

## AUTODIAGNÓSTICO VIRTUAL DE TRANSTORNOS MENTAIS: UMA ANÁLISE DO BRASIL

*Virtual Self-Diagnoses of Mental Disorders: An Analysis of Brazil*

**Israel Campos\***

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Cruz das Almas, BA, Brasil.  
isracamposedh@gmail.com

**Gabriel Jorge Teixeira**

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Cruz das Almas, BA, Brasil.  
gabrieljorgeteixeira@aluno.ufrb.edu.br

**Matheus Lima Barreto**

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Cruz das Almas, BA, Brasil.  
matheusmbflamengo15@outlook.com

**Rebeca Santos Silva**

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Cruz das Almas, BA, Brasil.  
rebecasantossilva@aluno.ufrb.edu.br

**Tarcísio Nunes de Oliveira**

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Cruz das Almas, BA, Brasil.  
tarcisionunes@aluno.ufrb.edu.br

**\*Autor correspondente**

**RESUMO:** O objetivo do presente artigo é analisar e sistematizar informações do fenômeno do autodiagnóstico de transtornos mentais realizados pelos brasileiros na internet baseando-se em dados do período de 2018 a 2024. A metodologia utilizada foi a revisão de literatura narrativa com abordagem mista envolvendo dados qualitativos e quantitativos. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases SciELO, Google Acadêmico e periódicos temáticos de saúde mental. Não houve restrição quanto ao idioma ou ao tipo de estudo. Ademais, a pesquisa analisou a relação entre algoritmos de busca e redes sociais com alterações psicológicas, bem como as suas consequências, cujas principais evidências foram a dependência de medicamentos, a automedicação e o Efeito Nocebo. As motivações sociais referem-se, entre outros, à superlotação do SUS; as emocionais à necessidade de rotulação e aceitação social, bem como o alto índice de quadros de ansiedade no Brasil; e as financeiras à vulnerabilidade econômica de grande parte da população brasileira. Os resultados apresentaram implicações práticas, como o aumento de riscos à saúde pública e contraposição entre diagnósticos virtuais e aqueles realizados por profissionais da saúde. Assim, o estudo evidenciou lacunas científicas relacionadas à temática e reforçou a necessidade de novas análises aprofundadas sobre o fenômeno.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autodiagnóstico; efeito nocebo; internet; automedicação; transtornos mentais.

**ABSTRACT:** The objective of this article is to analyze and systematize information on the phenomenon of self-diagnosis of mental disorders performed by Brazilians on the internet, based on data from the period of 2018 to 2024. The methodology used was a narrative literature review with a mixed-methods approach involving qualitative and quantitative data. The bibliographic survey was conducted in the SciELO, Google Scholar databases and thematic journals on mental health. There were no restrictions regarding language or type of study. Furthermore, the research analyzed the relationship between search algorithms and social networks with psychological alterations, as well as their consequences, the main findings of which were medication dependence, self-medication, and the Nocebo Effect. Social motivations refer, among others, to the overcrowding of the Brazilian public health system (SUS); emotional motivations to the need for labeling and social acceptance, as well as the high rate of anxiety disorders in Brazil; and financial motivations to the economic vulnerability of a large part of the Brazilian population. The results presented practical implications, such as increased risks to public health and a contrast between virtual diagnoses and those performed by healthcare professionals. Thus, the study highlighted scientific gaps related to the topic and reinforced the need for further in-depth analyses of the phenomenon.

**KEYWORDS:** Self-diagnosis; nocebo effect; internet; self-medication; mental disorders

DOI: <https://doi.org/10.18616/inova.v16i2.9514>

Recebido: 18/12/2024

Aprovado: 18/09/2025

## INTRODUÇÃO

A saúde mental foi definida no Relatório Mundial de Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma condição de bem-estar que possibilita ao indivíduo o desenvolvimento das suas habilidades pessoais para ultrapassar os desafios da rotina, construir hábitos saudáveis, recuperar-se do estresse cotidiano e ser produtivo<sup>1</sup>. Tal conceito, mesmo que antigo, ainda é aplicado na contemporaneidade demonstrando ser importante para entender a questão de organização e qualificação do estado de saúde mental ao redor do Brasil e do mundo. Aliado a isso, a Constituição Federal de 1988 garante que o acesso à saúde é direito do cidadão brasileiro, e cabe ao Poder Público regulamentar, fiscalizar e controlar as formas como os brasileiros acedem à saúde, tornando-as mais acessíveis e completas<sup>2</sup>.

Dessa forma, pela análise dos meios que permitem o acesso ao bem-estar psicológico que os indivíduos mais têm buscado nos últimos anos, encontra-se o fenômeno da procura pelo autodiagnóstico de transtornos mentais via sites de pesquisa. Tal fato é explícito no estudo feito pelo Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade que consistiu na entrevista de 2090 pessoas em 120 municípios diferentes e que, com bases numéricas do IBGE, calculou que 40% dos brasileiros, no ano de 2018, utilizaram a internet para a busca da autoavaliação diagnóstica de diversas doenças, entre elas possíveis transtornos mentais, como a ansiedade<sup>3</sup>.

Partindo disso, é fundamental compreender em que consiste se autodiagnosticar, pois a sua influência na assistência em saúde mental da sociedade brasileira é explícita. Etimologicamente, o termo “autodiagnóstico” une o prefixo “auto” (do latim *actum*, “a si próprio”) à palavra “diagnóstico” que, segundo Sancho, Pfeiffer e Corrêa, surgiu do grego e da fusão das partes *dia* (através) e *gnosis* (conhecer), portanto, conhecer através de si próprio, avaliando corpo e da mente, com o objetivo de distinguir sintomas e definir problemas<sup>4</sup>. Considerando a definição apresentada, se faz fundamental a percepção da existência de problemáticas acerca da busca descomedida por tal processo, visto que, uma vez baseado nos saberes individuais formados por uma gama de informações captadas ao longo da vida do sujeito, o ato de diagnosticar a si próprio em relação aos desvios psíquicos pode fundamentar-se no senso comum. Consequentemente, interpretações errôneas vão existir, diferentemente do que ocorreria em uma consulta com um especialista na área que se basearia nos conhecimentos científicos relacionados aos transtornos mentais e questões de saúde mental em geral.

