



Autodiagnóstico em saúde mental pela internet pode ocasionar problemas

Bem-estar / 20 de junho de 2024 / Bem-estar

Bem-estar | Apesar da grande quantidade e do fácil acesso à informação, ainda é indispensável o atendimento por profissionais especializados, éticos e qualificados

*Foto: Pexels

Usar a internet para autodiagnóstico não é novidade, afinal nunca tivemos tanta informação disseminada e de fácil alcance. Ao mesmo tempo, nossa forma de consumir essas informações vem se modificando, tornando-se mais imediatista e urgente. Tendemos a preferir textos de leitura rápida, vídeos com respostas diretas. Aliado a isso, a era da solução a jato para os problemas e questionamentos implica em encontrar nessas fontes de informações rápidas e categóricas um recurso informativo. Assim, visões simplistas sobre diagnósticos e saúde comumente circulam em redes sociais. Esses fenômenos vêm sendo associados a uma grande tendência entre as pessoas que realizam autodiagnósticos, principalmente em saúde mental.

Plataformas de mídias sociais têm sido alvo de um crescente escrutínio nos últimos anos devido ao seu potencial para expor aos mais jovens conteúdos prejudiciais à saúde mental, ao mesmo tempo em que vêm se tornando guias para os jovens no que se refere a orientação e apoio e como facilitadoras para se identificarem com condições que consideram correspondentes às suas. O cenário de autodiagnóstico pelas redes está cada vez mais comum no público jovem e adulto, porém é complexo e precisa de uma análise apurada e a partir de vários ângulos.

Por um lado, publicações de educação em saúde mental são, na maioria das vezes, benéficas, pois auxiliam muitos leitores e usuários das redes a entenderem melhor sobre comportamentos e emoções, de forma geral, e especificamente quando já possuem algum quadro psiquiátrico diagnosticado corretamente.

Por outro lado, a questão do autodiagnóstico tem trazido discussões em âmbitos ético-profissionais, inclusive. Cabe, eticamente, a cada profissional da saúde compreender o processo saúde-doença como complexo, multifatorial e contextual e entender as consequências de vincular informações categóricas ou simplistas em canais de grande alcance, como redes e mídias sociais.

Isso tende a transmitir a ideia da simplicidade do processo diagnóstico, inclinando muitos jovens a se autodiagnosticarem de forma arbitrária por meio de uma lista de sintomas indicados por profissionais.

É comumente incentivado que sinais de alerta para um processo de adoecimento mental sejam identificados por parte do usuário das redes/mídias a fim de contribuir para a busca por avaliações e intervenções, como psicoterapia.

Porém, inferir um autodiagnóstico pelas informações veiculadas nas redes é pouco preciso e, ao contrário de auxiliar, ainda pode implicar em consequências adversas. Sallienta-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.

Suponha-se, por exemplo, o quanto há fatores decisivos para entendermos as apresentações de sintomas típicos do Transtorno do Espectro Autista (TEA) – padrões de comunicação e interação social e padrões restritos e repetitivos de interesses e comportamentos. O contexto social é o primeiro deles, por identificar o quanto o jovem foi exposto a estímulos sociais ao longo da vida e teve a oportunidade de desenvolver adequadamente suas habilidades sociais. Além disso, é preciso considerar os padrões de funcionamento familiar, afinal famílias possuem rotinas bastante estruturadas e com padrões rígidos de comportamento.

Semelhantemente, as demandas de estudo e produtividade de um jovem podem estar diretamente associadas a padrões de sintomas de agitação, típicos do Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH). O padrão de organização familiar, do ambiente, e da rotina estabelecida para os estudos ou trabalho pode estar diretamente associado a dificuldades de concentração nas atividades a serem desenvolvidas.

Inclusive, a desatenção, como muitos outros sintomas psiquiátricos, por si, é bastante inespecífica, podendo ser explicada por diversos quadros ou etiologias. Ao mesmo tempo, em sua maioria, caracterizam-se por serem dimensionais, ou seja, estarem presentes em diferentes graus em toda a população, como a ansiedade.

Em suma, transtornos mentais são condições complexas e muito sérias. Embora estigmas sobre adoecimento mental estejam diminuindo ao longo do tempo, necessita-se equilíbrio e ponderação tanto na divulgação de informações sobre o assunto em mídias e redes sociais, assim como ao consumir estes conteúdos e a forma de processar essas informações, pois os riscos podem ser vários.

Um autodiagnóstico pode gerar ou maximizar o nível de estresse individual, a baixa autoestima e sintomas depressivos ou ansiosos, além de levar a um atraso na identificação do real perfil e no tratamento necessário e adequado. Por isso, o melhor caminho é procurar ajuda especializada, ética e qualificada para a investigação de possíveis sinais de alerta identificados.

Gabriella Koltermann é psicóloga, especialista em Neuropsicologia, mestre e doutora em Psicologia. Atua no Núcleo de Orientação Educacional, Serviço Social e Psicologia Escolar (NOPE) do Colégio de Aplicação da UFRGS.

Quinzenalmente, profissionais de diversas áreas ligados à UFRGS escrevem sobre nutrição, saúde, cotidiano e outros temas ligados a bem-estar. A seção tem curadoria de Fabiana Tanabe e Stéfani Schneider.

:: Posts relacionados



Cuidados em saúde mental de trabalhadores e voluntários nas ações de resposta às enchentes



A arte de brincar, enfrentar e recomçar



Primeiros socorros psicológicos têm como objetivo acalmar a angústia e estreitar laços sociais



Material orienta sobre assistência de saúde mental em desastres

:: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 04.07.24



Mobilização duradoura de cidadãos voluntários evidencia a necessidade de se repensar modelo de administração pública



Energias renováveis e mudanças climáticas



Os impactos das inundações nos museus de Porto Alegre e no direito à cidade



Os negros vão ganhando espaços na educação



Música e sociedade na Europa renascentista



Carta aos leitores | 27.06.24



Atingida pelas enchentes, Escola de Administração da UFRGS levanta reflexões sobre o prédio e seus espaços



Acolhimento às crianças e adolescentes no abrigo sediado na Esfírid



Tecnologias para tempos de emergência

INSTAGRAM
jornaldauniversidadeufrgs
@jornaldauniversidadeufrgs
Follow

REALIZAÇÃO
JORNAL DA UNIVERSIDADE
UFRGS SECOM
UFRGS

CONTATO
Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS
Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8.andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060
(51) 3308.3368
jornal@ufrgs.br

View on Instagram