

PERCEPÇÃO DE SUPORTE SOCIAL EM GRUPOS QUE DISCUTEM TRANSTORNOS MENTAIS NO REDDIT

Perceptions of social support in groups that discuss mental disorders on Reddit

Carla Maryanne Araujo Bueno¹
Carlos Manoel Lopes Rodrigues²

Artigo encaminhado: 08/04/2023

Artigo aceito para publicação: 05/12/2024

RESUMO

O Reddit é uma plataforma que vem se tornando cada vez mais popular. Ele abriga milhares de comunidades sobre os mais diversos temas, unindo os usuários em páginas de acordo com suas preferências, os chamados *subreddits*. Dentre os *subreddits* é possível encontrar páginas que falam sobre saúde mental e também sobre transtornos mentais que possuem milhões de usuários membros. Com base nas características da rede social descrita acima, o presente estudo buscou compreender a utilização do *Reddit* como um meio para o oferecimento e a obtenção de suporte social por usuários dos *subreddits* que discutem temas referentes a transtornos mentais. Para isso foi realizada uma pesquisa qualitativa, exploratória com dados públicos extraídos das comunidades do *Reddit*. O conteúdo que foi incluído nesta análise surgiu de uma busca sistemática de postagens online nas comunidades “r/BorderlinePDisorder”, “r/Depression” e “r/Anxiety”. As postagens foram compiladas e submetidas à análise lexical. Foram identificadas 4 classes de sentido, sendo elas: 1) manifestações físicas, mentais e comportamentais; 2) pensamentos, sentimentos e vivências; 3) influência dos transtornos no relacionamento; 4) recursos terapêuticos utilizados. Os resultados demonstram que o Reddit permite aos usuários a oportunidade de oferecer e receber suporte social, sendo esse suporte de teor informativo e também de teor emocional, e que isso pode proporcionar uma sensação de bem-estar a eles.

Palavras-Chave: Saúde mental. Suporte social. Redes sociais. Transtornos mentais. Internet.

¹ Psicóloga. Centro Universitário de Brasília (CEUB), Brasília, DF. E-mail: marycmab444@gmail.com

² Doutor em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações, Professor Titular do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Centro Universitário de Brasília (CEUB) , Brasília, DF. E-mail: prof.carlos.manoel@gmail.com

ABSTRACT

Reddit is a platform that is becoming more and more popular. It houses thousands of communities on the most diverse topics, uniting users in pages according to their preferences, the so-called *subreddits*. Among the *subreddits* it is possible to find pages that talk about mental health and about mental disorders that have millions of member users. Based on the characteristics of the social network described above, this study sought to understand the use of Reddit as a means for offering and obtaining social support by users of *subreddits* that discuss topics related to mental disorders. For this, a qualitative, exploratory research was carried out with public data extracted from Reddit communities. The content that was included in this analysis came from a systematic search of online posts in the “r/BorderlinePDisorder”, “r/Depression” and “r/Anxiety” communities. Posts were compiled and subjected to lexical analysis. Four classes of meaning were identified, namely: 1) physical, mental and behavioral manifestations; 2) thoughts, feelings and experiences; 3) influence of disorders in the relationship; 4) therapeutic resources used. The results demonstrate that Reddit allows users the opportunity to offer and receive social support, with informational and emotional support, and that this can provide them with a sense of well-being.

Keywords: Mental health. Social Support. Social media. Mental disorders. Internet.

1 INTRODUÇÃO

O Reddit é uma plataforma que vem ganhando cada vez mais popularidade com aproximadamente 430 milhões de usuários. Hospeda milhares de comunidades sobre uma ampla gama de tópicos, unindo os usuários em páginas específicas de acordo com suas preferências, conhecidas como *subreddits*. Atualmente, possui mais de 100 mil comunidades ativas e mais de 13 bilhões de publicações e comentários (REDDIT, 2021).

Nesses *subreddits*, os usuários podem comentar e votar nos conteúdos que mais lhes interessam, o que aumenta a visibilidade desses conteúdos dentro do *subreddit*. A plataforma também oferece um certo grau de anonimato aos usuários, diferenciando-se de outras redes sociais, permitindo que eles expressem suas

opiniões com maior liberdade nas discussões dos *subreddits* (DE CHOUDHURY; DE, 2014).

Os temas abordados nas comunidades do Reddit são diversos, desde páginas de entretenimento até discussões científicas. Entre elas, existem comunidades dedicadas à saúde mental e transtornos mentais, com milhões de usuários membros. É observável em ambas as categorias de comunidades que elas são frequentemente utilizadas como ferramentas para troca de informações sobre os transtornos discutidos, permitindo que os usuários relatem suas experiências pessoais de forma explícita e sem temor de julgamento direto, devido ao anonimato (DE CHOUDHURY; DE, 2014).