Além disso, as consultas em sites de pesquisa, redes sociais e questionários na internet, bases para o autodiagnóstico, são, em sua maioria, rasas, sem o acompanhamento de profissionais e sem fundamentos sólidos e verdadeiros. Esses preceitos são confirmados por um estudo realizado pelas empresas Kronberg e Decode – planejadoras de projetos voltados à inteligência emocional – que consistiu em mapear buscas por meio de palavras-chave no Google a analisar as informações manualmente sendo apresentado por Brandão *et al.* com crescimento de pesquisas por “*Quiz: Teste de ansiedade*” em 750% e “*Quiz: Você tem depressão?*” em 200% no período da pandemia. Os dados demonstram a fragilidade das fontes utilizadas para a construção do diagnóstico e dos transtornos mentais, a falta da busca por bases comprovadamente verdadeiras e a forte relação entre autoexame e sites de pesquisa<sup>5</sup>.

Portanto, mesmo que a internet possibilite a maior visibilidade dos transtornos mentais e o autoconhecimento pessoal – ainda que de maneira não confiável - ela também é responsável pela geração de consequências ao redor dos processos de popularização das doenças psíquicas e das autoavaliações. Conforme exposto pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância, “[...]a banalização das doenças culmina em uma nova problemática: a automedicação”, ou seja, é possível identificar que esse método é responsável, dentre outros fatores, pela ingestão de remédios sem o acompanhamento de um profissional<sup>6</sup>.

Aliado a isso, o Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade (2022) comprovou, por meio de um estudo que envolveu entrevistas com cerca de 2100 pessoas, amostras do IBGE e cálculos com 95% de confiabilidade, o hábito da automedicação apontando 89% dos brasileiros acima dos 16 anos com o costume de se automedicar para diversas doenças<sup>7</sup>. Dentre essas enfermidades, as que afetam o psicológico individual, dado alarmante para o sistema de saúde, visto que a OMS apresentou em 2019 que cerca de 10% das internações hospitalares no mundo são causadas pela automedicação<sup>8</sup>.

Entretanto, mesmo sabendo das diversas consequências de se autodiagnosticar em relação aos transtornos mentais, o fenômeno da busca nos sites de pesquisas para diagnósticos por brasileiros ainda é motivado por diversas questões presentes no país, como baixos salários e estigmas relacionados ao cuidado pessoal. Sendo assim, é necessário apontar os principais fomentadores desse fenômeno, como por exemplo, as motivações emocionais que foram resultantes, entre outros fatores como o próprio COVID-19, das divulgações de notícias falsas que ocasionaram medo, repulsa aos hospitais e dificuldades psicológicas e sentimentais no

período da pandemia e que ficou explícito com os projetos criados pela Organização das Nações Unidas, como o Verificado, para combate às desinformações<sup>9</sup>.

Diante desse panorama, este artigo tem como objetivo analisar as motivações que levam ao autodiagnóstico de transtornos mentais via internet, investigar a relação entre os sites de pesquisa e essa prática, e discutir suas principais consequências para a saúde mental da população brasileira.

## **MÉTODOS**

Para elaboração deste estudo foi realizada uma revisão de literatura narrativa com abordagem de informações quantitativas e qualitativas. A escolha desse método justifica-se por possibilitar a inclusão de uma diversidade de materiais e por se tratar de um tema que demanda uma visão ampla, integradora e interpretativa dos dados apresentados.

O processo de pesquisa teve como suporte de busca de dados a Scientific Electronic Library Online (SciELO), artigos do Google Acadêmico que tratam de saúde mental e autodiagnóstico, os relatos de experiência de profissionais médicos e especialistas nas áreas da psicologia publicados em periódicos, os estudos da Organização Mundial de Saúde, da Organização das Nações Unidas e de órgãos e institutos brasileiros.

Os critérios de pesquisa nas bases de dados tiveram como fundamento a utilização das palavras-chave escolhidas, sendo essas: autodiagnóstico, Efeito Nocebo, internet, automedicação e transtornos mentais, por meio do operador booleano “e”. Utilizaram-se filtros de busca que abordassem os eixos “saúde” e “saúde mental”.

Para a fundamentação teórica do estudo não foi adotada uma restrição temporal, de modo que preservasse obras importantes; para os dados empíricos listados delimitou-se o período de 2018 a 2024 que correspondessem ao objetivo da investigação. Não foram propostos critérios de inclusão e exclusão quanto ao idioma ou tipos de estudo, permitindo-se utilizar de uma grande variedade de materiais.

Por meio da análise de conteúdo e categorização das informações obtidas, o trabalho foi dividido em três partes para uma melhor compreensão, sendo elas: a escrita da análise das motivações da autoavaliação diagnóstica, a descrição da relação autodiagnóstico com a pandemia do COVID-19 e o apontamento das consequências causadas pelo processo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **Motivações do autodiagnóstico**

O autodiagnóstico refere-se ao processo pelo qual o paciente identifica os sintomas e busca um diagnóstico sem a necessidade de orientação por um profissional. O Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade (2018) apontou, por meio de entrevistas em municípios brasileiros e cálculos baseados em dados do IBGE, que cerca de 82,4 milhões de pessoas são autodiagnosticadas<sup>3</sup>. Claramente, esse é um número alarmante e demonstra a necessidade de se fazer o suficiente para aumentar a conscientização e a compreensão sobre os riscos para a saúde ao realizar esse método. Além disso, se faz necessário identificar as motivações das pessoas que procuram a autoavaliação para, assim, minimizar a busca pelo processo e diminuir os problemas que o evento causa.

