torcendo por sua recuperação, revela o *News Rondônia*<sup>15</sup>.

Diante de sua popularidade<sup>16</sup> na mídia, os debates e discussões que provoca na sociedade desde então servem como precursores de visibilidade para o transtorno depressivo e, conseqüentemente, para o tema “saúde mental”. Entre participações em podcasts e conversas com seus seguidores nas redes sociais online, é perceptível o teor autoexpressivo e de desabafo que estas mídias simbolizam para o comediante.

**Figura 8** - Whindersson Nunes expondo angústias em sua conta do *Twitter*



Fonte: *Twitter* (2019)

Sabendo que o *ciberespaço* é composto por interações sociais que podem perpetuar-se de maneira síncrona e assíncrona (REID, 1991), é possível discernir que debates públicos podem ser acessados por uma quantidade incontável de pessoas, capazes de acompanhar a discussão no momento em que foi provocada, depois ou muito depois. De maneira análoga, podemos compreender este processo como um livro que acabou de ser publicado e distribuído em massa para diferentes regiões. O seu conteúdo pode ser acessado e consumido quando e onde os leitores

<sup>15</sup> Disponível em

<https://www.newsrononia.com.br/noticia/128434-whindersson-nunes-desaparece-da-internet-apos-d-esabafo-sobre-depressao-e-fas-se-mobilizam>. Acesso em 15 jan 2022.

<sup>16</sup> O comediante possui mais de 43 milhões de inscritos em seu canal do *Youtube* e 23,6 milhões de seguidores no *Twitter*.



interessados desejarem. O cenário digital, entretanto, garante o acesso em poucos cliques.

Em 2021, o caso do suicídio de Lucas Santos, filho da cantora Walkyria Santos, teve repercussão nacional - principalmente nas mídias sociais - e chamou atenção para a pauta do suicídio. O adolescente, de 16 anos, tirou a própria vida após ter seu vídeo viralizado no *Tiktok*, onde recebeu diversos ataques. O conteúdo mostrava o jovem e seu amigo simulando um beijo, que não chegava a acontecer. Após muitas curtidas e comentários pejorativos e de caráter homofóbico, o garoto gravou um novo vídeo relatando que tudo não passava de uma brincadeira e que se identificava como heterossexual. No dia seguinte, foi encontrado morto no condomínio em que morava, em Natal (RN). Segundo sua mãe, Lucas sofria de um quadro depressivo, mas estava fazendo psicoterapia, revela a *BBC News*. Em seu perfil do *Instagram*, a cantora, emocionalmente abalada, relatou que os ataques digitais se tornaram o fator ativador para que seu filho tomasse a decisão. Com o sentimento de revolta, ela alerta sobre os perigos da internet e diz que levantará a bandeira da luta contra a opressão no espaços digitais,

Diante dos debates originados pelo caso, como mostra a *Tribuna do Norte*, o Rio Grande do Norte e outros estados do Brasil sancionaram a lei Lucas Santos, visando a implementação de um projeto pedagógico nas escolas públicas e privadas que busque conscientizar, prevenir e combater a depressão, a automutilação e o suicídio. O projeto, direcionado para jovens, crianças e adolescentes, visa também a diminuição da prática do *ciberbullyng*,

**Figura 9** - Cantora Walkyria Santos em protesto para a implementação da Lei Lucas Santos

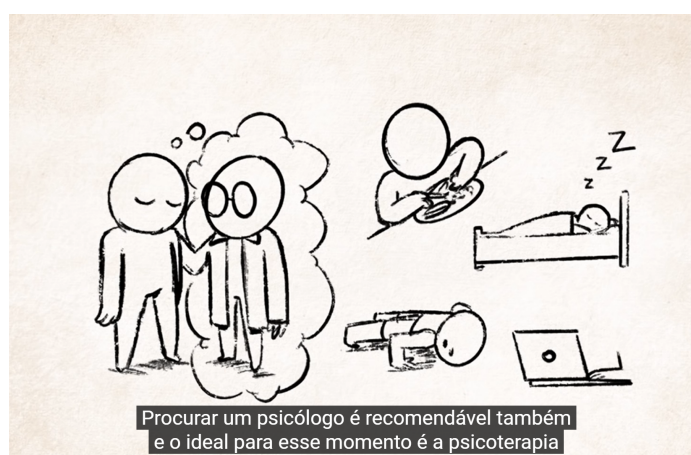


Fonte: *Instagram* (2021)

Como vimos até aqui, estas mídias de socialização caracterizam-se por uma dualidade causal que manifesta o tema “saúde mental” e suas ramificações de diferentes formas. No caso anterior, ao mesmo tempo em que proporcionam um ambiente oportuno ao *ciberbullying*, fomentam discussões para que atitudes necessárias sejam executadas e que a conscientização ganhe destaque.

Retomando o entendimento da mídia enquanto esfera disciplinar pedagógica (FISCHER, 2002), há também, nestas redes de socialização digitais, conteúdos diversos elaborados exclusivamente para educar, orientar e informar a sociedade sobre saúde mental. Tomando como base os materiais disponibilizados pelo *Youtube*, é possível encontrar produções audiovisuais como *4 dicas para lidar com a ansiedade em uma pandemia*<sup>17</sup>, do canal *Minutos Psíquicos*. O vídeo busca fornecer orientações baseadas em conhecimento científico para uma melhor relação com a ansiedade em um cenário de pandemia, como o de COVID-19. As informações são transmitidas por meio de uma linguagem jovem e acessível, além de utilizarem desenhos para ilustrar as exposições, contribuindo para um entendimento mais efetivo. O conteúdo, disponibilizado dia 20 de março de 2020, início da pandemia de Coronavírus, obteve reações positivas pela audiência, sendo possível notar comentários como “Esse é exatamente o vídeo que eu tava precisando”.

**Figura 10** - Recorte do vídeo *4 dicas para lidar com a ansiedade em uma pandemia*



Fonte: Youtube (2020)

<sup>17</sup> Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=KTJC6I5o7Xk>. Acesso em 16 jan 2022

## 5 DA TEORIA AO *YOUTUBE*: PERSPECTIVAS SOBRE CONSUMO MIDIÁTICO

Para que se efetive um melhor entendimento sobre as práticas midiáticas destinadas ao consumo do tema “saúde mental”, é preciso, também, associarmos a discussão a perspectivas trazidas pelos estudos sobre consumo. Dessa forma, faz-se necessário uma breve discussão sobre o tema, considerando os conceitos de usos e apropriações. Serão consideradas as articulações levantadas por Daniela Maria Schmitz (2015) frente ao pensamento de García Canclini, Martín-Barbero, Toaldo e Jacks. Já para entendermos as especificidades envolvendo as audiências do *Youtube*, teremos como embasamento teórico os apontamentos de Thiago Barcelos Salgado (2013), Nancy Baym (2012), entre outros autores.

### 5.1 USOS, APROPRIAÇÕES E AUDIÊNCIA ONLINE

Embora não haja, no âmbito acadêmico, uma distinção concreta entre os estudos de consumo e recepção (SCHMITZ, 2015), este trabalho, como mencionado, propõe-se a discutir suas investigações sob a perspectiva do consumo midiático. Para isso, precisamos primeiramente entender que o consumo vai muito além de gastos sem fundamento e impulsos irracionais na compra de um bem ou serviço, é contundente ampliarmos o seu conceito para integrá-lo a um campo em que há reflexão e até a reelaboração do sentido social, se tornando um espaço “que serve para pensar, e no qual se organiza grande parte da racionalidade econômica, sociopolítica e psicológica nas sociedades” (CANCLINI, 2005, p.14).

O ato de adquirir um bem, aponta Canclini (2005), significa muito mais do que a ideia de posse, havendo não apenas uma distinção simbólica por trás do processo, como também integração e comunicação, visando desejos e originando rituais de satisfação. Todo consumo é, portanto, cultural. Vale ressaltar que ao falarmos em bens culturais, estamos nos referindo também aos produtos midiáticos existentes, considerando que possuem uma determinada autonomia para dinâmicas próprias de seus processos de produção e consumo (CANCLINI, 2005).

Toaldo e Jacks (2013) concebem consumo midiático como o consumo daquilo que é oferecido pela mídia diante dos grandes meios - rádio, televisão, jornal, internet, blogs, sites, celulares, outdoors, tablets, etc - como também dos próprios produtos e conteúdos oferecidos por estes espaços, como por exemplo

novelas, notícias, filmes, informações, moda, shows, entretenimento, publicidade, entre outros. A disseminação de informações sobre saúde mental na mídia se configura, então, como parte deste processo de consumo midiático. No que diz respeito à oferta de mídia, ocorre também o estímulo ao próprio consumo, acontecendo “tanto através da oferta de bens (por meio do comércio eletrônico e da publicidade), quanto no que se refere a tendências, comportamentos, novidades, identidades, fantasias, desejos...” (TOALDO; JACKS, 2013, p. 6-7).

A maioria dos estudos sobre consumo se debruça em investigar os usos, sentidos e apropriações que surgem nestes processos (SCHMITZ, 2015), sendo fatores importantes para compreensão das práticas. A partir de uma entrevista fornecida por Canclini em 2008 para o *Caderno de Leitura*, Schmitz conclui que apropriações - assim como reapropriações e modificações - são ações que acontecem em decorrência do consumo, tendo em vista que operações são realizadas diante do processo de consumir ou até depois dele. Martín-Barbero (2003) traz uma abordagem semelhante ao mencionar que, a partir do consumo, podemos atribuir sentido e usos sociais aos objetos. O autor associa “uso” à “ação”, reforçando a ideia de operação frente ao consumo, trazida logo acima. Nesta perspectiva, podemos aferir que o consumo de natureza midiática também é capaz de gerar ações, existindo a possibilidade de uma informação disseminada na mídia influenciar o comportamento de uma pessoa. No caso da saúde mental nos espaços midiáticos, ele pode ter caráter positivo ou negativo, - a depender da representação -, como vimos no capítulo quatro.

Embora a perspectiva dos usos e apropriações conforme tratada pelas autoras focalize a discussão a partir das audiências de meios de comunicação tradicionais, é importante ampliarmos esta limitação para os meios digitais. Nesta perspectiva, quando se trata de audiência online, é preciso entender que o compartilhamento digital se torna uma característica marcante nessa audiência, que cria e produz conteúdos para diferentes redes; agregando e engajando de diversas formas, além de criticarem e produzirem sentido sobre aquilo que é consumido, emitindo suas devidas opiniões (BAYM<sup>18</sup>, 2012). Em virtude do objetivo deste trabalho, adotaremos o conceito de audiência online a partir da perspectiva de

---

<sup>18</sup> Informação verbal. Exposição realizada por Nancy Baym, pesquisadora da Microsoft Research, no VI Simpósio Nacional da ABCiber, Novo Hamburgo, RS, Universidade Feevale, 06 nov. 2012.

análise das práticas dos indivíduos consumindo, de fato, os materiais oferecidos na ambiência digital.

Trazendo esta discussão à plataforma de mídia disponibilizada pelo *Youtube*, foco do nosso estudo, para Bailén (2002), os usuários desta rede usam e interpretam o conteúdo da mensagem transmitida considerando expectativas próprias. Ou seja, cada indivíduo pode ter uma interpretação e uso diferente sobre determinado material, não havendo um consenso definido sobre o sentido e comportamento gerado, tendo também autonomia para escolher o que vai assistir, quando, onde, como e com quem deseja assistir (SALGADO, 2013). Tal entendimento sobre as possibilidades de produção de sentido reproduz, em grande medida, os debates já consolidados no campo dos estudos de audiência “tradicionais”. Entretanto, as práticas de consumo sofrem grandes transformações. Ainda de acordo com o autor, há muitas formas de buscar o que quer na plataforma: utilizando palavras-chave (tags), escolhendo os vídeos mais acessados ou disponíveis a mais tempo, por indicação de amigos, entre outras maneiras.

É válido mencionarmos também que, além do *Youtube*, a audiência pode transitar também por outras redes, processo denominado por Gómez (2011) como “comportamento multicanal”, trazendo a ideia de que as audiências contemporâneas possuem uma natureza onipresente, podendo estar conectadas em diferentes ambientes, o tempo todo.