Os usuários também recorrem à plataforma com frequência para solicitar ajuda em momentos de crise relacionados aos transtornos ou em situações de conflito significativo, semelhante ao suporte prestado por meio de chamadas telefônicas (SIT *et al.*, 2022). Por exemplo, questões relacionadas à adolescência, relacionamentos, estudo, trabalho ou adaptação/efeitos colaterais de medicamentos. Em postagens como essas, a partir de um pedido de ajuda, desenvolve-se um diálogo no qual outros usuários, geralmente com o intuito de oferecer conselhos, elaboram mensagens para fornecer suporte emocional ou sugerir estratégias de enfrentamento para aquela situação (DRYSDALE; DONNOVAN; CALLAGHAN, 2022; SILVEIRA; SILVA; MURAI, 2018).

Com base nas características da rede social descrita acima, o presente estudo visa compreender a utilização do Reddit como meio para oferecer e obter suporte social por parte dos usuários dos *subreddits* que discutem temas relacionados a transtornos mentais.

2 SAÚDE MENTAL, SUPORTE SOCIAL E REDES SOCIAIS

Aproximadamente 720 milhões de pessoas, cerca de 10% da população mundial, sofrem de doenças mentais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021). No Brasil, em 2020, cerca de 30% da população apresentou algum transtorno mental, como ansiedade, depressão e dependência de álcool e drogas.

No campo da saúde mental, os paradigmas psiquiátrico e psicossocial representam abordagens distintas (MEXKO; BENELLI, 2020). O paradigma

psiquiátrico, focado na medicalização e na visão dos transtornos mentais como condições biológicas ou neuroquímicas, prioriza tratamentos clínicos e farmacológicos. Em contrapartida, o paradigma psicossocial entende a saúde mental como um fenômeno mais amplo, influenciado por fatores sociais, culturais e psicológicos, ressaltando a importância de contextos relacionais e comunitários na prevenção e no tratamento (SOUZA; MACIEL; MEDEIROS, 2018). Esse embate reflete diferenças fundamentais: enquanto o modelo psiquiátrico enfatiza o diagnóstico e o tratamento médico, o modelo psicossocial valoriza a autonomia dos indivíduos, a reintegração social e o fortalecimento de redes de apoio.

A perspectiva multiprofissional é outro aspecto importante na gestão das práticas e políticas de atenção à saúde mental. Considerando que o sofrimento psíquico é uma condição complexa e multifacetada, a intervenção no campo da saúde mental beneficia-se de uma abordagem integrada, envolvendo profissionais de diferentes áreas, como psicologia, psiquiatria, serviço social, enfermagem e terapia ocupacional (JAFELICE; SILVA; MARCOLAN, 2022). Essa diversidade permite uma compreensão mais ampla do sofrimento mental, facilitando a elaboração de estratégias de cuidado inclusivas (FIGUEIREDO; CAMPOS, 2008). A gestão compartilhada das práticas de saúde mental, promovida pela interação multiprofissional, apoia a construção de uma rede de suporte que atende tanto às necessidades individuais quanto ao fortalecimento das relações sociais (DASSOLER; PALOMBINI, 2022).

A gestão colaborativa das políticas de saúde mental e o enfoque multiprofissional incentivam a participação da comunidade e dos próprios usuários dos serviços. Essa abordagem de cogestão considera as opiniões e experiências dos indivíduos em sofrimento e de suas famílias na formulação de políticas, promovendo maior responsabilidade e adesão ao tratamento. Integrando saberes técnicos com as vivências dos usuários e seus familiares, a cogestão contribui para a criação de políticas mais alinhadas às necessidades da comunidade, favorecendo práticas inclusivas e respeitando a singularidade dos indivíduos.

Outro ponto fundamental no paradigma psicossocial é a adoção de uma perspectiva de reabilitação psicossocial e no apoio por meio de redes (GUERRA, 2004; JORGE *et al.*, 2006; PILGRIM, 2008). Este modelo busca ir além de uma visão individualista e médica, promovendo a inclusão dos indivíduos em grupos e redes que ofereçam suporte emocional, senso de pertencimento e apoio mútuo

(GORCHINSKI *et al.*, 2022). Redes de suporte por pares, formadas por pessoas com experiências semelhantes, proporcionam um ambiente acolhedor e de troca de vivências (BJØRLYKHAUG *et al.*, 2022; RUFATO *et al.*, 2021). A rede de pertencimento é relevante, pois reforça o sentimento de inclusão e combate o estigma associado aos transtornos mentais, contribuindo para um ambiente de apoio contínuo (RUFATO *et al.*, 2021).

Na reabilitação psicossocial, o suporte social desempenha um papel essencial no processo de reintegração e fortalecimento das habilidades de interação (BJØRLYKHAUG *et al.*, 2022). Entendido como recursos emocionais e práticos fornecidos por amigos, familiares e redes de apoio, o suporte social é considerado um fator importante para a saúde mental. Assim, pessoas que contam com redes de apoio tendem a apresentar melhores índices de recuperação e bem-estar, pois o suporte social pode reduzir a sensação de isolamento, um fator comumente associado ao sofrimento mental (BJØRLYKHAUG *et al.*, 2022; GAINO *et al.*, 2019; MOBERG; SKOGENS; SCHÖN, 2023).