As razões por trás da procura pelo autodiagnóstico variam entre os indivíduos e incluem fatores determinantes que podem impedir os pacientes a consultarem um profissional qualificado que possa realizar a avaliação e exame, obtendo, assim, um diagnóstico preciso. Os principais motivos que impedem um paciente de procurar ajuda médica podem estar relacionados a problemas sociais em que o indivíduo está inserido, tendo uma relação muito pertinente com as redes sociais e a estigmatização da sociedade. Outras motivações como dificuldades financeiras, emocionais e sintomas, também estão envolvidos dentre as principais que estimulam a busca por esse mecanismo.

A interação social desempenha um papel crucial na formação de um ser humano, isso diz respeito à saúde mental do mesmo, influenciando diretamente no bem-estar e na qualidade de vida. Com isso, as plataformas digitais tiveram um papel muito importante quanto à desestabilização da saúde mental das pessoas. Conforme destaca Bastos, as mídias sociais têm se tornado um ambiente em que o compartilhamento de experiências fortaleceu a preocupação com a saúde mental, entretanto o público vem utilizando a plataforma como um instrumento de autoidentificação e muitas das vezes com preconceitos e terminologias com pouco embasamento sobre a psicologia<sup>10</sup>.

Outra problemática em utilizar as plataformas digitais como um meio para realizar pesquisa sobre a patologia está em converter variações normais de emoções em condições patológicas, fomentando uma cultura de medicalização do cotidiano sem ser necessário. Como mencionado

por Guerra, a psicologia, em especial na área da saúde mental, é mais subjetiva para realizar as condições de diagnóstico, tendo em vista que cada paciente é único no desenvolvimento de sintomas de determinada patologia<sup>11</sup>. Desse modo, há uma tendência de os conteúdos das redes sociais demonstrarem uma simplificação da complexidade, relatando que as patologias são universais e que qualquer um pode identificá-las com poucas pesquisas, tendo como resultado uma percepção equivocada da realidade.

Ademais, é importante analisar que para o indivíduo fazer o autodiagnóstico através das redes sociais ele deve se identificar com tal conteúdo, como com um relato de outra pessoa que passou por uma situação semelhante. Portanto, a necessidade de adotar rótulos – muitas das vezes errôneos -, impulsiona a necessidade da autoavaliação e tipificação pela identificação com outras histórias e sentimento de pertencimento a um grupo. Bastos, deixa explícito em um de seus estudos que “a identificação saudável deve ser um catalisador para a compreensão mútua, incentivando uma exploração mais profunda e reflexiva das experiências, em vez de apressar-se em rótulos que podem não refletir completamente a complexidade da saúde mental”<sup>10</sup>.

Embora as plataformas digitais desempenhem um papel importante na comunicação e na troca de experiências entre as pessoas que a utilizam, é necessário que haja um grande cuidado com esse método de avaliação. Existem vulnerabilidades emocionais, fomentadas pelas mídias, para que não haja a busca que promova o conhecimento sobre o entendimento pessoal e o risco de se autodiagnosticar utilizando-se de padrões não comprovados cientificamente.

Outra motivação relevante é a dificuldade financeira enfrentada pela população brasileira nos últimos anos. De acordo com o relatório “Pobreza e Equidade no Brasil – Mirando o Futuro Após Duas crises - pelo Banco Mundial que combinou dados de pesquisas domiciliares, administrativas e telefônicas, apontou que cerca de 29,4% da população brasileira – equivalente a 62,5 milhões de pessoas – estavam na pobreza em 2021, entre elas 17,9 milhões estavam na extrema pobreza<sup>12</sup>. Esse é um dado alarmante que serve como base para entender consequências no acesso à saúde desses indivíduos e a busca por métodos mais simples e gratuitos.

Não obstante, o Brasil tem o Sistema Único de Saúde (SUS), um sistema público de saúde que visa promover o atendimento à saúde de todos os cidadãos necessitados, que apresenta, em alguns momentos, ineficiência em atender os pacientes. Por consequência, cidadãos que se enquadram na estatística do Banco Mundial, citado acima, não conseguem custear com acompanhamentos em consultórios privados ou planos de saúde, implicando diretamente no

acesso à assistência médica. Em síntese, a falta de recursos financeiros está associada à utilização do autodiagnóstico como uma forma de suprir o atendimento público insuficiente no Brasil<sup>13</sup>.

Também vale destacar que a população na linha da pobreza enfrenta uma dificuldade em acessar informações confiáveis sobre saúde. Destaca Aquino *et al.* no Brasil, a desigualdade de acesso à internet, a falta de infraestrutura tecnológica e as limitações no sistema educacional contribuem para esse cenário<sup>14</sup>. Sabendo que a baixa alfabetização digital acomete mais essa parcela da população, a falta de conhecimentos sobre como utilizar essas ferramentas de forma crítica e eficiente leva a erros na interpretação ou na escolha das fontes de informação. Outrossim, segundo o Indicador de Alfabetismo Funcional aproximadamente 17,4 milhões de pessoas se enquadraram, em 2018, como “analfabeto funcional”, portanto quase um terço da população brasileira está dentro desse quadro<sup>15</sup>. Um dos principais motivos é a qualidade da educação primária que é afetada por conta da baixa infraestrutura. Ademais, a desigualdade socioeconômica não permite com que pessoas tenham acesso à educação de qualidade<sup>16</sup>.