## 6 DESCRIÇÃO, ANÁLISE E REFLEXÕES SOBRE OS DADOS COLETADOS

Após as exposições anteriores que servem como embasamento para as reflexões deste trabalho, partiremos agora para a interpretação dos dados coletados abarcando as entrevistas realizadas. Como descrito no capítulo Procedimentos Metodológicos, foram entrevistados sete jovens potiguares, dos gêneros masculino e feminino, residentes de Natal ou Grande Natal, detentoras do hábito de consumir conteúdos sobre saúde mental nas redes sociais digitais e no *Youtube*. Inicialmente, apresentamos o perfil<sup>19</sup> dos entrevistados no quadro abaixo e, posteriormente, descrevemos e analisamos as motivações, práticas e relações dessas pessoas com os conteúdos consumidos.

**Quadro 2** - Informações básicas coletadas sobre os entrevistados

PERFIS DOS ENTREVISTADOS					
NOME	IDADE	GÊNERO	OCUPAÇÃO	ESCOLARIDADE	FAZ TRATAMENTO EM SAÚDE MENTAL?
Raquel	24	Feminino	Auxiliar administrativo	Superior incompleto (Graduanda em Publicidade e Propaganda)	Sim
Paulo	26	Masculino	Técnico em uma empresa de engenharia	Superior completo (Graduou-se em Arquitetura e Urbanismo)	Não
Yago	21	Masculino	Estagiário	Superior incompleto (Graduando em Publicidade e Propaganda)	Não
Mirelle	25	Feminino	Estudante	Superior completo (Mestranda em em Estudos da Linguagem)	Sim
Geise	18	Feminino	Autônoma (vende doces)	Ensino Médio incompleto	Não

<sup>19</sup> A fim de preservar o anonimato das pessoas entrevistadas, os seus nomes foram alterados.

Jonas	25	Masculino	Estudante	Superior incompleto (Graduando em Farmácia)	Sim
Davi	24	Masculino	Produtor audiovisual	Superior completo (Graduação em Comunicação Social com habilitação em Jornalismo)	Não

Fonte: elaboração própria do autor (2022)

## 6.1 MOTIVAÇÕES E PRÁTICAS DE CONSUMO

A princípio, vamos descrever as práticas e motivações que permeiam os hábitos associados ao consumo de saúde mental de cada entrevistado para, logo após, identificarmos padrões e pontos relevantes para a análise. A primeira entrevistada, Raquel, de 24 anos, disse que tem uma rotina bastante atarefada: trabalha de 8h às 18h em uma loja de peças para motores de carro localizada em uma região de comércio muito movimentada em Natal (RN). Logo após sair do trabalho, ela costuma realizar exercícios físicos. Ao ser questionada sobre seus momentos de lazer, afirma que não está tendo tantos nos últimos tempos, ainda mais “durante esses tempo de pandemia” (RAQUEL, 2021). Com o estresse e a realidade do que está acontecendo na sociedade, disse estar “sem cabeça” para isso. Entretanto, consegue passar um certo tempo com sua família nos finais de semana e pelo menos duas vezes no mês sai para ver seus amigos mais próximos. Gosta também de assistir a filmes, séries e sair para comer, quando pode.

Raquel enfrenta transtornos de ansiedade e depressão e realiza acompanhamento psicológico e psiquiátrico de maneira recorrente. Disse estar passando por situações muito estressantes e problemas no trabalho que a têm “tirado do eixo”. Menciona que precisou voltar aos médicos em 2021 porque passou a desenvolver problemas sérios relacionados à saúde mental, intensificados no final do ano. Ela complementa, ainda, que essa situação está ligada ao seu trabalho:

Tô vivendo agora um momentozinho que pode ser considerado um burnout<sup>20</sup>?! Acho que sim. Até agora eu não consegui ter uma folga, tem semanas que eu tô trabalhando até domingo, e aí essa falta de pausa, né? Esse respiro que a gente precisa não tô conseguindo ter... então tô vivendo um período um pouquinho estressante agora. Tô um pouquinho na pilha (RAQUEL, 2021).

Ao ser questionada se acredita mesmo estar com a Síndrome de Burnout, revela que, devido ao acesso constante a conteúdos online sobre saúde mental, criou essa percepção, mas menciona que não tem certeza. Por ter disfunções hormonais que aumentam a sensação de cansaço, há uma certa confusão em seu autodiagnóstico: “É mais um ‘será que eu tô tendo?’, ‘Será que realmente é um burnout?’, ‘Será que é uma coisa tão séria assim?’. Mas é só aquela sensação de cansaço mesmo... física e mental, sabe?” (RAQUEL, 2021).

De acordo com a entrevistada, a pandemia foi um fator extremamente impactante em sua saúde mental, considerando que desde o início da disseminação do vírus no Brasil, em 2020, até o final de 2021 - quando foi entrevistada -, não foi possível ter sua função flexibilizada no trabalho para o *home office*<sup>21</sup>, sendo necessário se deslocar para fora de casa e se expor, assim como sua família, ao vírus. Aliás, conta que, infelizmente, teve de lidar com a morte de parentes devido ao COVID-19. Adiciona em sua fala que neste período houve inúmeras notícias ruins na mídia: “A gente vê muita coisa acontecendo ao mesmo tempo... muita tragédia... muita gente infelizmente morrendo, né?”. Relacionando os conteúdos sobre saúde mental com o momento, ela afirma:

Eu acho que esses conteúdos sobre saúde mental são meio que um respiro das redes sociais, sabe? Porque de um lado você tem pessoas que estão passando por um luto, que postam sobre isso, então era muito comum a gente abrir um story de uma pessoa e ela estar falando sobre alguém que tinha falecido por conta do COVID, que tava perdendo emprego, que tava precisando de ajuda [...] Por outro lado [quis dizer “do outro lado”], a gente vê nas notícias o descaso do governo. Então era meio que um desespero coletivo e eu via essas páginas, principalmente seguindo psicólogas que tentavam dar uma ajuda pra gente nesse momento... eu via como um respiro (RAQUEL, 2021).

Para Raquel, estas publicizações nas mídias sociais são responsáveis por ajudá-la a criar ferramentas para lidar consigo mesma e com o outro. Nas palavras

<sup>20</sup> Também conhecida como “síndrome do esgotamento profissional”, a síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico decorrente da exaustão, sobrecarga e horas demasiadas associadas ao trabalho.

<sup>21</sup> Nome dado à condição de trabalho que permite o indivíduo executar suas tarefas em um ambiente domiciliar.



dela, é uma prática relevante “para entender outros transtornos que eu já tive convivência com outras pessoas que eu não entendia e por essa falta de conhecimento, eu não sabia como agir com a pessoa ou como ajudar” (RAQUEL, 2021). Disse que agora consegue lidar melhor, mas não 100%, com as condições psicológicas de terceiros. Ela consome este tipo de material praticamente todo dia nas plataformas do *TikTok*, *Instagram* e *Youtube*: “Eu sigo pessoas que falam bastante sobre saúde mental, aceitação...body positive também, que ajuda muito nessa imagem que a gente tem sobre nós mesmos” (RAQUEL, 2021). A inteligência artificial presente no *TikTok* e *Instagram* conseguiram identificar o seu apreço a estes materiais e sugere cada vez mais, expõe a entrevistada.

Nos detendo sobre suas práticas no *Youtube*, Raquel menciona que sua preferência, iniciada em meados de 2016 para 2017 - não sabe a data exata -, pela plataforma acontece quando deseja entender algum assunto específico de uma maneira mais aprofundada: “A gente meio que se limita na quantidade de segundos no story, no tempo do *TikTok*” (RAQUEL, 2021). O *Youtube*, por conter vídeos mais longos, supre essa necessidade, trazendo até mesmo uma percepção de estar conversando com o expositor, sugere a entrevistada.

Utilizando o notebook, mas principalmente o seu smartphone, Raquel consome estes conteúdos no *Youtube* de uma a duas vezes por semana, recorrendo ao ambiente, como citado, quando possui alguma dúvida específica sobre saúde mental. O hábito é, após clicar em um, consumir as indicações instantâneas da mídia social: “Aí já viu, né? Passo duas horas assistindo vídeo” (RAQUEL, 2021). Para chegar a eles, ela geralmente se dirige à região de busca do *site*, indicando que o algoritmo só sugere novos vídeos sobre a temática nestes exatos momentos em que está consumindo-os, em outras ocasiões não, tendo em vista que os materiais que mais se relaciona na mídia são voltados à música.

O segundo entrevistado, Paulo, de 26 anos, iniciou a conversa dizendo que um lazer recorrente em sua vida é visualizar vídeos no *Youtube* com o objetivo de se entreter, que os faça rir ou que agregue algum conhecimento novo. Indaga que os canais que acompanha conseguem “juntar o entretenimento, algo divertido, ao conhecimento no fundo, que é como eu gosto mais de aprender as coisas” (PAULO,

2021). Além disso, gosta bastante de sair com os amigos nos finais de semana e sua grande paixão é o biscuit<sup>22</sup>, um hobby que o deixa muito bem.

Ao ser questionado sobre sua saúde mental, Paulo garante que atualmente está bem, mas alega que a situação estava complicada tempos antes por estar em um trabalho que o explorava, ao mesmo tempo em que precisava desenvolver o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) para finalizar a faculdade de arquitetura. Conforme o entrevistado, a mesclagem entre a necessidade de entregar o seu TCC e a sobrecarga no antigo trabalho - devido à pandemia de Coronavírus ter exigido que trabalhasse em casa -, desencadeou nele muitas crises de ansiedade.

[...] a partir do momento que eu entrei na pandemia que começou a ficar *home office*, eu trabalhava o dia todo. Então era de manhã até de noite, com reuniões até 11 horas às vezes da noite. Então me sobrava pouco tempo para fazer o meu TCC. Era meio que direto, então era tudo dentro do meu quarto. Eu passava o dia todo trabalhando, trabalhando e quando era de noite eu só me deitava na cama, aí de manhã era o mesmo ritmo. Então isso foi me cansando... Por mais que eu não tivesse fazendo nada que fosse... assim... que gastasse muita energia, eu me sentia muito cansado sempre, que foi a parte do Burnout que eu disse [...] eu não aguentei, realmente, não tava aguentando ficar esse tempo todo nesse ritmo frenético. Eu pedi para sair do estágio para dar continuidade ao meu TCC, que eu não tava conseguindo escrever [...] eu tava tão cansado que não consegui escrever (PAULO, 2021).

Após a saída deste trabalho, ele conseguiu finalizar o seu projeto de conclusão e passou a viver com mais qualidade. Relata ainda que conseguiu dois empregos muito melhores e hoje trabalha como técnico em uma empresa de engenharia. Disse que o ambiente de trabalho e a jornada estabelecida são totalmente diferentes em comparação ao outro, citado anteriormente.

Hoje, com uma saúde mental muito melhor, o entrevistado indica que consumir este tema nas mídias sociais é benéfico “para saber lidar com as situações que acontecem comigo e quando acontecem com outras pessoas também ao meu redor” (PAULO, 2021). Aliás, complementa dizendo que são conteúdos que são importantes principalmente para aprender a lidar com as outras pessoas: “[...] uma coisa que eu aprendi buscando isso é que a gente não sabe a dor do outro” (PAULO, 2021). Entretanto, o entrevistado afirma que não consome esses conteúdos de maneira frequente, somente às vezes quando surge algum material

---

<sup>22</sup> É uma prática que consiste na modelagem de massas criadas a partir da mistura de amido de milho com porcelana fria e cola branca. Usada para criação de personagens, bonecos, entre outras figuras.

disponibilizado por alguém que segue. Entre as tecnologias de mídia, disse que consome o assunto no *Youtube*, mas principalmente no *Instagram*, onde segue “vários perfis que mostram lá alguns relatos, principalmente sobre ansiedade, que é algo que quase todo mundo tem hoje em dia” (PAULO, 2021).

O tempo que despende no *Youtube*, por exemplo, é bastante duradouro, mas geralmente só consome o tema “saúde mental” quando alguns dos canais que segue publicam vídeos sobre a pauta, passando a, gradualmente, visualizá-los. Dessa forma, conclui: “não é algo realmente específico que seja apenas para a saúde mental. Os youtubers comentam, eles falam sobre saúde mental no canal deles. É por isso que não tem uma frequência” (PAULO, 2021), ou seja, estes indivíduos que acompanha não são da área da saúde, falam sobre temas gerais do cotidiano, entre eles, saúde mental. Alega também que o motivo pelo qual continua visualizando, nestes momentos, conteúdos sobre saúde mental na plataforma, decorre da estrutura dos vídeos, que são mais longos e coparticipativos:

Eu acho que é mais pela estrutura dos vídeos. No *Instagram* é algo muito rápido e individual. No *Youtube*, você já tem aquela conversa entre mais de uma pessoa. Geralmente tem um convidado, que esse convidado vai comentar sobre algumas vivências deles... sobre o que ele passou na vida dele, e vai ter aquela discussão ali. É meio que um bate papo, uma conversa. Acho que é mais isso que me chama atenção lá (PAULO, 2021).