As redes de suporte social oferecem um espaço onde os usuários podem compartilhar experiências, trocar conhecimentos e desenvolver novas formas de lidar com seus desafios. Esse modelo é particularmente eficaz na redução do estigma, na valorização da subjetividade e na promoção da corresponsabilidade no processo terapêutico. A construção dessas redes contribui para um ambiente de apoio onde o indivíduo encontra forças para enfrentar dificuldades e desenvolver habilidades de enfrentamento (BURKE; MARLOW; LENTO, 2010). Nesse contexto, as redes de apoio contribuem para a reabilitação psicossocial, promovendo a autonomia dos indivíduos e a possibilidade de formarem novas relações que sustentem seu bem-estar mental ao longo do tempo (MOBERG; SKOGENS; SCHÖN, 2023).

O suporte social é um conceito multidimensional, que engloba recursos materiais e psicológicos acessíveis através das relações interpessoais (RODRIGUEZ; COHEN, 1998). Segundo Gaino *et al.* (2019), o suporte social atua como agente de proteção e cuidado da saúde mental. Estudos indicam que pessoas em sofrimento mental que percebem maior apoio social em sua rede próxima tendem a apresentar sintomas menos intensos (ALMEIDA *et al.*, 2016; CORRIGAN; KWASKY; GROH, 2015). Esse suporte pode ser categorizado em três tipos: instrumental, informativo e emocional.

O suporte instrumental envolve ajuda material, como assistência financeira ou em atividades diárias; o suporte informativo, por sua vez, oferece informações para ajudar o indivíduo em suas dificuldades, frequentemente na forma de orientação ou aconselhamento. Já o suporte emocional envolve empatia, segurança e confiança, permitindo ao indivíduo expressar suas emoções em situações difíceis (COHEN, 2004).

As dificuldades de acesso aos serviços de saúde mental representam um desafio significativo, especialmente para aqueles que vivem em áreas remotas ou com recursos financeiros limitados. A demora no atendimento, a falta de profissionais especializados e o estigma ainda associado ao uso desses serviços agravam essa questão, fazendo com que muitos busquem alternativas para lidar com suas questões de saúde mental. Além disso, o estigma associado a essas condições dificulta a participação em situações sociais, afetando a obtenção de suporte (NASCIMENTO; LEÃO, 2019; SILVEIRA; SILVA; MURAI, 2018).

Nesse contexto, as redes sociais online surgem como um espaço onde as pessoas encontram informações (SILVEIRA; SILVA; MURAI, 2018), compartilham experiências e, em alguns casos, conseguem apoio emocional, criando um ambiente de troca que complementa, ainda que de forma indireta, a falta de acesso aos serviços formais de saúde mental.

As redes sociais tornaram-se ambientes de interação diária para milhões de usuários, oferecendo possibilidades de suporte social de forma espontânea e acessível. Nesses espaços, é comum que os indivíduos se conectem a grupos de apoio e encontrem informações sobre saúde mental, o que fortalece as interações e as experiências compartilhadas (MELO *et al.*, 2023). Esse contato cria oportunidades para trocas empáticas e fortalecedoras, contribuindo para um senso de pertencimento e compreensão mútua, o que é essencial para o suporte social e o bem-estar (BURKE; MARLOW; LENTO, 2010). Além disso, redes sociais digitais facilitam o acesso a conteúdos informativos e ampliam a rede de apoio social disponível, complementando formas tradicionais de assistência (ANDRADE *et al.*, 2020; MEXKO; BENELLI, 2022).

Pesquisas indicam que o compartilhamento de informações e experiências sobre saúde mental nas redes sociais desempenha um papel relevante no bem-estar dos indivíduos. De Choudhury (2013) enfatiza que as interações nesses ambientes ajudam a enfrentar desafios associados à saúde mental, enquanto De

Choudhury e De (2014) destacam que o discurso sobre saúde mental em plataformas anônimas como o Reddit pode promover auto descoberta e suporte social. Em uma análise de Andalibi, Ozturk e Forte (2017) sobre publicações no Instagram com *hashtags* como *#depression* e *#suicide*, observou-se que os comentários frequentemente expressam suporte emocional e validação das experiências dos usuários. Ernala *et al.* (2018) também analisaram interações no Twitter e identificaram que usuários com diagnósticos de esquizofrenia utilizam a plataforma para obter apoio, compartilhar experiências e discutir assuntos cotidianos, promovendo suporte social e bem-estar psicológico.

Estudos sobre comunidades de suporte a transtornos de saúde mental em redes como o Reddit também ressaltam a importância desse tipo de interação, especialmente para jovens em busca de apoio psicológico. Sit *et al.* (2022) analisaram postagens no Reddit e destacaram a relevância do ambiente digital na busca de informações sobre saúde mental, enquanto Drysdale, Donnovan e Callaghan (2022) observaram que discussões sobre fatores contribuintes e soluções para a saúde mental estudantil emergem nessas plataformas, criando um espaço de apoio que promove o bem-estar e ajuda os indivíduos a lidar com suas dificuldades.