Por fim, é necessário destacar que o autodiagnóstico está iminentemente ligado às motivações causadas pela ansiedade. A ansiedade é uma condição humana normal, desde que seja de tempo curto, na maioria das vezes causada por eventos que geram incerteza e que podem causar um estado de preocupação ou medo. A partir do momento que a ansiedade começa a se instaurar nas atividades do dia a dia de forma recorrente e sem um fundamento específico, o paciente pode estar sofrendo com o transtorno de ansiedade generalizada ou síndrome do pânico<sup>17</sup>. Portanto, indivíduos que possuem quadro agressivo de ansiedade recorrem às pesquisas para aliviar a angústia e desconforto das emoções ligadas às incertezas com relação à saúde. Esse comportamento agrava a ansiedade por conta de informações imprecisas sobre os sintomas, gerando um ciclo prejudicial.

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), por meio de entrevistas domiciliares e criação de um relatório, no ano de 2022 apontou que aproximadamente 10,9% da população brasileira relatou ter sintomas de ansiedade<sup>18</sup>. Esse é um dado alarmante e que apresenta ter uma relação pertinente com o autodiagnóstico. A facilidade do acesso às informações falsas relacionadas à saúde e o uso da internet para a autoavaliação têm agravado a situação. Dados indicam que até 29% dos brasileiros já se auto declararam ansiosos, com base em sintomas genéricos, sem o devido acompanhamento

profissional<sup>19</sup>. Além disso, tendo como exemplo a falta de concentração, a fadiga e a irritabilidade, sintomas que estão muito presentes em outros transtornos mentais, como depressão, podem gerar diagnósticos errôneos e serem bases para geração de outras condições mais graves.

Embora o autodiagnóstico possa representar um primeiro passo para o reconhecimento de sintomas, ele não substitui a avaliação clínica especializada, sendo fundamental promover estratégias que ampliem o acesso à saúde mental qualificada.

### **Relação internet, pandemia e autodiagnóstico**

Segundo Rodrigues, Morais e Ferreira, com o avanço das tecnologias e com as redes sociais consumindo a maior parte do tempo das pessoas, fica claro que os dias estão cada vez mais acelerados<sup>20</sup>. O avanço desses recursos na vida cotidiana, a necessidade das interações sociais e o consumo de mídias têm se tornado cada vez mais frequente e rápido. A disseminação exacerbada de informações faz com que os usuários se sintam cada vez mais confusos e agitados e, conseqüentemente, as plataformas digitais se tornam os maiores motivadores em gerar sensação de pressa e imediatismo.

Os autores Vasconcellos e Castiel entendem que a internet tem se apresentado como recurso valioso no acesso às informações necessárias ao autocuidado, assim como uma importante ferramenta na interação entre profissionais e seus clientes<sup>21</sup>. No entanto, os sites de diagnósticos encontrados nas pesquisas tendem a transmitir a ideia de simplicidade do exame e atendem aos sentimentos de pressa e imediatismo gerado pelo uso exacerbado das tecnologias. Conseqüentemente, diversas pessoas buscam se autodiagnosticarem por meio de uma lista de sintomas, questionários e algoritmos sem aconselhamento, gerando ansiedade, desespero e estresse individual. Inferir um autodiagnóstico pelas informações veiculadas nas redes é pouco preciso e, ao contrário de auxiliar, ainda pode implicar em conseqüências adversas. Salienta-se que um diagnóstico em saúde mental deve ser um processo cuidadoso e compreensivo, ou seja, realizado por profissionais especializados em saúde mental e que considere diversas variáveis individuais e contextuais, para além da lista (*checklist*) de sintomas<sup>22</sup>.

A COVID-19, causada pelo vírus Sars-Cov 2, caracteriza-se como uma síndrome respiratória de espectro viral na qual teve sua primeira evidência em dezembro de 2019 em Wuhan, China.

Rapidamente espalhou-se pelo mundo, sendo declarado em março de 2020 o cenário de pandemia pela Organização Mundial da Saúde<sup>23</sup>. A ideia de existir um vírus com sua biologia pouco conhecida e associada ao grande número de mortes e internações despertou na população a sensação de angústia e medo motivando a busca por uma solução rápida e fácil para a doença, bem como se ater às ideologias para praticarem o uso da automedicação<sup>24</sup>.

Por ser, de fato, uma doença recente e pelos comandos das organizações de saúde estarem pautadas na reclusão das pessoas, notou-se uma crescente de pesquisas com as palavras “ansiedade e depressão” no período da pandemia, tempo em que muitos usuários utilizaram de questionários e pesquisas online para entender seus sintomas e se autodiagnosticar. Como resultado se teve uma grande preocupação dos profissionais sobre as problemáticas das autoavaliações sem busca ou ajuda capacitada. Por conta disso, o isolamento social impactou negativamente diversas esferas da vida humana principalmente no que diz respeito à saúde mental.

Neste contexto, o autodiagnóstico se tornou realidade nesse período devido ao aumento da combinação de fatores como o estresse, a ansiedade, a facilidade de acesso à informação, aliado também aos algoritmos influenciadores de pesquisas. A praticidade de autodiagnóstico tornou-se popular devido às múltiplas plataformas online que utilizam de algoritmos que recomendam conteúdos de forma automática e planejada a partir de interações em postagens, comentários, curtidas e principalmente pesquisas. Conforme Terra, quanto mais uma pessoa pesquisar sobre transtornos, mais informações relacionadas a esse assunto ela irá receber<sup>25</sup>. Isso ocorre, porque esses algoritmos identificam padrões de comportamento no usuário e personalizam os temas de acordo com essas interações, possibilitando uma exposição excessiva a conteúdos direcionados pelos padrões de buscas dos navegantes das redes e estimulando maior tempo de permanência nas plataformas.