Menciona também que consome estes conteúdos no *Youtube* predominantemente pelo smartphone porque consegue acessá-los em qualquer lugar, mas utiliza o notebook também, em algumas ocasiões. Por fim, reforça que estes vídeos colaborativos - ou seja, com duas ou mais pessoas - abordando o tema saúde mental o fazem conhecer novos *youtubers* que abordam a temática: “[..] meio que vai em carreata... assim... eu gosto do conteúdo, gosto do que aquela pessoa tá entregando no vídeo de uma pessoa que eu acompanho... vou lá e sigo ela também, vou procurar outros vídeos sobre ela, entendeu?” (PAULO, 2021).

Chegamos em nosso terceiro entrevistado, Yago, de 21 anos. Ele inicia a conversa falando sobre sua rotina, afirmando que era comum ser bastante variada: alguns dias mais movimentados, outros tranquilos. Porém, após assumir um cargo

de maior responsabilidade na empresa júnior<sup>23</sup> de seu curso, onde trabalha, a situação mudou, passando a precisar desempenhar mais atividades ao longo do dia: “[...] veio bem mais coisa do que eu imaginava... acabou que eu não tive tanto tempo, por exemplo, para dedicar ao meu bem-estar e lazer” (YAGO, 2021). Disse, complementando, que não possui uma rotina de lazer estabelecida, precisa utilizar os finais de semana para ter um momento mais calmo e se distrair um pouco.

Embora o atual trabalho o faça usar bastante de seu tempo, alega que hoje se sente melhor, mentalmente falando, em comparação a tempos atrás quando estava muito ocioso: “Nesse último ano, eu me senti bem, de modo geral, mesmo com tudo isso acontecendo [pandemia de COVID-19], diferente do ano passado” (YAGO, 2021). Conforme aponta o entrevistado, ele não fazia nada a não ser ficar em casa. Isso o deixava reflexivo sobre a forma como estava utilizando o seu tempo e qual rumo sua vida iria seguir. Logo complementa: “Quando eu arrumei uma ocupação fez com que eu me sentisse melhor, ocupar meu tempo com algo que de fato fosse ‘útil’” (YAGO, 2021). Em outras palavras, embora suas atividades no trabalho o façam negligenciar seus momentos de lazer, ter seu tempo ocupado o deixa bem.

Em uma escala de 0 a 10, ele menciona que sua saúde mental, hoje, está entre 7 e 7,5, alegando que nunca chegou a ser uma pessoa que teve muitos problemas de saúde mental, embora, em termos de análise, sua escolha para a escala não tenha sido tão alta. Assim como Paulo, Yago também passa bastante tempo no *Youtube*, entretanto, no tange ao consumo de saúde mental na mídia, informa que utiliza apenas o *Youtube*. Ao nos aprofundarmos sobre isso, ele expõe que sua experiência na plataforma envolve o consumo de conteúdos “voltados a, digamos assim, não diria capacitação... algo mais voltado para me desenvolver pessoalmente... [...] autoconhecimento, autoajuda, gosto de consumir bastante esse tipo de conteúdo” (YAGO, 2021).

Assim como os entrevistados anteriores, ele enxerga neste segmento temático a oportunidade não apenas de desenvolvimento próprio, mas de entender melhor outros indivíduos também. A partir do momento que começou a procurar o assunto no *Youtube*, percebeu que havia questões que precisavam ser trabalhadas,

---

<sup>23</sup> Uma empresa júnior se caracteriza como uma organização empresarial criada e administrada por estudantes como um projeto de extensão de universidades públicas e privadas do país. São comumente usadas como porta de entrada do estudante no mercado de trabalho.

antes despercebidas. Os conteúdos servem para deixá-lo “mais consciente” sobre si mesmo e se torna um conhecimento para dar auxílio: “É muito de você entender o que aquela pessoa está sentindo naquele momento e a partir daí você pode, por exemplo, saber como você pode ajudar ela” (YAGO, 2021).

Uma prática que exercita bastante em sua vivência diária vem do budismo e consiste em lidar com problemas do cotidiano de maneira consciente, estando presente na situação. Para isso, é necessário parar diante da situação e respirar conscientemente, prestando atenção nos sentimentos do momento, “e aí você meio que se acalma, e a partir disso você consegue entrar naquele problema... naquela situação de uma forma que você de fato esteja presente” (YAGO, 2021).

O entrevistado nos informa que gosta bastante de estudar sobre o budismo e outras religiões no *Youtube*. Acredita que essas doutrinas religiosas carregam consigo importantes pensamentos para o exercício da saúde mental. Em outros momentos, recorre ao tema de maneira mais científica também, consumindo canais de psicólogos e psiquiatras. Embora acrescente que ultimamente não tem visto tanto assim, disse que, especificamente, nos últimos dois meses, a considerar o dia da entrevista, estava consumindo demasiadamente tais produções.

Ele relembra que utiliza o *Youtube* como mídia exclusiva para obtenção de informações desta natureza desde 2020, mas reitera que começou a se interessar mais ativamente pelo assunto três meses antes da entrevista. Ao ser questionado sobre os critérios que utilizou para a escolha do *Youtube*, acrescenta que visualiza a ferramenta como

a principal plataforma de vídeo... [...] de produção de conteúdo e lá a gente acaba achando muita coisa que seja por exemplo do nosso agrado ou do nosso interesse, de maneira mais prática. Então acabou que caiu como uma luva... Primeiramente, eu pesquisava muito no *Google* sobre esses conteúdos... olhei em blog, ficava lendo em postblog, e nesses blogs tinha o redirecionamento para os vídeos do *Youtube* [...] a partir daí você olha um canal, o *Youtube* recomendava outro canal e assim por diante, até que, enfim, eu achei alguns canais que eu achei interessante, passei a acompanhar mais eles...por isso eu me mantenho no *Youtube*” (YAGO, 2021).

Em termos de frequência, o seu consumo acontece de duas a três horas, por semana, no smartphone e computador, sendo a maior parte no celular. A curiosidade, de acordo com Yago, o estimula a pesquisar sobre o assunto, tendo consciência, hoje, de que “esses assuntos especificamente falando sobre saúde

mental é muito mais difundido” (YAGO, 2021). Ao falar em curiosidade, ele se refere a dois pontos, sendo o primeiro voltado a entender o que uma pessoa está falando e o que ela deseja transmitir, e o segundo associado a como poderia aplicar os conhecimentos adquiridos em sua vivência e como podem-lhe ser útil. Ainda sobre suas práticas, ele aponta que o algoritmo responsável pela indicação de novos vídeos foi o pontapé inicial que o ajudou a encontrar conteúdos relevantes, “a partir daí eu fui fazendo a seleção do nicho, dos conteúdos que eu queria de fato ver e o que de fato não queria ver” (YAGO, 2021).

A quarta entrevistada, Mirelle, de 25 anos, é uma amante de livros. Na pandemia, por exemplo, disse que estava “devorando livros, praticamente, em todos os horários” (MIRELLE, 2021) que podia. Ela realiza mestrado em Estudos da Linguagem - após a finalização de sua graduação em Letras - e disse que, com a chegada da pandemia, sua rotina consiste em executar atividades domésticas em sua casa no turno da manhã, e à tarde se dedicar aos estudos do mestrado, recorrente à literatura nos horários livres.

Questionada sobre sua saúde mental, ela fala que hoje está muito melhor porque possui acompanhamento psicoterapêutico. Havia feito terapia anteriormente, mas interrompeu o tratamento porque não estava gostando da profissional. Menciona também sobre sua primeira experiência com terapia, o motivo pelo qual procurou ajuda: “Não era por mim, era por causa de um trabalho... que eu não estava bem no trabalho” (MIRELLE, 2021). Após sair do emprego, sentiu que alguns problemas permaneceram, citando como exemplo a autoestima. Esta percepção, somada à gravidade do período pandêmico, a fizeram retornar ao acompanhamento, onde descobriu seu transtorno de ansiedade. Para Mirelle, a pandemia “mexeu com todo mundo, foi uma coisa muito doida” (MIRELLE, 2021), e intensificou sentimentos ruins que possuía. Comparando o seu estado emocional atual com o anterior, complementa: “Eu poderia ter começado uma depressão, mas como eu tava passando por terapia eu não cheguei a ter momentos de depressão, foi mais para prevenção, porque estava pesado” (MIRELLE, 2021).

Mirelle menciona que passou a ter um conhecimento mais aprofundado sobre saúde mental nas redes sociais digitais, tanto se identificando com relatos de experiências de algumas pessoas quanto visualizando conteúdos mais embasados cientificamente com publicizações de psicólogos e psiquiatras. Em outras palavras,

gosta bastante da disseminação do assunto nestas mídias porque descobre novos sentimentos ao se relacionar com os outros usuários.

Eu sigo psicólogo que às vezes o que eu tô sentindo eu não sei dar nome e essas psicólogas vão e dizem. E aí eu posso conversar com minha psicóloga para saber se eu tenho isso ou não [...] já vi falando TDAH, e eu achava que já tinha, e eu falei “não, vou falar com minha psicóloga” e aí ela falou “Não, o que você tem é ansiedade...o que você tá achando que é TDAH é crise de ansiedade” (MIRELLE, 2021).

Uma curiosidade que menciona é que segue sua própria psicóloga, que também realiza publicações. Para a entrevistada, esses materiais a fizeram imergir e ter consciência sobre assuntos relacionados à ansiedade e saúde mental. Reforça, ainda, que a maioria das pessoas que segue são psicólogas, mas às vezes “é uma pessoa que tem acompanhamento psicológico, que tem ansiedade ou alguém que tem problemas de autoestima, alguma coisa do tipo” (MIRELLE, 2021), ou seja, pessoas com as quais se identifica.

Como forma de se sentir mais positiva em suas vivências, uma prática que exercita sugerida por sua psicóloga é o “caderno da gratidão”, consistindo em anotar três episódios bons que aconteceram no dia, ou qualquer outra situação que gostou, Para ela, a prática contribui bastante para pensar de maneira mais positiva, assim como a faz desenvolver uma maior consciência sobre seus sentimentos. Cita, também, que dançar a fazia se sentir muito bem. Antes do período pandêmico, frequentava um salão de dança, mas como o local interrompeu suas atividades como forma de controlar a disseminação do Coronavírus, não pôde mais ir. O espaço reabriu com as flexibilizações, mas continua não indo em função da insegurança que sente ao frequentar lugares com muitas pessoas.

Entre as mídias sociais onde consome a temática, cita o *Instagram*, no qual preza pela leitura em detrimento de vídeos, “às vezes *Tiktok*... às vezes *Youtube*” (MIRELLE, 2021), quando, considerando este último, está interessada em aprender algum conteúdo específico sobre saúde mental. Indica o *Reddit* também, onde visualiza fóruns de discussão. Logo após, realiza uma comparação, no que tange o consumo de vídeos, entre as plataformas disponibilizadas pelo *Instagram* e *Youtube*:

Vídeo especificamente eu não consigo assistir no *Instagram* [...] Por mais que seja o mesmo tempo que tenha lá no *Instagram*...que tenha lá no *Youtube*...eu prefiro. Visualmente, para mim é melhor ver o vídeo do *Youtube*, porque sei lá, eu posso colocar na TV e ficar assistindo, do que ficar segurando um celular vendo um vídeo do *Instagram*. [...] E às vezes o vídeo do *Youtube* é mais elaborado. Eu acho que tem uma pesquisa maior para fazer do que no *Instagram*. No *Instagram* é uma coisa mais rápida. [...] Vídeo de *Youtube* eu sempre assisti. E sempre foi nesse sentido de “ah, eu quero aprofundar algum assunto, eu vou e assisto no *Youtube* (MIRELLE, 2021).