3 MÉTODO

Este trabalho consiste em uma pesquisa qualitativa exploratória com dados públicos extraídos das comunidades do Reddit. O conteúdo incluído nesta análise foi obtido por meio de uma busca sistemática de postagens online nos grupos temáticos de discussões relacionadas à saúde mental disponíveis gratuitamente em domínio público. As comunidades selecionadas para análise foram: "r/BorderlinePDisorder", "r/Depression" e "r/Anxiety", todas administradas por moderadores que regulam o conteúdo. A escolha das comunidades se deu pela identificação das comunidades sobre saúde mental com maior número de inscritos à época da coleta de dados: "r/Depression" com 1,1 milhão de inscritos; "r/Anxiety" com 205 mil participantes "r/BorderlinePDisorder" com 101 mil membros.

A plataforma foi pesquisada utilizando os seguintes termos de pesquisa: "pedido de ajuda", "psicologia", "psiquiatria", "doença mental", "borderline", "depressão" e "ansiedade". Os termos de pesquisa foram selecionados a partir dos marcadores mais utilizados na plataforma. As postagens foram classificadas usando

as funções de "relevância", "em destaque" e "todos os tempos" disponíveis no mecanismo de pesquisa do Reddit, com o objetivo de recuperar as postagens mais relevantes independente da data de inserção na rede. Todas as postagens identificadas na pesquisa foram selecionadas quanto à relevância por meio da leitura do título e do conteúdo do tópico de discussão inicial.

3.1 Análise de dados

As postagens selecionadas foram submetidas à análise lexical por meio do software Interface de R pour les Analyzes Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires (IRaMuTeQ), versão 0.7 alpha 2 (RATINAUD, 2009). As classes de significados para a análise foram geradas a partir da aplicação do método de Classificação Hierárquica Descendente (CHD), que parte do pressuposto de uma correlação entre os termos que fazem parte do mesmo segmento textual. Além disso, para a complementação da identificação da relação entre essas classes de sentido, foi realizada uma Análise Fatorial de Correspondência (AFC) (FAIAD; RODRIGUES; LIMA, 2021; REINERT, 1990).

Os trechos do discurso apresentados para ilustrar cada classe foram selecionados com base no recurso de análise dos “segmentos de texto típicos” (*typical text segments*), oferecido pelo IRaMuTeQ. Esses segmentos são identificados com base na análise estatística da associação entre termos e classes, de modo que cada segmento selecionado representa as características lexicais mais típicas de sua respectiva classe. O IRaMuTeQ determina esses segmentos típicos por meio do teste qui-quadrado, calculando a intensidade de associação de cada termo com a classe específica. Dessa forma, os segmentos selecionados para cada classe não apenas exemplificam, mas também caracterizam os temas centrais e os termos distintivos dessa classe, relacionando uma representação significativa do conteúdo analisado.

3.2 Aspectos éticos

Este estudo foi conduzido utilizando postagens em fóruns de domínio público, posteriormente agrupadas e agregadas em bancos de dados, sem possibilidade de identificação individual, garantindo o anonimato dos autores originais das postagens. Dessa forma, dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética em