Dessa forma, entende-se o porquê da permanência do hábito do autodiagnóstico pelos brasileiros no período pós-pandêmico. Os algoritmos, agora já abastecidos por pesquisas contra doenças e, principalmente contra o COVID-19, adequa os conteúdos – que muitas das vezes não possuem caráter científico – para que usuários das plataformas digitais tenham acesso a eles e, conseqüentemente, procurem perpetuar o hábito do autoexame

Embora o autodiagnóstico possa representar um primeiro passo para o reconhecimento de sintomas, sua realização sem orientação profissional pode agravar quadros clínicos e atrasar o

tratamento adequado. É essencial promover o acesso à avaliação especializada e à informação qualificada sobre saúde mental. Os transtornos mentais, tem um grande espaço nas pesquisas, principalmente depois da pandemia percebe-se o quanto as pessoas e os órgãos estão preocupados com a saúde mental e o quanto foram atingidas durante o período pandêmico<sup>26</sup>.

### Consequências do autodiagnóstico

Evidentemente, o autodiagnóstico virtual de transtornos mentais traz consigo diversas problemáticas que devem ser analisadas e, posteriormente, combatidas. Dentre as mais perceptíveis se encontram: o aumento da dependência de medicamentos, a automedicação e o Efeito Nocebo.

É notório o fato de que o período após a pandemia da COVID-19 teve como resultado um aumento significativo do consumo, necessário e desnecessário, de remédios de uso diário para a continuidade da vida de diversas pessoas, já que segundo Arrais *et al.* as empresas farmacêuticas brasileiras tiveram uma movimentação em torno de R\$ 500 milhões em 2020, ano do início da pandemia<sup>27</sup>. Dentre os medicamentos utilizados, encontram-se remédios para tratamento dos transtornos mentais como ansiedade e depressão, distúrbios que, segundo a OMS, tiveram um aumento de cerca de 25% em 2022 em sua prevalência global durante o período de isolamento social<sup>28</sup>.

Segundo Júnior *et al.* os remédios usados nesse tipo de tratamento são os benzodiazepínicos (BZD) e possuem ação depressora sobre o Sistema Nervoso Central (SNC)<sup>29</sup>. A retirada desses fármacos, abruptamente, acarreta consequências diretas ao SNC como: cefaleia, tontura e náusea. Conforme o psiquiatra Guido Boabaid May, do corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein, em sua entrevista para o portal R7, cerca de 70% dos pacientes em tratamento psiquiátrico com medicamentos estão com efeitos colaterais durante o uso e após a retirada dos medicamentos<sup>30</sup>.

Dessa forma, a fala de May corrobora com o aumento da dependência medicamentosa, o qual representa uma piora da qualidade de vida do paciente e estimula sua continuidade na utilização do medicamento<sup>30</sup>. De acordo com o relato de Bigal, “Em alguns casos, a prescrição do BZD ocorreu para atender a uma solicitação do usuário da UBS. O uso crônico e abusivo, provavelmente uma dependência já instalada, levava o paciente a buscar o médico com a

intenção de renovar a sua prescrição”<sup>32</sup>. Como explicitado, as pessoas continuarão a utilizar um medicamento que já está em uso para decorrências alternativas da interrupção do consumo, o que faz com que o ciclo de prescrição e uso contribua para o aumento do vício<sup>32</sup>.

De acordo com Araújo *et al.*, as pessoas estão mais interessadas em estudar sobre o vício em drogas ilícitas, não tendo o mesmo interesse nos vícios em drogas lícitas e seu uso contínuo<sup>31</sup>. Entende-se a necessidade de se atentar ao uso crônico de drogas lícitas e seus resultados a longo prazo, visto que os próprios efeitos colaterais já estão presentes no corpo social como um todo. Segundo Bigal (2024) as questões sociais e não biológicas estão presentes na utilização de remédios como o BZD<sup>32</sup>. Muitas pessoas o utilizam para evitar o estresse dos problemas sociais e econômicos, a fim de que consigam, ao menos, dormir tranquilamente. A autoidentificação de transtornos mentais através de redes sociais vem dessas questões - já explicitadas - como o sujeito não tem condição econômica e social para procurar um profissional ou o acesso público é dificultado, de forma que ele recorrerá a uma solução mais fácil, a medicação que já é familiar a ele e uma possível instalação de um vício.

A relação dessa dependência medicamentosa com o autodiagnóstico virtual de transtornos mentais reside, principalmente, no uso crônico de medicamentos, como os benzodiazepínicos, prática amplamente disseminada na sociedade brasileira. Para Fagan *et al.* (2024) os prejuízos dessa prática incluem o isolamento social e o prejuízo em se desenvolver um diagnóstico correto de outras condições<sup>33</sup>. Os resultados de Fagan *et al.* corroboram a questão do vício em medicamentos e como ele é uma consequência grave do autodiagnóstico que auxilia no aparecimento de outros prejuízos<sup>33</sup>.

Ademais, outro resultado grave foi o crescimento da automedicação. A OMS define a automedicação como o consumo de remédios ou afins sem prescrições ou acompanhamentos médicos<sup>34</sup>. Esse processo está relacionado ao autodiagnóstico virtual de transtornos mentais, de maneira que o indivíduo consome um conteúdo *online* e relaciona-o com os seus sintomas ou contexto de vida, sendo a automedicação o próximo passo a ser dado por esse sujeito. De acordo com Izidoro a ANVISA fez um levantamento que apontou que em países desenvolvidos são gastos 15% do orçamento da saúde com medicamentos, já em países em desenvolvimento, como o Brasil, são de 25% até 70% do orçamento da saúde, que se deve à automedicação incorreta<sup>35</sup>.