A entrevistada indica também que consome tal assunto no *Youtube* desde muito tempo, mas só em 2019 passou a aumentar a frequência: hoje, uma vez por semana, afirma. Segundo ela, há três formas que a fazem entrar em contato com estes vídeos: ao pesquisar diretamente na região de busca do *site* e, conseqüentemente, a inteligência artificial identificar seu gosto, gerando novas sugestões; ou havendo um direcionamento do *Instagram* para o *Youtube*, quando segue algumas pessoas e descobre que possuem canais na mídia em questão. Já em relação aos aparelhos utilizados, Mirelle considera mais atrativo visualizar os conteúdos em telas grandes. Embora geralmente use o celular para reproduzi-los, disse que costuma fazer o espelhamento do que está sendo mostrado na tela de seu smartphone para a televisão de sua casa, ou, em outros momentos, assiste no notebook, mas, de modo geral, preza pela primeira forma, sempre em tela grande, reforça. Inclusive, o hábito de assistir em uma tela maior, como a televisão, é um fator que colabora para sua preferência com o reprodutor de vídeos da *Google*, quando anseia por experiências audiovisuais.

Partindo para a quinta entrevistada, apresentamos Geise, de 18 anos, que se autodenomina uma pessoa comunicativa e estressada. Embora seja vendedora de doces de forma autônoma - em algumas ocasiões -, sua rotina é voltada ao estudo. Ela busca finalizar o Ensino Médio, mas encontrou dificuldade com o surgimento da pandemia de COVID-19.

Antes, sua rotina se baseava em “escola, casa, casa, escola” (GEISE, 2021), hoje, com a restrição pandêmica que migrou o seu ensino para a modalidade online, sua vida mudou bastante, aponta a entrevistada. Ela estuda em uma escola pública cujo ensino a distância acontece via aplicativo de mensagens, *Whatsapp*. Diante do que externa na entrevista, fica claro que a formação oferecida é de qualidade duvidosa, afinal, não fornecem aula, apenas disponibilizam atividades para os



alunos no aplicativo de mensagens com o envio do material para estudo, sem exposição oral. Às vezes, o docente manda somente as questões com a ausência do material, sendo preciso “se virar” para compreender o conteúdo e responder, aponta a entrevistada. Geise afirma que, por passar boa parte do seu tempo em casa, seu lazer se restringe a atividades que realiza em sua residência, como assistir a filmes e séries, e ir para a casa de seu namorado, alegando ser “o máximo que faz”.

Ao abordarmos o tema “saúde mental” com a entrevistada, ela comenta: “Ultimamente, assim, nos últimos dois meses eu estou bem leve, bem tranquila, bem feliz. Eu passei por uma fase difícil... mas me recuperei bem” (GEISE, 2021). Ao ser questionada sobre esta fase, informa que possui transtorno de ansiedade e teve um período de crises intensas quando estava em um “relacionamento tóxico”, alguns meses antes da entrevista. Vale mencionar que Geise indica que não obteve um diagnóstico definitivo sobre deter o transtorno de ansiedade: “A psicóloga da escola, na verdade, falou que poderia ser, mas não fechou o diagnóstico, não mandou eu para o acompanhamento” (GEISE, 2021). Com o ensino remoto, se distanciou de qualquer acompanhamento psicológico e psiquiátrico. Menciona ainda que deveria fazer este tipo de acompanhamento, mas não faz. Realizou apenas algumas sessões, no passado.

Geise possuía problemas relacionados à autoestima e autoconhecimento, particularidades internas que, segundo ela, estão bem melhores hoje. No que tange ao consumo midiático direcionado à saúde mental, externa as razões pelas quais realiza a prática: “A questão de saber me controlar. [...] eu assisto as palestras para saber meio o que fazer quando eu tiver em crise ou evitar entrar em crise” (GEISE, 2021). Questionada sobre os locais onde consome, cita o *Instagram* e *Youtube*, onde despende o tempo de duas a três vezes por semana para adentrar na pauta: “Eu sempre paro para escutar palestras de psicólogos sobre o próprio transtorno de ansiedade, coisas que me acalmam... sigo páginas no *Instagram*, eu faço leituras sobre” (GEISE, 2021).

Falando, especificamente, sobre *Youtube*, alega que somente a partir da metade de 2021 passou a visualizar essas abordagens na plataforma. Por se entender como uma pessoa curiosa sobre o assunto, sempre que surgia algum conteúdo relacionado, ela “apertava no link e ia para o *Youtube*... [...] nesse ano [2021] eu recebi algumas indicações de psicólogas e comecei a acompanhar [no

*Youtube*]” (GEISE, 2021). Além disso, relembra também receber muitas indicações de vídeos desta natureza de outras pessoas do convívio, como uma grande amiga. Dependendo de sua rotina, no *Youtube* acaba consumindo na mesma frequência que as mídias sociais, de modo geral: duas a três vezes por semana. Entre os aparelhos de uso, cita o celular, notebook e televisão, quando realiza, da mesma forma que a entrevistada anterior, o espalhamento para a tela da televisão. Entretanto, passa mais tempo assistindo diretamente no smartphone.

Geise, complementando o exposto acima relacionado à indicações, se vê em uma dinâmica de transição entre o *Instagram* e o *Youtube*: “Às vezes eu tô no *Instagram* aí passa um determinado assunto, só que é só curtinho, aí eu vou lá e pesquiso no *Youtube*, para me aprofundar” (GEISE, 2021). É algo que, inclusive, acontece bastante com a entrevistada. Por fim, complementa associando o *Youtube* a uma plataforma “muito abrangente, que tem total...como posso dizer, você tem como pesquisar muitas coisas, muitos conteúdos, com base na saúde mental. E já em outras plataformas não” (GEISE, 2021).

O penúltimo entrevistado, Jonas, de 25 anos, respondeu suas perguntas quando estava em seu período de férias da faculdade. Trouxemos esta informação porque ele explica que embora estivesse neste contexto, continuava precisando desenvolver suas atividades de pesquisa e estudo na universidade, ou seja, não estava exatamente de férias. Já o lazer, para ele, significa correr e ir para a academia, além de frequentar a praia e ter contato com a natureza, quando possível. O hábito de correr, especificamente, o deixa muito bem e o faz se tornar uma outra pessoa, de acordo com suas palavras.

Ao buscarmos entender sua relação com a saúde mental, ele indica que hoje tem se sentido melhor em relação a períodos atrás, quando estava muito mal, psicologicamente. Os dias para Jonas, entretanto, são oscilatórios: existem os bons e os ruins. Estes ruins aconteciam quando, por exemplo, construía expectativas sobre algumas situações que não eram concretizadas. Isso o deixava muito frustrado, expõe. De acordo com suas palavras: “Nada do que eu tava fazendo tava dando certo ou funcionando. Então de uma forma geral eu entendia que algumas coisas eu controlava, outras não” (JONAS, 2021).

Entendemos, diante do pensamento do entrevistado, que a falta de controle sobre as situações que o cercam são propulsores para o comprometimento de sua saúde psicológica. Ao questioná-lo, ele confirma. Além disso, Jonas indica que

realiza acompanhamento psicoterapêutico e psiquiátrico, fazendo uso de medicações para controle do seu transtorno de ansiedade. Estes tratamentos, inclusive, o fazem muito bem: “[...] eu digo que eu tô bem recentemente porque eu justamente procurei ajuda e tô fazendo um acompanhamento e tenho toda essa ajuda, então consigo me estabilizar” (JONAS, 2021).

O entrevistado menciona ainda que lidar com sua família se tornou algo desafiador porque “demanda uma carga de informação que eles não deram conta, e que passam isso de geração em geração” (JONAS, 2021). Detalhando seu apontamento, explica que precisa constantemente “ressignificar” certos aspectos que envolvem a relação com sua família para que seja possível um convívio mais saudável. É um processo que está tentando, garante. Percebemos a associação, por parte do entrevistado, da palavra “ressignificação” à ideia de busca, aferindo ser necessário buscar seus valores e objetivos com base no que os familiares não conseguem oferecer. Diante disso, recorre a outras “fontes”. Entre elas, a mídia social é citada como uma grande ferramenta para o desenvolvimento pessoal, bem como para a compreensão de outras pessoas e de sua própria família.

Às vezes, o acesso acaba sendo facilitado nessas redes, então o acesso à informação é bem mais rápido do que eu ter que esperar, por exemplo... [...] alguma consulta, digamos assim. E nem todas as respostas a gente encontra dentro de uma consulta, enfim... A gente tem toda essa gama de informação dentro dessas mídias sociais. A gente acredita que essas pessoas ou passaram por coisas parecidas ou que tenham experiência profissional dentro do que eles falam...e tentar ver isso e filtrar (JONAS, 2021).

Questionado sobre a frequência de consumo deste tipo de assunto, ele alega que não é diariamente, porém quase sempre “se perde” assistindo a algum vídeo com o tema: “Quando identifico que eu tenho alguma coisa...algum probleminha que eu acho que precisa ser resolvido do ponto de vista psicológico” (JONAS, 2021). Considerando os sete dias da semana, menciona que executa essa prática, talvez, em quatro ou cinco dias.

Em relação aos locais onde consome, cita *Youtube*, *Instagram* e no buscador *Google*, porém bem mais no *Youtube* - cerca de 70% nesta plataforma -, comenta com a porcentagem. Menciona também que o final do Ensino Médio foi, provavelmente, o período no qual iniciou este tipo de consumo na mídia social de vídeos, em 2015. Entre os critérios que o fazem prezar pela plataforma, aponta os

seguintes: praticidade e facilidade de assistir aos vídeos em qualquer lugar: “Quando eu ia sentar em algum canto, eu ficava assistindo um vídeo e pra mim era mais prático do que às vezes levar um livro. Tava só com o celular, então ficava bem mais fácil” (JONAS, 2021); além do tempo de atuação da mídia: “Eu acho que era o que tinha mais disponível... [...] o *Instagram* não era tão frequente” (JONAS, 2021); e a facilidade de busca que o *Youtube* proporciona, enquanto o *Instagram* disponibiliza os conteúdos quando ele está “no aleatório”.

Mais uma vez se baseando em porcentagens, ele indica que 60% deste consumo acontece por intermédio de seu *smartphone*, sendo os 40% restantes representando o uso no computador. Ao perguntarmos sobre como ele chega até os vídeos, pontua que parte decorre de pesquisa espontânea, parte (maior parte) de sugestões de vídeos realizadas pelo algoritmo da plataforma, indicando vídeos quando ele está na mídia e se depara com os conteúdos à mostra. Mesmo que sua intenção inicial não fosse vê-los, clica e visualiza.

Davi, nosso último entrevistado, de 24 anos, é um grande apreciador de produção audiovisual. Além de trabalhar com este segmento em uma agência de publicidade, em Natal (RN), desenvolve projetos paralelos, que, conforme expõe, o deixam muito bem. Sua rotina gira em torno de gravar vídeos. Entre os projetos, relembra quando realizou gravações da história e cultura de algumas cidades, reforçando: “Meu lazer acaba sendo o que eu faço de *hobby*, que também é o meu trabalho” (DAVI, 2021).

Antes, quando trabalhava por conta própria, Davi vivenciava uma rotina muito incerta, sem horários para iniciar nem finalizar. Hoje, após ser contratado pela empresa mencionada, reflete que sua vida mudou totalmente: “Eu tô me sentindo me readaptando. Eu tô me sentindo me permitindo... me colocar em um novo contexto, em novos hábitos” (DAVI, 2021). Com essa mudança, houve alguns momentos incômodos no quesito adaptação, mas nada que tenha-o deixado muito mal psicologicamente, pontua. Este sentimento, na verdade, reflete o entrevistado, surgiu em decorrência do envolvimento da rotina aos problemas pessoais, em um determinado período. No momento da entrevista, entretanto, garante: “Eu tô conseguindo viver tranquilo, viver cada momento de uma vez, sem me preocupar muito, sem ter tanta ansiedade” (DAVI, 2021).

Ao abordar sua saúde mental, Davi indica que a relação com sua psique é muito cíclica: em alguns momentos ele está bem, em outros não mais, como “uma

montanha russa emocional” (DAVI, 2021). Ele exemplifica indicando que está bem em um curto período de tempo, logo depois imerge em sentimentos desconfortáveis, na ansiedade e no pessimismo, e posteriormente retorna ao bem-estar mental, processo cuja repetição acontece inúmeras vezes. Os motivos que o deixam neste estágio negativo ocorre em função de se empenhar muito em algumas oportunidades e situações mas, no final, visualizá-las não se concretizando da forma como imaginou, sendo “a coisa do quase: quase consegui, quase cheguei lá, sabe?” (DAVI, 2021). Além disso, conta que experienciou momentos difíceis em 2021 devido à sobrecarga de trabalho.