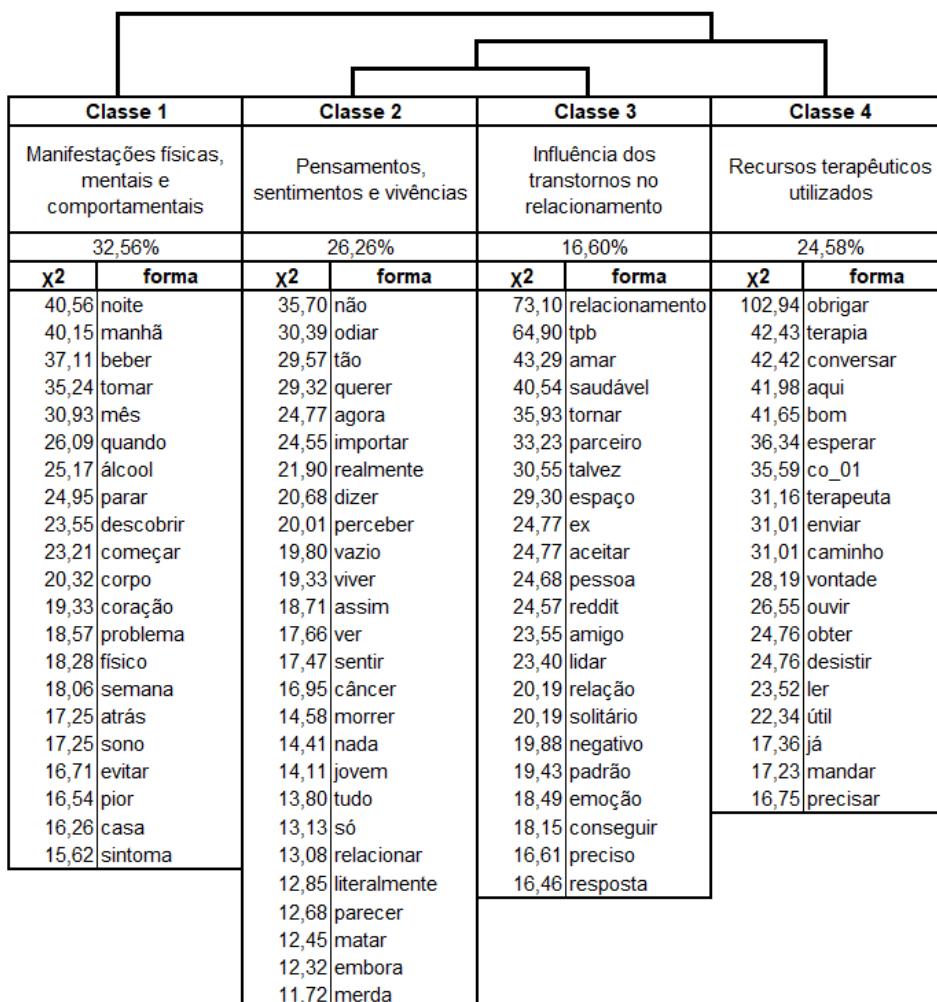
Pesquisa (CEP) em conformidade com a Resolução 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS)/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

4 RESULTADOS

A Classificação Hierárquica Descendente - CHD dos *Posts* e comentários retirados do *Reddit*, analisou 1157 (ou 952) segmentos de texto com retenção de 82,28%, resultando em quatro classes, conforme representado no dendograma (figura 1). As classes foram denominadas como classe 1 - Manifestações físicas, mentais e comportamentais, classe 2 - Pensamentos, sentimentos e vivências, classe 3 - Influência dos transtornos no relacionamento e classe 4 - Recursos terapêuticos utilizados.

Utilizando do teste qui-quadrado, o CHD avalia associações léxicas dos textos utilizados, formando classes de equivalência e proporcionando a visualização da intensidade associativa entre elas. Na Figura 1, é considerado apenas as palavras (formas) com nível de significância estatística relevante para o estudo ($p < 0,00$).

Figura 1 - Dendograma a Classificação de Hierarquia Descendente (CHD)



Fonte: Os autores. Nota: χ^2 = qui-quadrado

A partir da Figura 1 é possível observar a associação entre as classes. A classe 1 (Manifestações físicas, mentais e comportamentais) apresenta hierarquia superior às demais. Já as classes 2 (Pensamentos, sentimentos e vivências) e 3 (Influência dos transtornos no relacionamento) apresentam uma maior proximidade entre si, e a classe 4 (Recursos terapêuticos utilizados) aparece mais isolada em relação às demais classes.

A classe 1, denominada de "Manifestações físicas, mentais e comportamentais", engloba palavras que descrevem o uso de medicamentos, seus efeitos colaterais e os sintomas causados pelos transtornos. Essa classe foi responsável por 32,6% dos segmentos de texto. Os principais elementos que estão relacionados com essa classe são (Figura 1): Noite; Manhã; Tomar; Álcool; Parar; Começar; Corpo; Coração; Problema; Mês; Semana; Físico;

Para ilustrar essa classe, foram selecionadas alguns *posts* e comentários evidenciados pela análise do software Iramuteq, são eles:

Estou completamente sem receita de benzo por uma semana após a redução gradual, as manhãs são realmente difíceis para mim agora eu sei que a cafeína é o pior para mim você está tomando café pela manhã.

Às vezes consigo tirar essas sonecas curtas de quinze a trinta minutos durante o dia mas estou tão cansada e ansiosa que começo a chorar não me lembro da última vez que caí em um sono profundo em meses.

Não é apenas ansiedade, a ansiedade causa sintomas físicos reais e pode fazê-lo sem que você esteja imediatamente consciente de estar ansioso eu tive que entender o fato de que nem sempre me sinto ansiosa quando na verdade estou.

Espero encontrar um antipsicótico que não cause ganho de peso porque levei de três a cinco meses sem tomar antipsicóticos para começar a perder o peso que ganhei com eles e isso também trata a disfunção executiva para que eu possa fazer as coisas novamente.

A classe 2, chamada de “Pensamentos, sentimentos e vivências”, apresenta palavras que retratam a experiência e o sofrimento dos usuários das comunidades com o próprio transtorno ou com o transtorno de alguma pessoa próxima. Foi responsável por 26,3% dos segmentos de texto. Alguns dos elementos relacionados a essa Classe (Figura 1) foram: Odiar; Querer; Importar; Vazio; Perceber; Viver; Sentir; Ver; Morrer;

Abaixo seguem alguns segmentos de texto que representam a classe:

Sinto-me deprimido e vazio sonhando com a vida que poderia ter tido com ela eu não quero mais ninguém eu a quero e ela quer algo mais bonito ela era a única agora que me impediu de acabar com tudo.