Para Arrais *et al.*, a culpabilização não pode ser atrelada somente ao consumidor, mas também aos outros atores envolvidos que influenciam no uso, como a mídia e as redes sociais<sup>27</sup>. Essa questão da influência virtual cresceu principalmente após a pandemia da COVID-19, pois para Arrais *et al.* os medos e as incertezas do período tiveram como consequência a correria para os balcões da farmácia<sup>27</sup>.

A ação de procurar o próprio remédio é influenciada diretamente pela internet e seus efeitos diretos são evidentes, como o mascaramento de doenças já existentes e o possível surgimento de outras. Diversos sintomas são tratados com automedicação como cefaleia e resfriados, porém podem causar o ocultamento de outras enfermidades<sup>36</sup>. Para Amâncio *et al.*, o fato de a cefaleia ser um sintoma relacionado a diversas doenças mais graves como aneurismas, tumores cerebrais e hipertensão necessita uma atenção maior para evitar automedicação errônea<sup>36</sup>. Cecílio *et al.* realizou uma pesquisa que relatou que dentre os participantes 51,3% se automedicaram na pandemia, pois não precisaram de prescrição médica para a compra dos medicamentos<sup>37</sup>. Tal fator é importante ser destacado, porque se refere a mais da metade dos participantes.

A presença de tentativas governamentais para diminuir o índice de automedicação vem através da Lei nº 14.912/24 de 3 de julho de 2024, a qual prevê a realização de campanhas pelo SUS sobre os riscos da automedicação com a finalidade de diminuir o consumo<sup>38</sup>, como apresentado por Cecílio *et al.*<sup>37</sup>. Embora a iniciativa apresente um avanço no âmbito das políticas públicas de combate à automedicação, sua implementação é recente e requer mecanismos de verificação da efetividade, especialmente no que tange ao alcance das campanhas e no entendimento das mensagens expostas por elas. Portanto, a tentativa do Governo brasileiro mostra-se inicial e com impacto limitado, visto que 67,3% dos entrevistados relataram continuar a realização da automedicação<sup>37</sup>.

O Efeito Nocebo pode ser definido como um fenômeno no qual expectativas negativas em relação a um tratamento ou situação geram resultados prejudiciais reais no paciente, mesmo que não haja uma causa fisiológica diretamente associada. Conforme Santos e Lima, “Este efeito pode ser traduzido no aumento significativo de sintomas não específicos, originando como consequência, alterações no foro psicológico, podendo culminar em desatenção, cansaço, náuseas, fadiga, cefaleias, insônia e sensação de mal-estar, em geral”<sup>39</sup>. Desse modo, sua consequência é a contrária do placebo - onde se tem a influência corporal e mental positiva pela utilização de medicamentos sem substâncias terapêuticas - e atua diretamente na piora dos

pacientes após receber notícias negativas atrapalhando o tratamento que anteriormente seria mais eficaz.

Além disso, o Efeito Nocebo causa gatilhos emocionais e fisiológicos. Do ponto de vista emocional, pode induzir quadros de ansiedade, medo, hipervigilância e preocupação excessiva com o próprio corpo. No âmbito fisiológico, observa-se taquicardia, tensão muscular, sudorese, sintomas intestinais, justamente ocasionados pela expectativa negativa do paciente com o seu diagnóstico. Ao piorar a mentalidade acerca de sua enfermidade, esses mecanismos evidenciam a grande influência da saúde mental no bem-estar físico do ser humano, reforçando a natureza psicofisiológica do fenômeno.

Dessa forma, os autodiagnósticos errôneos podem desencadear o Efeito Nocebo, uma vez que leva o indivíduo a interpretar sintomas inespecíficos de doenças sem confirmação clínica e profissional. Essa conclusão prematura gera expectativas negativas, ativando mecanismos psicofisiológicos que amplificam os sinais, sentimentos e sensações corporais dos pacientes, podendo haver a geração de novos sintomas. O impacto negativo na saúde mental, como aumento da ansiedade, insônia, fadigas e cefaleia, compromete a percepção do indivíduo sobre seu corpo e sobre o bem-estar. Sendo assim, o autodiagnóstico se configura como um possível desencadeador do Efeito Nocebo, transformando incertezas em sofrimento real.

Por ser um tema ainda pouco tratado, em comparação ao placebo, ainda não há ciência de como esse mecanismo ocorre. “Um estudo publicado na revista científica *Deutsches Arzteblatt International* analisou diversas pesquisas feitas sobre o Efeito Nocebo, cerca de 2.200 estudos examinaram o placebo, mas apenas algumas dezenas exploraram o Nocebo”<sup>39</sup>.

A escassez de pesquisas sobre esse tema restringe a busca por soluções e acarreta no aumento das consequências nos pacientes. As tentativas atuais para combater o Nocebo são pautadas na conversa com o paciente, por meio da estimulação do contato humano, e diálogos com psicólogos, segundo Rodrigues *et al.*, porém, assim como o conhecimento da existência desses fenômenos é baixa, a ciência de como solucioná-lo é igualmente insuficiente<sup>40</sup>.

Diante dos riscos associados ao autodiagnóstico, como a dependência medicamentosa, a automedicação e o Efeito Nocebo, torna-se essencial promover campanhas de conscientização e ampliar o acesso à avaliação profissional qualificada em saúde mental.

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados encontrados, é evidente que a problemática do autodiagnóstico virtual de transtornos mentais no Brasil está se impregnando cada vez mais na sociedade nacional. A tecnologia demonstrou ser um fator determinante para a prática do autodiagnóstico, visto que a influência das redes sociais e os sites de pesquisa foram confirmadas durante a realização do estudo. Dentre os fatores preocupantes encontrados e que devem ser pontos de atenção para diminuição dos efeitos negativos do processo, estão a automedicação, a relação com as redes sociais, além das motivações para a realização do autodiagnóstico.