Embora relate que passou por problemas envolvendo ansiedade, em certas ocasiões, menciona, com pesar, que sua saúde mental se posiciona em último lugar na sua vida: “Primeiro dinheiro, primeiro trabalho, primeiro sucesso e saúde mental por último.” (DAVI, 2021). Por não buscar ajuda profissional, Davi recorre ao conhecimento oferecido pela mídia social para se sentir melhor.

[...] acaba sendo um conteúdo fácil, um conteúdo que dá ali uma resposta que você talvez esteja buscando, mas tem preguiça de ir atrás... de uma forma muito rápida, e aí eu confesso, talvez, não segura, mas que traz essa falsa sensação de “ah, eu acho que eu tenho noção mais ou menos do que tá acontecendo comigo”. Então você acaba se sentindo um pouco mais no controle da situação, entendendo um pouco sobre o que você tá passando, embora seja uma falsa ilusão. E eu enxergo dessa forma (DAVI, 2021).

Pelo menos duas vezes por semana, o entrevistado consome os materiais em questão, relatando que, às vezes, não os busca, mas “o algoritmo joga pra gente temas e coisas que são gatilho e a gente clica para tentar se entender” (DAVI, 2021). Ao falar sobre as mídias que visualiza, ele citou principalmente o *Youtube*, indicando que consome na televisão também quando há alguma pauta aleatória, mas reforça que é muito mais constante nesta primeira mídia. De acordo com o que expõe, acredita que iniciou a prática no *Youtube* há cinco anos, desde o período de adolescência, quando buscava um suporte emocional para entender questões internas que requeriam reflexão, como sexualidade, estudo, carreira e medo do futuro. Em relação à forma como chega até os vídeos, ele afirma que muitas vezes realiza pesquisas sobre um assunto que queira entender e, conseqüentemente, a inteligência artificial do *Youtube* aponta novas sugestões interessantes.

Diante destas descrições, é possível observar diversos aspectos dos estudos de Comunicação e Saúde [CARDOSO; ARAÚJO, 20–] presentes na vida dos entrevistados, subsidiando maneiras de experienciar e adquirir conhecimento em busca de uma melhor qualidade de vida e bem-estar. De acordo com os respondentes, isso acontece por meio do fornecimento de informações sobre saúde pelos meios comunicacionais usados em suas vivências particulares. Percebe-se, desta forma, o pleno cumprimento dos objetivos desta área multidisciplinar conforme propõe Renata Schiavo (2014): envolver, capacitar e influenciar indivíduos e comunidades.

Fica claro, inclusive, o papel da mídia, ou mais especificamente mídias sociais, na vida dos entrevistados. Ao questionarmos a relação destes com as ambiências midiáticas que disseminam o tema “saúde mental”, indicam um papel, de fato, pedagógico, que os auxilia a lidar com os problemas relacionados ao assunto, ou até garantir que não aconteçam. Raquel menciona que os conteúdos que consome sobre saúde mental nas redes sociais digitais se tornaram um respiro diante de tantas notícias ruins, resultando em uma maior compreensão sobre a pauta. Para Jonas, o acesso às informações nas plataformas é mais rápido do que esperar uma consulta, às vezes ele só precisa de uma resposta mais célere para se tranquilizar. Geise, por sua vez, gosta bastante de ver palestras que a orientem sobre como proceder em momentos de crise de ansiedade, entre diversas outras menções dos entrevistados associando estas mídias a um mecanismo de informação, que, conseqüentemente, se posiciona em suas vidas como uma instituição disciplinar e pedagógica, em paralelo à família, escola e à religião (FISCHER, 2002).

Entre o público entrevistado, apenas três - Raquel, Mirelle e Jonas - alegaram que realizam terapia em saúde mental e visualizam nas mídias sociais uma forma de obter ainda mais conhecimento sobre (e para) saúde mental. Nesta perspectiva, podemos entender estes espaços online como uma espécie de ferramenta complementar ao exercício da saúde mental, não oficializada por entidades especializadas em saúde. Em contrapartida, para os outros quatro entrevistados, as mídias sociais se tornaram a única maneira de se entenderem e refletirem questões internas, construindo, então, uma “terapia coletiva”. O uso de “terapia” para o termo adotado se dá em função da possibilidade do usuário obter conhecimento e orientação diretamente de um psicólogo ou profissional da área no momento em

que disponibiliza um conteúdo digital; enquanto “coletivo” vincula-se ao fato de um determinado tipo de material poder ser acessado por uma audiência infinita, em que cada um escolhe consciente e inconscientemente o que vai aprender e internalizar. É necessário explicitar que esta pesquisa não se deteve à identificação da qualidade dos conteúdos consumidos, apenas às práticas envolvidas. Sobre isso, Davi reflete que embora se sinta mais no controle de si adquirindo essas informações, questiona a segurança da prática. Já o restante dos entrevistados se posiciona totalmente a favor, podendo cada um produzir sentido, bem como suas próprias críticas e opiniões sobre os produtos midiáticos (BAYM, 2012).

Buscando identificar demais motivações que os levaram a consumir o tema nessas mídias, procuramos entender, também, como estava a saúde mental de cada um. Como resposta, seis dos sete entrevistados alegaram ter passado por situações de estresse no último ano, que culminaram em problemas de saúde mental, sendo crises de ansiedade as mais mencionadas. Aliás, quatro deles - Raquel, Mirelle, Jonas e Geise - lidam com o próprio transtorno de ansiedade em suas vidas. Embora Paulo tenha relatado experiência com ansiedade no passado, não o inserimos na condição “transtorno” por apontar ausência de recorrência e diagnóstico. Já Geise, embora não detenha um diagnóstico oficial, afirma que possui o transtorno. Ao olharmos estes dados, relembramos a atribuição conferida pela OMS sobre o Brasil ser o país com maior índice de pessoas com transtorno de ansiedade do mundo (GI, 2020).

Entre as causas que os levaram ao desgaste psicológico, a mais citada foi o trabalho, mais especificamente cinco entrevistados comentaram sobre vivências negativas envolvendo essa área da vida. Raquel, por exemplo, disse que não conseguia férias e trabalhava muitas vezes até o domingo, se sentindo esgotada, já Paulo desabafa sobre sua difícil trajetória no estágio, no qual, estando na condição *home office*, chegou a realizar reuniões até onze horas da noite. Ambos alegaram estar, nestas situações, com a síndrome de Burnout. Essas e outras ocorrências dos entrevistados e, possivelmente, de muitos outros indivíduos, reforçam os dados levantados pelo Tribunal Superior do Trabalho do Brasil (TST), apontando que o país, em 2020, presenciou recordes na distribuição de aposentadoria por invalidez e auxílio-doença em função de transtornos mentais e comportamentais.

Vale observar que a pandemia foi citada como um evento que comprometeu vivências de pelo menos quatro entrevistados. Paulo conta que seus piores

momentos no estágio aconteceram com a adoção do modelo *home office*, em decorrência do contexto pandêmico, enquanto Mirelle alega ter voltado à terapia para o tratamento de questões internas devido, também, ao período. Já Raquel deixa bem claro que a pandemia foi propulsora para o fortalecimento de suas angústias. Lembramos, com isso, o índice da pesquisa mencionada anteriormente, realizada pelo Fórum Econômico Mundial, em 2021, constatando que em torno de 50% dos entrevistados relataram piora na saúde mental após um ano de pandemia.

Embora parte dos entrevistados precisem lidar com o transtorno de ansiedade no dia a dia, muitos alegam estar bem, mentalmente falando. Como forma de gerar o fortalecimento e estímulo de bem-estar mental, grande parte realiza práticas como atividades físicas, meditação, momentos de lazer, terapias, anotações, entre outras atividades, sugeridas, inclusive, por instituições relevantes na área da saúde, como o Hospital Albert Einstein, disponíveis no quadro 1. Isso nos induz à ideia de que saúde mental não significa necessariamente ausência de enfermidades e perturbações de natureza psíquica (OMS, 2002), pode-se estar bem psicologicamente mesmo diagnosticado com algum transtorno. A interpretação das respostas leva a compreender que estas práticas são parte indicadas em tratamentos profissionais para os respondentes - para aqueles que realizam acompanhamento -, parte disseminadas por mídias sociais, a exemplo do exercício budista de manter-se em consciência aprendido por Yago na plataforma do *Youtube*.

É interessante pontuar que mesmo havendo determinados padrões que reforçam os entrevistados enquanto sujeitos integrantes de um mesmo plano cultural, de vivências similares, cada indivíduo possui suas particulares e sua própria relação com a saúde mental, diante de suas subjetividades e particularidades (ALMEIDA FILHO; COELHO; PERES, 1999), o que garante um maior repertório de informações a este trabalho. Mas, claro, identificando comportamentos recorrentes e nuances que os integram, enriquecemos nossa pesquisa.

As mídias sociais mais consumidas pelos entrevistados foram *Instagram* e *Youtube*, sendo realidade de quase todos os entrevistados, exceto Yago e Paulo, que utilizam apenas o *Youtube*. Considerando estas duas plataformas, identificamos alguns comportamentos interessantes que as ligam. Tomando como exemplo Geise, o *Instagram* é utilizado para leituras acerca do tema e, em alguns momentos, ela recebe indicações de conteúdos que estão no *Youtube*, sendo, assim,



redirecionada; Mirelle consome por mais tempo no *Instagram*, porém, se sente um pouco incomodado em assistir a vídeos no ambiente, então recorre ao *Youtube*; Raquel, por sua vez, menciona que o reprodutor de vídeos da *Google* é a sua escolha quando precisa entender algum assunto específico sobre saúde mental. Este comportamento multicanal (GÓMEZ, 2011) propicia, até mesmo, diversas outras possibilidades de transição com outros aplicativos e ambiências. Trazendo mais um exemplo, Yago passou a ficar mais ativo no *Youtube* devido a direcionamentos de *sites* e *postblogs*<sup>24</sup>, se mantendo, logo depois, na plataforma audiovisual.

Ainda em termos de mídias usadas para este consumo, vale ressaltar que a televisão foi citada em três entrevistas, contudo, duas delas a conferem um uso de suporte tecnológico para reprodução, por meio do espelhamento de tela, de vídeos do *Youtube*; já a terceira pessoa indicou o consumo de canais televisivos quando surge a discussão de maneira aleatória, acontecendo com pouca frequência. Um outro entrevistado, Yago, embora não consuma a temática neste meio de comunicação, reconhece a presença e importância destes debates na televisão. Ele cita como exemplo de produto midiático para tal fim o programa *Encontro com Fátima Bernardes*, da Rede Globo, abordado no capítulo três. Já Mirelle, entrevistada que também indicou o não consumo na televisão, declara :

Na TV é meio restrito, eu não vejo ser tão abordado. Eu acho que é muito “sorte”, porque você não tem ali a tabelinha da programação da TV [...] enquanto tá passando essas coisas... por exemplo, eu acho que os programas matinais abordam mais isso do que os programas da grade noturna. e aí nesses horários eu tô no trabalho, então eu não tenho acesso a esses conteúdos (MIRELLE, 2021).

Ao mesmo tempo que podemos interpretar essa ausência de consumo de saúde mental como uma contradição em relação às várias manifestações do tema, na grande mídia, inseridas no capítulo quatro deste trabalho, é preciso reforçar que nossa pesquisa qualitativa foi realizada com jovens cujo hábito acontece em mídias sociais e, principalmente, no *Youtube*. No entanto, abrangemos a pergunta sobre as tecnologias midiáticas consumidas para identificarmos se haveria ou não referências a outros tipos de mídia.

---

<sup>24</sup> São conteúdos online de cunho informativo disponibilizados em *sites* que se afirmam enquanto blogs.