Mas ainda sofro dessa porra de ansiedade e não consigo lidar com isso quando me atinge sinto que estou sufocando estou tão cansado de me sentir assim o tempo todo eu odeio sentir que vou morrer sabendo muito bem que não vou morrer.

Eu gostaria de não estar vivo eu não sou suicida nem nada mas ultimamente eu só queria não estar viva não quero me matar só queria não existir os últimos dois anos foram tão difíceis.

Eu realmente sinto muito é realmente difícil entender como alguns de nós lutam tanto tanto realmente dói ter dificuldade em fazer coisas normais eu gostaria que não fosse assim não tenho conselhos nem nada.

A classe 3, intitulada “Influência dos transtornos no relacionamento”, representou 16,6% dos segmentos de texto. Ela abrange palavras que retratam a experiência dos usuários, principalmente, em seus relacionamentos afetivos. Os principais elementos que se relacionam com essa classe (Figura 1), são: Relacionamento; TPB (Transtorno de Personalidade Borderline); Amar; Saudável; Tornar; Parceiro; Ex; Espaço; Reddit; Aceitar; Pessoa; Amigo; Relação; Solitário;

Os trechos a seguir descrevem essa classe:

Pessoas felizes são relativamente raras relacionamentos românticos felizes talvez ainda mais raros não assuma que toda a miséria é motivada pelo tpb e tenha expectativas realistas muitas pessoas nunca encontram um parceiro.

Eu nunca tive um amigo de verdade antes até agora por quê algumas pessoas deprimidas também têm relacionamentos eu nem consegui uma amiga eu nunca experimentei o amor romântico e ainda não experimentei a sensação de que alguém que você ama te ama de volta.

Minha mãe tpb também é incrivelmente crítica e arruina amizades por causa disso sua vibração pode ser tão negativa que repele as pessoas eu me tornei bastante insensível a isso apenas uso para avaliar onde ela está emocionalmente agora e ajustar meus limites de acordo.

Eu não quero que as pessoas tenham que lidar com minhas explosões, então eu faço isso em particular, tanto que as pessoas próximas a mim não acreditam em mim quando digo que tenho tpb o que é super chato.

A classe 4, designada como “Recursos terapêuticos utilizados”, foi responsável por 24,6% dos segmentos de texto. Essa classe expõe termos que falam sobre as estratégias que os usuários utilizam ou que já utilizaram para lidar com o Transtorno, indo da leitura de um livro até a sugestão de alguma psicoterapia ou medicação. Os principais elementos relacionados a essa classe foram: Terapia; Conversar; Esperar; Terapeuta; Enviar; Caminho; Vontade; Ouvir; Obter; Ler; Útil;

Alguns dos trechos que representam essa classe são:

Um psiquiatra é um bom começo mas você também deve tentar obter um terapeuta os remédios geralmente são mais úteis em combinação com a terapia me desculpe é tão difícil entrar em contato com seu psiquiatra.