A revisão narrativa evidenciou lacunas na literatura, especialmente quanto às consequências do Efeito Nocebo e à dependência de medicamentos lícitos. Diante disso, é essencial fomentar novas pesquisas que aprofundem a compreensão do autodiagnóstico virtual e suas implicações para a saúde mental, contribuindo para estratégias de prevenção e cuidado mais eficazes.

## REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial de Saúde. Relatório sobre a saúde no mundo 2001 - Saúde mental: Nova Concepção, Nova Esperança [Internet]. Genebra: OPAS/OMS; 2001 [citado 2024 dez 7]. Disponível em: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42390/WHR\\_2001\\_por.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42390/WHR_2001_por.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
2. Brasil. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988: Artigo 196 [Internet]. Brasília: Presidência da República; 1988 [citado 2024 dez 5]. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)
3. Leonardi E. Autodiagnóstico Médico no Brasil [Internet]. ICTQ; 2018 [citado 2024 nov 27]. Disponível em: <https://ictq.com.br/varejo-farmaceutico/785-autodiagnostico-medico-no-brasil-pesquisa-na-integra>
4. Sancho K, Pfeiffer CRC, Corrêa CRS. Medicalização, diagnóstico clínico e queixa-conduta - redes de significação em jogo. Interface (Botucatu) [Internet]. 2018 [citado 2024 dez 6]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/DhpVRrfjpGvLxmx7LJmCtrv/> doi: 10.1590/Interface.170633
5. Brandão AM, Almeida C, Magalhães JR, Lima LP, Corona L. Os perigos do autodiagnóstico pela internet [Internet]. AUN - Agência Universitária de Notícias; 2024 [citado 2024 dez 5]. Disponível em: <https://aun.webhostusp.sti.usp.br/index.php/2023/07/20/os-perigos-do-autodiagnostico-pela-internet/>
6. Unicef Brasil. A influência das redes sociais na banalização de psicopatias [Internet]. Unicef Brasil; 2022 set 6 [citado 2024 dez 6]. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/blog/influencia-das-redes-sociais-na-banalizacao-de-psicopatologias>
7. World Health Organization. Global Patient Safety Challenge: Medication Without Harm [Internet]. Genebra: WHO; 2017 maio 15 [citado 2024 dez 6]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-SDS-2017.6>
8. Organização das Nações Unidas. Verified: Página inicial [Internet]. ONU; 2020 [citado 2024 dez 6]. Disponível em: <https://shareverified.com/sobre/>
9. Guerra A. As redes sociais estão estimulando o autodiagnóstico de transtornos mentais? [Internet]. Forbes Brasil; 2023 set 26 [citado 2024 nov 29]. Disponível em:

<https://forbes.com.br/forbessaude/2023/09/arthur-guerra-as-redes-sociais-estao-estimulando-o-autodiagnostico-de-transtornos-mentais/>

10. Pitombeira DF, Oliveira LC. Pobreza e desigualdades sociais: tensões entre direitos, austeridade e suas implicações na atenção primária. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2020 [citado 2024 dez 7];25(5):1699–708. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/hxkLHrVqkZ5Hy6ZVK9pZmtb/abstract/?lang=pt> doi: 10.1590/1413-81232020255.33972019
11. Aquino ADS, Zaben AFHN, Arruda GVP, Marques MMP, Souza MRSC, Jesus RF, et al. Alfabetização e a era digital: desafios e oportunidades na educação contemporânea. *RevistaFT* [Internet]. 2024 [citado 2024 dez 2];28(139). Disponível em: <https://revistaft.com.br/alfabetizacao-e-a-era-digital-desafios-e-oportunidades-na-educacao-contemporanea/> doi: 10.69849/revistaft/fa10202410082250 (Nota: Reduzido para "et al." por possuir mais de 6 autores).
12. INAF. Alfabetismo no Brasil [Internet]. INAF; 2018 [citado 2024 dez 7]. Disponível em: <https://alfabetismofuncional.org.br/alfabetismo-no-brasil/#:~:text=Esse%20importante%20avanco%20indica%20que,%2C%20em%20torno%20de%2012%25>
13. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde: indicadores de saúde mental no Brasil [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2022 [citado 2024 dez 3]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html>
14. Lipp MEN, Lipp LMN. Stress e transtornos mentais durante a pandemia da COVID-19 no Brasil. *Bol Acad Paul Psicol* [Internet]. 2020 [citado 2024 dez 7];40(99):180-191. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2020000200003](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000200003)
15. Rodrigues EM, De Moraes RK, Ferreira SL. Autodiagnóstico e os fenômenos das redes sociais. In: *Anais do Sictec*; 2023 [Internet]; [citado 2024 dez 5]. Disponível em: <https://phantomstudio.com.br/index.php/sic/article/download/2787/pdf>
16. Vasconcelos-Silva PR, Castiel LD. As novas tecnologias de autocuidado e os riscos do autodiagnóstico pela Internet. *Rev Panam Salud Publica* [Internet]. 2009 [citado 2024 nov 4];26(2):172-175. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2009.v26n2/172-175/pt> doi: 10.1590/S1020-49892009000800010
17. Kolterman G. Autodiagnóstico em saúde mental pela internet pode ocasionar problemas. *Jornal da Universidade UFRGS* [Internet]. 2024 jun 20 [citado 2024 nov 27]. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/jornal/autodiagnostico-em-saude-mental-pela-internet-pode-ocasionar-problemas/>
18. Organização Mundial da Saúde. Painel doença coronavírus da OMS (COVID-19) [Internet]. WHO; 2021 [citado 2024 dez 7]. Disponível em: <https://data.who.int/dashboards/covid19/cases?n=c>
19. Guimarães AS, Carvalho WRG. Desinformação, Negacionismo e Automedicação: a relação da população com as drogas “milagrosas” em meio à pandemia da COVID-19. *Interam J Med Health* [Internet]. 2020 [citado 2024 dez 7];3:e202003053. Disponível em: <https://www.iajmh.com/iajmh/article/view/147/188> doi: 10.31005/iajmh.v3i0.147
20. Terra CF. Relações públicas digitais como alternativa aos algoritmos das plataformas de mídias sociais. *Organicom* [Internet]. 2019 [citado 2024 dez 7];16(30):27-42. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/organicom/article/view/159884> doi: 10.11606/issn.2238-2593.organicom.2019.159884
21. Arrais PSD, Melo JRR, Moraes MV, Fleck K, Duarte EC. Automedicação e uso indiscriminado de medicamentos durante a pandemia da COVID-19. *Cad Saude Publica* [Internet]. 2021 [citado 2024 nov 27];37(4):e00053221. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/tTzxtM86YwzCwBGnVBHKmrQ/#> doi: 10.1590/0102-311x00053221
22. Organização Pan-Americana da Saúde. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo [Internet]. Brasília: OPAS; 2022 mar 2 [citado 2024 nov 28]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>