Nos debruçando, a partir de agora, apenas no *Youtube*, foco de nosso estudo, percebemos que na plataforma há uma frequência de uso muito variável. Enquanto entrevistados como Mirelle consomem o assunto apenas uma vez por semana, Jonas possui uma frequência média de quatro a cinco vezes, levando a crer que consumidores do tema “saúde mental” no *Youtube* integram uma audiência online (BAYM, 2012) que usa e interpreta os materiais mediante suas próprias expectativas (BAILÉN, 2002). Quanto aos aparelhos usados para a experiência, todos citaram o smartphone como primeira opção. Mesmo que duas entrevistadas projetem a tela para a televisão, os vídeos são reproduzidos, originalmente, em um celular. Em seguida, está o notebook ou computador. O celular, vale ressaltar, é vinculado a adjetivos como praticidade e facilidade.

Uma das conclusões mais relevantes que extraímos após a interpretação dos dados é a de que, de modo geral, o *Youtube* é visto como um mecanismo utilizado para obtenção de um conhecimento mais aprofundado. Diferente de mídias citadas como *Instagram* e *Tiktok* - que também são focadas em vídeos - o *Youtube* possui conteúdos mais longos que trazem uma maior percepção de conhecimento. Além disso, a interface disponibilizada proporciona uma pesquisa mais facilitada, estimulando que sua audiência sempre retorne à plataforma quando precisar compreender algum assunto específico, como mostram muitos dos entrevistados. Davi, por exemplo, relembra quando estava em dúvida sobre ter a síndrome de Peter Pan<sup>25</sup>: “Eu tinha essa impressão que eu tinha algo relacionado a isso, esse apego à infância... eu não querer amadurecer, então eu fui atrás dessa informação, pesquisando mesmo” (DAVI, 2021). Somado a esta conversa, é necessário elucidar também a participação do sistema de indicação do *Youtube* - conhecido também como algoritmo - neste processo, sendo associado por cinco entrevistados a um mecanismo assertivo de sugestões, estimulando que consumam cada vez mais.

Um outro ponto interessante muito mencionado envolve a característica coparticipativa presente em produções audiovisuais do *Youtube*, as chamadas “colabs”<sup>26</sup>. Sobre isso, Raquel e Paulo relatam que se sentem parte de uma conversa, trazendo uma percepção de proximidade, além de aprofundamento. Para Paulo, que consome o tema esporadicamente em produções de canais que já

---

<sup>25</sup> De acordo com o portal online *Psicanálise clínica* (2021), a síndrome de Peter Pan é caracterizada pelo medo, sentido por adultos, de amadurecer e assumir responsabilidades.

<sup>26</sup> Termo usado para atribuir ideia de colaboração entre mais de uma pessoa.

acompanha, quando cria um certo apreço pela nova pessoa que está em um vídeo de alguém conhecido, não hesita em ir ao canal dela e inscrever-se. Podemos vincular esta forma de criar conteúdos para o *Youtube* ao que propõe Canclini (2005) sobre os produtos midiáticos existentes incorporarem uma dinâmica própria para seus processos de produção e consumo.

Outra percepção evidente nesta análise, baseada nas respostas de cinco respondentes, aponta que o consumo de conteúdos sobre saúde mental na plataforma decorre não somente para o autoentendimento, mas para a compreensão do outro também, de forma a lidar melhor com os problemas e condições vulneráveis de uma pessoa próxima. É possível, desta forma, adquirir conhecimento para se ter uma relação mais saudável com a própria família, como no caso de Jonas; ter um convívio melhor com a amiga que possui TDAH, relata Mirelle; bem como saber como proceder perante transtornos psicológicos de outros indivíduos, conforme menção de Raquel. A respeito disso, Yago conclui: “É muito de você entender o que aquela pessoa está sentindo naquele momento e a partir daí você pode, por exemplo, saber como você pode ajudar ela” (YAGO, 2021).

Embora o uso frequente das mídias sociais, neste caso o *Youtube*, possa gerar prejuízos ao ser humano de modo a operar a diminuição de amizades presenciais e a vivência em família - como aponta o Dr. Cordás (2021) em *Mídia e Comportamento: Relações entre Saúde Mental e Comunicação* -, identificamos aqui o efeito contrário, sendo os conteúdos consumidos nesta mídia social fortalecedores das relações sociais por meio do entendimento gerado pela informação.

Há, além disso, uma relação de identificação e reconhecimento entre aqueles que criam conteúdos com os seus consumidores, sendo possível identificar em algumas respostas que conhecer a narrativa e vivência de uma outra pessoa exerce um efeito positivo sobre si. Conforme Paulo, isso está relacionado com os “relatos dos problemas que eles passam e a forma como eles lidaram com aquilo ali... como eles conseguiram passar por aqueles momentos” (PAULO, 2021). Diante disso, é gerada, portanto, uma certa percepção de não estar só, de existir outras pessoas que possuem o mesmo problema ou sentimento, garantindo que é possível passar pelas situações adversas.

## 6.2 INCLINAÇÕES PEDAGÓGICAS E PSICOTERAPÊUTICAS DO *YOUTUBE*

Relacionando as práticas que permeiam o consumo de saúde mental no *Youtube* ao conceito de usos, sentidos e apropriações (MARTÍN-BARBERO, 2003; CANCLINI 2008), é preciso identificar as interpretações e consequentes usos realizados frente aos conteúdos absorvidos pelo entrevistado. Para isso, vamos iniciar apontando tipos de materiais consumidos por cada entrevistado, bem como suas ações e posicionamentos.

Iniciando por Raquel, ela afirma prezar por vídeos mais objetivos, com uma estética atrativa e um bom roteiro. Truques mentais ou direcionamentos sobre como identificar algum transtorno são assuntos que acompanha. Conta também que os vídeos a fizeram enxergar padrões de comportamento que antes achava normais em sua personalidade, fazendo-a entender que não era ela. Como resultado, passou a ter uma autoestima mais elevada e ser menos destrutiva com seu corpo e suas relações. Alerta ainda sobre alguns de seus amigos que, mediante desinformação, vêem os tratamentos psicoterapêuticos com preconceito: “Se tivessem consumido mais esse conteúdo, tivessem lendo mais, vendo vídeos sobre... não iriam ter esse posicionamento” (RAQUEL, 2021).

Para Paulo, conteúdos com relatos de outras pessoas, como citado anteriormente, envolvendo problemas psicológicos o fazem se sentir atraído para o consumo. Eles precisam transmitir sinceridade e fazê-lo se identificar ou desejar entender o que é dito. O entrevistado relembra que parte de sua construção sobre os conceitos que pratica em sua vida partiram de vídeos e relatos de outros indivíduos no *Youtube*.

Yago divide o seu consumo em duas esferas: religiosa e científica, visualizando materiais que contribuam para sua vida útil e seu cotidiano. Para ele, os vídeos o ajudaram a evoluir, sendo o maior ensinamento: sair da zona de conforto, que é o que vem fazendo. Mirelle, por sua vez, também menciona que aprecia vídeos com relatos de outras pessoas e gosta quando se identifica com o conteúdo. Para ela, os melhores são aqueles que passam emoções e são produzidos de maneiras dinâmicas, com mudanças de planos e enquadramentos.

Assuntos como dependência emocional e TDAH<sup>27</sup> foram compreendidos pela entrevistada por meio da plataforma. Em relação ao TDAH, Mirelle lembra que chegou a ficar preocupada imaginando que teria o transtorno, mas, ao estudá-lo, descobriu que não. Adiciona, em seguida: “[...] descobri pessoas que têm, que agora eu consigo lidar melhor com elas por elas terem TDAH. Minha melhor amiga tem [...] só que, tipo, eu não entendia a dimensão disso, e agora eu entendo” (MIRELLE, 2021).

Geise opta por publicizações que abordem principalmente amor próprio e autoconhecimento. Ela lembra que os estudos realizados com os vídeos a fizeram se libertar do relacionamento abusivo em que estava, percebendo que não era saudável. Jonas, em suas respostas, fala que os tipos de conteúdos que mais consome são relacionados ao autocuidado, depressão e ansiedade. Por ser da área da saúde, ele se interessa em entender diagnósticos e tratamentos, transformando a informação que recebe em prática: “[...] eles dão algumas instruções... Existem alguns canais específicos de técnicas, de controle para ansiedade” (JONAS, 2021). Além disso, ele garante que os conteúdos foram responsáveis pela mudança de sua visão de mundo, assim como pensamentos e ações, até porque estamos falando em informações, então pode aprendê-las e praticá-las, reflete o entrevistado.

Davi, assim como Jonas, também visualiza bastantes vídeos que abordam depressão e ansiedade, somado a temas como autoestima e autosabotagem. Aqueles que se assemelham a bate-papos e entrevistas são os que o atraem mais. Davi, a partir deste consumo, consegue compreender mais profundamente o que os seus problemas podem significar em termos de diagnóstico. Embora enfatize que não é psicólogo e não seja assertivo se autodiagnosticar, fala sobre o *Youtube* o ajudar a se entender mais a ponto de, por exemplo, quando for a uma consulta profissional, conseguir explicar melhor seus sentimentos: “Eu tenho mais instrução sobre o que eu tô falando... eu posso explicar com base nas informações que eu vi no vídeo quais são meus sintomas” (DAVI, 2021).

Entre os canais mencionados, tivemos dois mais recorrentes: Dora Figueiredo e Jout Jout, cada um citado por dois entrevistados. Alega-se que ambos não sejam específicos sobre saúde mental, mas nuances da pauta são debatidas

---

<sup>27</sup> O Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) representa um transtorno neurológico, de natureza genética, associado a sintomas como inquietude, desatenção e impulsividade, conforme conceito da Associação Brasileira de Déficit de Atenção (ABDA, 2021).

em alguns de seus vídeos, o que se torna positivo para a visibilidade do tema, já que, se pararmos para analisar, indivíduos podem seguir estes canais a fim de visualizar uma outra linha editorial e se deparar com a temática em questão. Isso pode gerar, portanto, um aumento na audiência deste tipo de consumo no *Youtube*. É possível também, nos vídeos, existirem inúmeros elos de aspectos da saúde mental às abordagens dessas e de outros *youtubers*, mesmo que não falem “Vamos falar sobre saúde mental hoje”, afinal, a definição do termo é complexa e está ligada a diferentes extensões que configuram o bem-estar da sociedade e dos indivíduos (OMS, 2002, p. 27).

Identificamos, de modo geral, que o *Youtube* intermedia diferentes usos (MARTÍN-BARBERO, 2003) quanto ao consumo do tema “saúde mental”. Porém, considerando as exposições acima, há uma clara inclinação, possivelmente não proposital, da plataforma em torna-se uma mídia, digamos, terapêutica - não regularizada e, claro, de natureza questionável - para, principalmente, aqueles que não realizam acompanhamento profissional algum. Tendo em vista que cada um tem sua própria forma de consumir estes conteúdos, sendo quando (em quais momentos), onde (em qual canal), o que (qual subtópico) (SALGADO, 2013) e com qual frequência vai consumir, são diferentes maneiras e intensidades de se pensar nesta “terapia”, disponível 24 horas por dia para todos com acesso à internet e ao aplicativo ou site do *Youtube*, todos gratuitos.

Desde apropriações e usos reverberados em como identificar características de um transtorno mental em si, melhorar o convívio familiar, atuar de maneira mais consciente perante às adversidades, ter empatia e compreensão com a dor de pessoas próximas à operações mais radicais, tais como finalizar um relacionamento amoroso e mudar a maneira como enxerga o mundo, delimitamos uma palavra-chave que se manteve no centro desta discussão: conhecimento. Ele, disseminado por *youtubers*, gera a significação pedagógica da plataforma e, conseqüentemente, o seu caráter psicoterapêutico.

Diante de todo o exposto até aqui, consideramos relevante elucidar também que, embora este estudo não tenha proposto, inicialmente, analisar as práticas de consumo sobre saúde mental no *Youtube* em comparação às outras existentes, notamos algumas qualificações atribuídas à plataforma em detrimento de outras mídias sociais citadas (*Instagram*, *Tiktok* e *Reddit*). Entre os pontos, a facilidade de busca sobre assuntos relacionados à saúde mental, vídeos mais elaborados e

aprofundados, acrescidos de uma duração mais longa, podem conferir ao *Youtube* um mais elevado teor pedagógico e psicoterapêutico. Tal pensamento se manifesta a favor do *Youtube* ser a rede social digital com maiores benefícios aos jovens, conforme a pesquisa realizada pela *Royal Society for Public Health* (RSPH) em parceria com o Movimento de Saúde Jovem, em 2017.