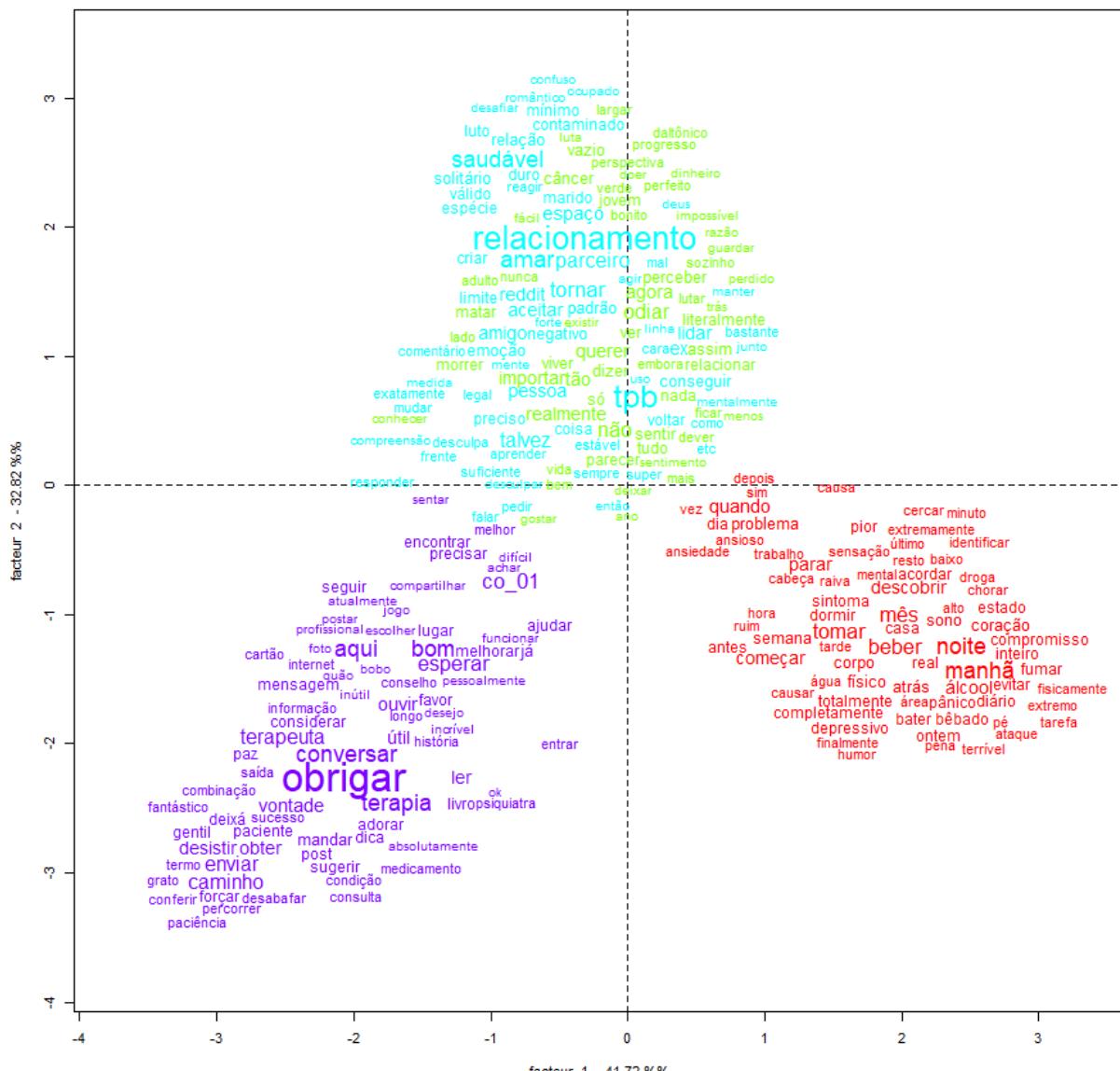
Talvez tentar terapia ou tente tomar zoloft ou medicação para ansiedade se não estiver pare de abusar de si mesmo pare.

É difícil para as pessoas sugerirem qualquer coisa, elas só podem compartilhar suas experiências com medicamentos, mas isso por si só é muito único para o indivíduo e você tem complicações a serem levadas em consideração.

Dê uma olhada no ted talk de tim box sobre ansiedade e também em seu canal no youtube que tem muitos vídeos úteis sobre as diferentes formas de ansiedade.

Em colaboração com os resultados da Classificação Hierárquica Descendente - CHD, por apresentar quatro categorias, representamos, em um Plano Cartesiano, a Análise Fatorial por Correspondência (AFC).

Figura 2 - Representação da Análise Fatorial por Correspondência (AFC)



Fonte: Software IRaMuTeQ

Na Figura 2, é possível observar o distanciamento e a proximidade entre os *posts* e os comentários analisados e suas relações dinâmicas de semelhança vocabular. As classes 1 e 4 apresentam uma maior independência entre si e estão mais distantes das outras duas classes. Enquanto que as classes 2 e 3 exibem proximidade e interdependência, com imbricamento entre os vocabulários. Esse resultado pode ter ocorrido, pois ambas as classes tratam de questões afetivas acerca dos transtornos discutidos nos fóruns e compartilham um vocabulário semelhante.

5 DISCUSSÃO

Os dados obtidos através da análise realizada pelo *software* Interface de R pour les Analyzes Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires (IRaMuTeQ) fornecem informações importantes sobre as características da utilização do Reddit para discussões relacionadas a transtornos mentais. É importante destacar que os *subreddits* selecionados para o estudo eram moderados por indivíduos que estabeleceram regras para os usuários, excluindo postagens que infringissem essas regras, o que pode ter influenciado os resultados encontrados.

A análise da classe 1 - Manifestações físicas, mentais e comportamentais - demonstra que a plataforma, por meio de postagens e comentários, é capaz de fornecer Suporte Social Informativo. Esse tipo de suporte, conforme Cohen (2014), está associado à oferta de informações com o objetivo de auxiliar o indivíduo diante de alguma dificuldade. Geralmente, ocorre por meio do compartilhamento de experiências ou conhecimentos e é realizado no formato de aconselhamento ou orientação. A seguir há um exemplo de um segmento dessa classe e seu caráter de Suporte Informativo:

Dependendo dos remédios tomar à noite pode ser estimulante e promover insônia o corpo produz um chute de cortisol para você se mover mais rápido uma adaptação de sobrevivência o problema de ter ansiedade etc é que somos mais suscetíveis aos seus efeitos e produzimos mais.