23. Silva EG, Fernandes DR, Terra Júnior AT. Uma abordagem ao uso indiscriminado de medicamentos benzodiazepínicos: Imagem: Saúde e Bem Estar. Rev Cient Fac Educ Meio Ambiente [Internet]. 2018 [citado 2024 nov 27];9(ed esp):610–614. Disponível em: <https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/rcf.v9iedesp.591> doi: 10.31072/rcf.v9iedesp.591
24. Mellis F. Farmácias vendem em média 123 mil caixas de calmantes por dia no Brasil [Internet]. Notícias R7; 2022 mar 3 [citado 2024 nov 28]. Disponível em: <https://noticias.r7.com/saude/farmacias-vendem-em-media-123-mil-caixas-de-calmantes-por-dia-no-brasil-03032022/>
25. Araújo EO, Ramos GS, Carrijo JS, Freitas LM, Gonçalves MBC, Santos NS, et al. O aumento do uso de antidepressivos e ansiolíticos pós pandemia e seus impactos. Editora e-Publicar [Internet]. 2023 [citado 2024 nov 27];1(4):46-59. Disponível em: <https://editorapublicar.com.br/ojs/index.php/publicacoes/article/view/671> doi: 10.47402/ed.ep.c2311294289 (Nota: Reduzido para "et al." por possuir mais de 6 autores).
26. Bigal AL, Nappo SA. Prescrição de benzodiazepínicos em Unidades Básicas de Saúde em uma comunidade com alta vulnerabilidade social. Saude Debate [Internet]. 2024 [citado 2024 nov 27];48(141):e8509. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/z7TvhTvk6K6MfLv5HyhZB6R/#> doi: 10.1590/2358-289820241418509P
27. Fagan CAS, Braga LAC, Araújo TVS, Freitas VN. Saúde mental na era da informação: a produção de autodiagnóstico em 60 segundos através das redes sociais. In: Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica; 2024 [Internet]; Santos. [citado 2024 nov 27]. p. 182-187. Disponível em: <https://periodicos.unisantabr/COB/article/view/2461> doi: 10.5281/zenodo.14050535
28. World Health Organization. O Papel do farmacêutico no autocuidado e na automedicação: relatório do 4º Grupo Consultivo da OMS sobre o Papel do Farmacêutico [Internet]. Haia: WHO; 1998 [citado 2024 dez 1]. Disponível em: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/65860/WHO\\_DAP\\_98.13.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/65860/WHO_DAP_98.13.pdf)
29. Izidoro ES. Prescrição farmacêutica. Inova Saúde [Internet]. 2023 [citado 2024 nov 27];15(1):128-146. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/5287> doi: 10.18616/inova.v15i1.5287
30. Amâncio NFG, Tafuri NS, Oliveira YSL, Souza LGD, Castro HN, Xavier MS. Automedicação e o risco à saúde: uma revisão de literatura. Braz J Health Rev [Internet]. 2021 [citado 2024 nov 27];4(1):225–240. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22665> doi: 10.34119/bjhrv4n1-020
31. Cecilio SG, Vargas MEC, Silveira APV, Cecilio SG, Coelho JCO, Silva DRG, et al. Impacto da Covid-19 na prática de automedicação em estudantes universitários. Trab Educ Saude [Internet]. 2024 [citado 2024 nov 27];22:e02368235. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/cJKqGVwF3QKWzpvF7YhJYHy/#> doi: 10.1590/1981-7746-ojs2368 (Nota: Reduzido para "et al." por possuir mais de 6 autores).
32. Brasil. Lei nº 14.912, de 3 de julho de 2024. Diário Oficial da União [Internet]. 2024 jul 4 [citado 2024 dez 7]; Seção 1. Disponível em: <https://www.in.gov.br/>
33. Santos WJ, Lima FLO. Efeito Nocebo e seus impactos negativos na terapia placebo. Hematol Transfus Cell Ther [Internet]. 2021 [citado 2024 out 16];43(1):479-480. Disponível em: <https://www.htct.com.br/pt-pdf-S2531137921009731> doi: 10.1016/j.htct.2021.10.826
34. Rodrigues BA, Silva LMCP, Lucena HIS, Moraes EPG, Rocha AC, Alves GAS, et al. Efeito nocebo na comunicação em saúde: como minimizá-lo?. Rev CEFAC [Internet]. 2022 [citado 2024 nov 27];24(4):e3022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/zRy6W7P67csTLjt8wqtdv8f/?lang=pt#> doi: 10.1590/1982-0216/20222443022s