Por fim, voltemos à discussão das reverberações positivas ou negativas exercidas pelas mídias sociais na vida dos jovens. A resposta, como vimos, depende de muitos fatores. Entretanto, após as considerações anteriores embasadas nos dados coletados em relação às pesquisas bibliográfica e documental, o *Youtube* se mostrou um suporte comunicacional efetivo para a disseminação de conhecimentos sobre saúde mental e, assim, uma mídia que reflete benefícios na vivência dos indivíduos. Quanto à diversidade de materiais, a orientação que deixamos é selecionar o que vai assistir como quem entra em uma livraria e despende um tempo procurando um bom livro (CORDÁS, 2021).

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho, na tentativa de estimular o debate sobre saúde mental e contribuir para os estudos de comunicação, teve como objetivo analisar as práticas de consumo midiático do tema “saúde mental” no *Youtube*. Para isso, buscamos entender os conceitos que permeiam a nomenclatura a fim de identificar os aspectos e eventos que se configuram como saúde mental. Tivemos, como resultado, diversas conceitualizações que, embora diferentes, se complementam, representando um estado de bem-estar com o qual o ser humano lida com estresses e situações adversas em sociedade sem que tenha um grande comprometimento da psique e atividades funcionais. Observamos também determinadas práticas e possíveis problemas relacionados, como a depressão, ansiedade e o contexto pandêmico.

Abordamos, em seguida, a importância das instâncias comunicacionais para a reprodução da saúde, processo efetivado no momento em que uma informação da área é disseminada ao público, surgindo, assim, o campo multidisciplinar Comunicação e Saúde. Caminhamos, depois, pelas conjunturas midiáticas dos meios de comunicação de massa e seu papel diante da visibilidade e popularização do tema, representado em produtos midiáticos como o Programa *Encontro com Fátima Bernardes* e o *Fantástico*. Constatamos que assuntos como suicídio, depressão e ansiedade vêm ganhando espaço nos veículos tradicionais. Tendo em vista o nosso foco no *Youtube*, foi preciso observar, também, as redes sociais digitais enquanto reprodutoras do tema. De modo geral, elas representam um motor pedagógico que, quando bem utilizado, nutre e gera conhecimento. Em casos de má utilização, o reflexo pode ser negativo.

Considerando todo o referencial teórico em paralelo à pesquisa qualitativa realizada com sete entrevistados, descrevemos e analisamos os comportamentos praticados diante do consumo da pauta “saúde mental” no *Youtube*, tendo como validação o papel pedagógico desta mídia social. Notamos também que as redes *Instagram* e *Youtube* foram as mais citadas pelos respondentes em relação ao uso. Enquanto a primeira se caracteriza pela disseminação de informações sobre saúde de maneira mais célere, o *Youtube* se consolida como uma plataforma de maior aprofundamento e conhecimento, inclinando-se a uma posição psicoterapêutica para os entrevistados. Entre as práticas que contribuem para qualificá-la desta



forma, destacamos a facilidade de buscas na plataforma, vídeos mais longos, elaborados e coparticipativos, bem como a sensação de estar participando de uma conversa. Todos estes pontos induzem a diferentes operações, como o entendimento de si e do outro, refletindo na melhoria de relações sociais; a tomada de decisões baseadas em ensinamentos aprendidos; o suporte psicológico oferecido pelo conhecimento, apaziguando questionamentos angustiantes; e o exercício de práticas para o estímulo da saúde mental.

Em relação aos que produzem esses conteúdos no *Youtube*, constatou-se uma divisão: assim como há materiais produzidos e pensados por psicólogos e profissionais da área - o que garante um teor mais científico e seguro -, existem também os relatos e experiências daqueles que passaram por alguma situação envolvendo saúde mental e externam suas vivências e saberes, gerando identificação e reconhecimento por parte dos consumidores.

Ressaltamos que esta pesquisa de natureza exploratória teve suas limitações a considerar o limite trimestral de tempo para sua construção, existindo a possibilidade de alguns dados não terem sido pontuados e analisados. O processo de construção se tornou mais desafiador devido à imersão na área da saúde mental, campo que não compõe os estudos de comunicação. Portanto, consideramos fundamental a criação de novas investigações a partir de questões não apresentadas neste trabalho de conclusão, como a qualidade técnica ou científica dos materiais consumidos, o quão seguro (ou não) é adentrar nestas “terapias coletivas” do *Youtube* e analisar as práticas considerando as identidades de gênero, raça, classe e/ou sexualidade dos entrevistados. Reforçamos, por fim, o prazer de contribuir cientificamente ao campo da Comunicação e Saúde e, assim, dar visibilidade a um tema que necessita de cada vez mais discussões em nossas ambiências midiáticas. Saúde mental é uma pauta urgente, precisamos entendê-la e praticá-la.

## REFERÊNCIAS

ABDA. **O que é TDAH.** Disponível em <https://tdah.org.br/sobre-tdah/o-que-e-tdah/>. 2021. Acesso em 25 jan. 2022.

ALMEIDA FILHO, N, Coelho M.T.A.; Peres M.F.T. **O conceito de saúde mental.** Revista USP, 43, p. 100-125: 1999. Disponível em: <https://bit.ly/2ztsYE1>.

ANDI. **Qual a diferença entre adolescente e jovem?** Disponível em [https://andi.org.br/dicasparacobertura/qual-a-diferenca-entre-adolescente-e-jovem/#:~:text=J%C3%A1%20o%20termo%20jovem%20costuma,dos%2025%20aos%2029%20anos\)..](https://andi.org.br/dicasparacobertura/qual-a-diferenca-entre-adolescente-e-jovem/#:~:text=J%C3%A1%20o%20termo%20jovem%20costuma,dos%2025%20aos%2029%20anos)..) 2014. Acesso em 27 jan. 2022.

BAILÉN, Amparo Huertas. Pero ¿qué quiere decir la audiencia activa? In: BAILÉN, Amparo Huertas. **La audiencia investigada.** Barcelona: Gedisa, 2002. p. 167-190.

BALDISSERA, Olívia. **Os principais problemas de saúde mental em 2021.** Pós PUCPR Digital. 2021. Disponível em: <https://posdigital.pucpr.br/blog/principais-problemas-de-saude-mental>. Acesso em 20 dez. 2021.

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

BBC. **O impacto da série '13 Reasons Why' na visão de jovens brasileiros sobre suicídio e bullying, segundo estudo.** Ciência e Saúde. 2018. Disponível em <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2018/08/07/o-impacto-da-serie-13-reasons-why-na-visao-de-jovens-brasileiros-sobre-suicidio-e-bullying-segundo-estudo.ghtml>. Acesso em 20 dez. 2021.

BBC. **Por que não se deve compartilhar vídeo que foi gatilho em morte de adolescente, segundo especialistas.** News Brasil. 2021. Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/geral-58095028>. Acesso em 20 dez. 2021.

BIBEAU, G. “Repères pour une Approche Anthropologique en Psychiatrie”, in E. Corin, S. Lamarre, P. Mingneault e M. Tousignant (eds.), **Regards Anthropologiques en Psychiatrie.** Montréal, Editions du Girame, 1987.

BIBEAU, G. e CORIN, E. “Culturaliser l'Épidémiologie Psychiatrique. Les Systèmes de Signes, de Sens et d'Action en Santé Mentale”, in P. Charest, F. Trudel e Y. Breton (dir.), **Marc-Adélar Tremblay ou la Construction de l'Anthropologie Québécoise.** Quebec, Presses de L Université Laval, Jan./1994.

BRASIL - Ministério da Saúde. **Saúde Mental.** 2020. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em 29 nov. 2021,

BVS - Biblioteca Virtual em Saúde. **“Saúde mental no trabalho” é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro.** 2017. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>. Acesso em 29 nov. 2021.

CARDOSO, Janine Miranda; ARAÚJO, Cardoso Inesita Soares. **Comunicação e Saúde.** Dicionário da Educação Profissional em Saúde. Disponível em <http://www.sites.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/comsau.html>. Acesso em 29 nov. 2021.

CORIN, E. "Vers une Réouverture Sémiotique et Culturelle du Diagnostic Psychiatrique", in P. Beuf, **La Santé Mentale comme Observable**. Réseau GE.M.ME, Ed. Colloque INSERM, 192, 1989, pp. 455-70.

DAVI. **Entrevista VII**. [dez. 2021]. Entrevistador: José Ailton de Freitas Silveira Filho. Natal, 2021. Entrevista\_7.mp4 (19 min.).

DUARTE, J. **Entrevista em profundidade**. In: DUARTE, J.; BARROS, A. (orgs). Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação. 2 ed. São Paulo: Atlas, 2006.

DEMEROV, BARBARA. **Sessão de Terapia**: Selton Mello fala sobre o potencial terapêutico que a série possui (Visita a set). AdoroCinema. 2019. Disponível em <https://www.adorocinema.com/noticias/series/noticia-146164/>. Acesso em 29 nov. 2021.

EBC. **TV Brasil avança e já é a 5ª emissora mais assistida do país**. Agência Brasil Comunicação. 2022. Disponível em <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2022-01/tv-brasil-avanca-e-ja-e-5a-emissora-mais-assistida-do-pais>. Acesso em 29 nov. 2021.

FERREIRA, N. S. A. **As pesquisas denominadas "estado da arte"**. Educação & Sociedade, ano XXIII, n. 79, 2002.

FIDALGO, J.M.P. **O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens**. Dissertação de Mestrado Integrado em Medicina. Faculdade de Medicina de Lisboa. 2018. <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/42224/1/JessicaPFidalgo.pdf>

FISCHER, R. M. B. O dispositivo pedagógico da mídia: modos de educar na (e pela) TV. **Educação e Pesquisa**, [S. l.], v. 28, n. 1, p. 151-162, 2002. DOI: 10.1590/S1517-97022002000100011. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ep/article/view/27882>. Acesso em: 13 abr. 2021.

G1. **Ansiedade**: Brasil tem maior índice de pessoas com transtorno no mundo. Fantástico. 2020. Disponível em <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2020/12/06/ansiedade-e-o-transtorno-mais-comum-entre-os-brasileiros-sintomas-pioraram-durante-a-pandemia.ghtml>. Acesso em nov. 2021.

GARCÍA CANCLINI, Néstor. **Consumidores e cidadãos**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2005a.

GARCÍA CANCLINI, Néstor. **Cultura sem fronteiras**. Caderno de Leitura. EDUSP, [2008]. Disponível em: [http://www.edusp.com.br/cadleitura/cadleitura\\_0802\\_8.asp](http://www.edusp.com.br/cadleitura/cadleitura_0802_8.asp). Acesso em 20 jan 2022.

GEISE. **Entrevista V**. [dez. 2021]. Entrevistador: José Ailton de Freitas Silveira Filho. Natal, 2021. Entrevista\_5.mp4 (20 min.).

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GÓMEZ, Guillermo Orozco. **"Estar" como audiencia y "ser" audiencia en el siglo XXI**: desafios de la participación en las interacciones con las pantallas. 15 fevereiro 2011. Disponível em: [http://educomedios.site88.net /documentos\\_epistemo-logia/indicadores\\_culturales.doc](http://educomedios.site88.net /documentos_epistemo-logia/indicadores_culturales.doc). Acesso em 20 jan 2022.

GÓMEZ, Guillermo Orozco. **Audiencias ¿siempre audiencias? El ser y el estar en la sociedad de la comunicación**. Memorias del X XII Encuentro Nacional AMIC, México, 2010. Disponible en:

<[http://educomedios.site88.net /documentos\\_epistemo-logia/siempre\\_audiencias.doc](http://educomedios.site88.net/documentos_epistemo-logia/siempre_audiencias.doc)>. Acesso em 20 jan 2022.

GOV-BA. OMS alerta: **Suicídio é a 3ª causa de morte de jovens brasileiros entre 15 e 29 anos.** Secretaria de Saúde do Estado da Bahia. 2020. Disponível em <http://www.saude.ba.gov.br/2020/09/10/oms-alerta-suicidio-e-a-3a-causa-de-morte-de-jovens-brasileiros-entre-15-e-29-anos/>. Acesso em 29 nov. 2021.

HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ. **“COISA DE GENTE DOIDA”**: POR QUE A TERAPIA AINDA É VISTA COM PRECONCEITO?. 2018. Disponível em <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/imprensa/noticias/coisa-de-gente-doida-por-que-terapia-ainda-e-vista-com-preconceito/>. Acesso em 29 nov. 2021.

JENKINS, Henry. **Cultura da convergência**. São Paulo: Aleph, 2008.

JONAS. **Entrevista VI**. [dez. 2021]. Entrevistador: José Ailton de Freitas Silveira Filho. Natal, 2021. Entrevista\_6.mp4 (24 min.).

KLEINA, Nilton. **A história do YouTube, a maior plataforma de vídeos do mundo**. 2017. Disponível em <https://www.tecmundo.com.br/youtube/118500-historia-youtube-maior-plataforma-videos-do-mundo-video.htm>.

LIMA, V.A. **Sete teses sobre a relação Mídia e Política**. Mimeo, 2003.

LOBO, Tales. **Com pandemia, casos de suicídios aumentam no RN**. Tribuna do Norte. 2020. Disponível em <http://www.tribunadonorte.com.br/noticia/com-pandemia-casos-de-suica-dios-aumentam-no-rn/488892>. Acesso em 29 nov. 2021.

LOURO, Guacira Lopes. **Gênero e sexualidade**: pedagogias contemporâneas. Pro-Posições [online]. 2008, vol.19, n.2, pp.17-23.

MARTIN-BARBERO, Jesús. **Dos meios às mediações**: comunicação, cultura e hegemonia. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2003.

MEDLEY. **AS REDES SOCIAIS ESTÃO TE FAZENDO BEM? VEJA O QUE A CIÊNCIA DIZ**. 2019. Disponível em <https://www.medley.com.br/blog/saude-social/redes-sociais-fazem-bem-ou-mal>. Acesso em 03 jan 2021.

MIRELLE. **Entrevista IV**. [dez. 2021]. Entrevistador: José Ailton de Freitas Silveira Filho. Natal, 2021. Entrevista\_4.mp4 (24 min.).

NEWS RONDONIA. **WHINDERSSON NUNES DESAPARECE DA INTERNET, APÓS DESABAFO SOBRE DEPRESSÃO, E FÃS SE MOBILIZAM**. 2019. Disponível em <https://www.newsrondonia.com.br/noticia/128434-whindersson-nunes-desaparece-da-internet-apos-desabafo-sobre-depressao-e-fas-se-mobilizam>. Acesso em 14 jan 2022.

O GLOBO. **Instagram inicia testes para ocultar número de curtidas em publicações da rede social**. 2019. Disponível em <https://oglobo.globo.com/economia/tecnologia/instagram-inicia-testes-para-ocultar-numero-de-curtidas-em-publicacoes-da-rede-social-23813480> - Acesso em 14 jan 2022

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **RELATÓRIO MUNDIAL DA SAÚDE** - Saúde mental: nova concepção, nova esperança. 2002. Disponível em [https://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_po.pdf](https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf). Acesso em 03 jan 2021

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Suicídio no mundo**: estimativas de saúde global. 2019. Organização Mundial da Saúde. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326948> . Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Acesso em 03 jan 2021.

OPAS. **Saúde mental dos adolescentes**. Organização Pan-Americana da Saúde. 2020. Disponível em <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em 03 jan 2021.

OPAS. **Após 18 meses de pandemia de COVID-19, OPAS pede prioridade para prevenção ao suicídio**. Organização Pan-Americana da Saúde. 2021. Disponível em <https://www.paho.org/pt/noticias/9-9-2021-apos-18-meses-pandemia-covid-19-opas-pede-prioridade-para-prevencao-ao-suicidio>. Acesso em 03 jan 2021.

PAULO. **Entrevista II**. [dez. 2021]. Entrevistador: José Ailton de Freitas Silveira Filho. Natal, 2021. Entrevista\_2.mp4 (29 min.).

PENSE SUS. **Saúde Mental**. 2011. Disponível em <https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>. Acesso em 03 jan 2021.

RAQUEL. **Entrevista I**. [dez. 2021]. Entrevistador: José Ailton de Freitas Silveira Filho. Natal, 2021. Entrevista\_1.mp4 (32 min.).

RECUERO, R. **REDES SOCIAIS NA INTERNET**. Sulina. Porto Alegre, 2019.

PERSICHETTI, Simonetta; SACHES, Rodrigo, SPANGHERO, Maristella. **Mídia & Comportamento: Relações entre Comunicação e Saúde Mental**. 1ª ed. Cáspter Libero, 2021.

REID, E. Hierarchy and Power: Social Control in Cyberspace. In: KOLLOCK, P.; SMITH, M. A. **Communities in Cyberspace**. (orgs) (p.107-133) London: Routledge, 1999.

\_\_\_\_\_. **Electropolis: Communication and Community on Internet Relay Chat**. Honoris Thesis. University of Melbourne, 1991.

RSPH. **Instagram é o pior para a saúde mental dos jovens**. Royal Society For Public Health. 2019. Disponível em <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.htm>. Acesso em 15 jan. 2022.

SALGADO, T.B.P. **Notas sobre audiências, comunidades e fãs nos canais de Felipe Neto no YouTube**. Ciberlegenda. 2013. Disponível em <https://periodicos.uff.br/ciberlegenda/article/view/36930/21505>. Acesso em 01 jan 2022.

SANTA MÔNICA. **Saúde mental: programas de TV inspiram busca por ajuda**. Hospital Santa Mônica. 2016. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/saude-mental-programas-de-tv-inspiram-busca-por-ajuda/>. Acesso em 01 jan 2022.

SANTA MÔNICA. **Quais são os principais perigos à saúde mental dos jovens na atualidade?**. Hospital Santa Mônica. 2020. Disponível em:

<https://hospitalsantamonica.com.br/quais-sao-os-principais-perigos-a-saude-mental-dos-jovens-na-actualidade/>. Acesso em 04 jan 2022.

SAÚDE MENTAL ALBERT EINSTEIN. **Como você está? Como está sua saúde mental?**. 2020. Disponível em <https://www.einstein.br/saudemental>. Acesso em 04 jan 2022.

SAURETTI, Rebeca Helena. **A Mídia hegemônica e a criminalização dos Movimentos Sociais: Uma análise sobre o Movimento dos Trabalhadores sem Teto**. São Paulo: 2019.

SCHIAVON, Fabiana. **Saúde mental de crianças e adolescentes piorou na pandemia, alerta Unicef**. Veja - Saúde. 2021. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/saude-mental-de-criancas-e-adolescentes-piorou-na-pandemia-alerta-unicef/>. Acesso em 04 jan 2022.

SCHIAVO, Renata. **Health Communication: From Theory To Practice**. San Francisco: Jossey-Bass, 2007.

SCHMITZ, Daniela Maria. **Consumo, sentidos, usos e apropriações nas pesquisas de recepção: nem tão sinônimos, nem tão distantes**. Intexto, Porto Alegre, 2015, UFRGS, n. 34, p.255-275.

SCROFERNEKER, Cleusa Maria. **Trajórias teórico-conceituais da Comunicação Organizacional**. ed. 31. Porto Alegre: Revista famecos, 2006.

SECOM-TST. **Saúde mental no trabalho: a construção do trabalho seguro depende de todos nós**. Tribunal Superior do Trabalho. 2021. Disponível em <https://www.tst.jus.br/-/sa%C3%BAde-mental-no-trabalho-a-constru%C3%A7%C3%A3o-do-trabalho-seguro%C2%A0depende-de-todos-n%C3%B3s>. Acesso em 04 jan 2022.

SIBILIA, P. **Os diários íntimos na internet e a crise da interioridade psicológica do sujeito**. Grupo de Tecnologias Informacionais da Comunicação e Sociedade, XII Congresso da Associação Nacional de Programas de Pós-Graduação em Comunicação COMPÓS, Niterói/ RJ, 2003.

STUMPF, I. R. C. **Pesquisa Bibliográfica**. In: DUARTE, J.; BARROS, A. (orgs). Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação. 2 ed. São Paulo: Atlas, 2006.

TEIXEIRA, J.A.C. **Comunicação em saúde: Relação Técnicos de Saúde – Utentes**. NOTAS DIDÁCTICAS. Disponível em [http://www.saude.sp.gov.br/resources/sucen/homepage/outros-destaques/jornada-a-distancia/comunicacao\\_em\\_saude.pdf](http://www.saude.sp.gov.br/resources/sucen/homepage/outros-destaques/jornada-a-distancia/comunicacao_em_saude.pdf). Acesso em 01 jan 2022..

THOMPSON, John B. **La nouvelle visibilité**. In: Réseaux, nº 129-130. Paris: Lavoisier, 2005.

THOMPSON, John B. **A mídia e a modernidade: uma teoria social da mídia**. 9ª ed. Petrópolis/RJ, Vozes, 2008.

TOALDO, Mariângela; JACKS, Nilda. **Consumo midiático: uma especificidade do consumo cultural, uma antessala para os estudos de recepção**. In: ENCONTRO DA COMPÓS, 22., 2013, Salvador. Anais... Salvador, 2013.

TRIBUNA DO NORTE. **RN sanciona lei Lucas Santos, para prevenção ao suicídio**. 2021. Disponível em

<http://www.tribunadonorte.com.br/noticia/rn-sanciona-lei-lucas-santos-para-prevenir-a-o-ao-suica-dio/519634>. Acesso em 01 jan 2022.

UFMG - PORTAL DE SAÚDE MENTAL. O que é saúde mental?. 2020. Disponível em <https://www.ufmg.br/saudemental/saude-mental/o-que-e-saude-mental/>. Acesso em 05 jan 2022.

UNICEF. **Promover para Prevenir:** Fortalecimento e cuidado com a saúde mental de adolescentes, jovens e profissionais da Rede de Apoio. 2021. Disponível em <https://www.unicef.org/brazil/promover-para-prevenir>. Acesso em 04 jan 2022.

UOL. **Opas alerta para "crise de saúde mental" nas Américas devido à pandemia.** Viva Bem Uol. 2021. Disponível em <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/afp/2021/08/18/opas-alerta-para-criese-de-saude-mental-nas-americas-devido-a-pandemia.htm>. Acesso em 10 jan 2022.

VARELLA, D. **Mídias sociais e saúde mental** | Artigo. UOL. 2020. Disponível em <https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/midias-sociais-e-saude-mental-artigo/>. Acesso em 14 jan 2022.

VELOSO, A.M. **Programas inspiram busca por ajuda para problemas mentais.** Revista Exame. 2016. Disponível em <https://exame.com/casual/programas-inspiram-busca-por-ajuda-para-problemas-mentais/>. Acesso em 15 jan 2022.

WOLTON, Dominique. **É preciso salvar a comunicação.** Trad. Vanise Pereira Dresch. São Paulo: Paulus, 2006.

YAGO. **Entrevista III.** [dez. 2021]. Entrevistador: José Ailton de Freitas Silveira Filho. Natal, 2021. Entrevista\_3.mp4 (31 min.).

YOUTUBE. **Marcelo Serrado fala sobre saúde mental e recomeço** | Encontro com Fátima Bernardes | TV Globo. Canal TV Globo. 2021. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=DWtKAQ7A2Kc>. Acesso em 17 jan 2022.

## APÊNDICE A - ROTEIRO DAS ENTREVISTAS

### Perfil:

- a) Idade:
- b) Gênero:
- c) Ocupação:
- d) Escolaridade:

### Perguntas:

1. Me fala um pouco sobre você, sobre sua rotina e seus momentos de lazer.
2. Como você está se sentindo ultimamente?
3. Com que frequência você consome conteúdos relacionados à saúde mental?
4. Em que locais você consome conteúdos sobre saúde mental?
5. Por que você consome esse tipo de conteúdo?
6. Você me informou que consome conteúdos sobre saúde mental no *YouTube*. Por que começou a assistir a este tipo de vídeo na plataforma do *YouTube*? Quando iniciou?
7. Considerando apenas o Youtube, qual a frequência que você visualiza esse tipo de conteúdo?
8. Em qual/quais aparelho(s) você costuma assistir aos vídeos?
9. Quais tipos de conteúdos sobre saúde mental você assiste no Youtube?
10. Tem canais específicos que você assiste e/ou acompanha?
11. Como você chega até esse tipo de vídeo?
12. O que esse tipo de vídeo precisa ter para te fazer assistir até o fim?
13. Você acha que conseguiu pensar sobre alguma questão mais íntima de si mesmo(a) a partir desses vídeos? Eles o/a ajudaram?