O que foi observado em relação à classe 2 - Pensamentos, sentimentos e vivências - é uma expressão significativa de aspectos afetivos relacionados aos transtornos mentais, tanto por parte dos usuários que afirmam ter esses transtornos, quanto por parte de familiares e amigos de pessoas afetadas por eles. O número expressivo de segmentos de texto analisados que abordam esse tema está em concordância com as descobertas da pesquisa de De Choudhury (2013), que sugere que o compartilhamento de experiências e emoções nas redes sociais contribui para o aumento da sensação de bem-estar dos indivíduos (DRYSDALE; DONNOVAN; CALLAGHAN, 2022).

Já na classe 3 - Influência dos transtornos nos relacionamentos - foi identificado que essa classe é composta quase exclusivamente por segmentos textuais retirados do *subreddit* “r/BorderlinePDisorder”, concentrando-se nas

dificuldades e experiências das pessoas com Transtorno de Personalidade Borderline, especialmente no que diz respeito às interações com outras pessoas. Isso sugere que, especificamente para quem tem Transtorno de Personalidade Borderline e para as pessoas que convivem com elas, o uso do Reddit para expressar seus sentimentos e experiências nas interações diárias é eficaz. Especialmente porque a plataforma conecta os usuários a outras pessoas que podem entender suas expressões para além das características de seu transtorno, que podem prejudicar a interação em outros contextos, como a instabilidade emocional, impulsividade e raiva (MUGARTE, 2019).

A classe 4 - Recursos terapêuticos utilizados - é composta apenas por comentários dos *posts* dos três *subreddits* analisados, “r/BorderlinePDisorder”, “r/Depression” e “r/Anxiety”. Assim como visto na pesquisa de Silveira, Silva e Murai (2018), após a publicação de um tópico inicial - que pode ser um pedido de ajuda, um desabafo ou o compartilhamento de uma experiência - há um diálogo em que outros usuários oferecem comentários com o objetivo de fornecer informações sobre formas de lidar com a situação relatada. Portanto, os usuários do Reddit oferecem suporte informativo e emocional uns aos outros, conforme observado na classe 2. O Suporte Emocional, que envolve a expressão de empatia, segurança e confiança, é uma forma de suporte oferecida pelos usuários, permitindo que o indivíduo se expresse emocionalmente em situações difíceis (COHEN, 2014; DRYSDALE; DONNOVAN; CALLAGHAN, 2022).

Os resultados obtidos da análise da classe 4 são semelhantes aos do estudo realizado por Ernala *et al.* (2018) no Twitter, onde encontraram dados que demonstram o uso da plataforma para oferecer apoio, informações, aconselhamento e compartilhamento de experiências pessoais sobre transtornos. Essas ações são consideradas atributos de uma comunidade online, que além de fornecer suporte social aos seus membros, também oferece a sensação de bem-estar psicológico (BURKE; MARLOW; LENTO, 2010).

Considerando as características das postagens e comentários analisados, surge a possibilidade de usar o Reddit e suas comunidades como um recurso terapêutico que facilita o acesso aos processos de interação, expressão emocional e busca de informações e experiências de pessoas afetadas por transtornos mentais. Exemplos do uso do Reddit como recurso terapêutico incluem a psicoeducação e a discussão de tópicos em grupos de apoio online.

A análise da classe 1 mostra que os posts e comentários do Reddit oferecem suporte informativo aos seus usuários. Portanto, é possível utilizar a mesma plataforma para a psicoeducação dos usuários que participam das comunidades de discussão sobre transtornos mentais. A psicoeducação, que fornece informações sobre o transtorno desde o diagnóstico, a etiologia e o funcionamento até o esclarecimento de dúvidas e informações incorretas, é benéfica ao ampliar o alcance das pessoas que terão acesso a ela (ANDRADE *et al.*, 2020; OLIVEIRA; DIAS, 2018).

Essa forma de utilização pode ser vista no trabalho de Andrade *et al.* (2020), que analisou se o uso do *Google Hangouts* como ferramenta para fornecer informações e psicoeducação, e o contato entre profissionais de saúde e adolescentes atendidos em um grupo de assistência psicossocial, poderia ser eficaz durante a pandemia de Covid-19. Um dos resultados iniciais foi que o uso da rede social proporcionava um espaço seguro para a educação em saúde e o acolhimento dos adolescentes participantes.

Apesar dos resultados indicarem certo efeito positivo do Reddit no debate de temas relacionados aos transtornos mentais e da presença de suporte social entre os usuários, a utilização da plataforma para a criação de grupos de apoio ou terapêuticos formais, com a moderação de profissionais de saúde, pode ser uma intervenção ainda mais eficaz. Durante a pandemia de Covid-19, diversos estudos sobre a utilização de tecnologias para dar continuidade a grupos terapêuticos foram realizados, como o trabalho de Sola *et al.* (2021), que relatou sua experiência e concluiu que, apesar de algumas limitações, as redes sociais e as ferramentas online também possibilitam um relacionamento empático e colaborativo entre os membros do grupo, o que também foi observado nos *subreddits* estudados.

Embora o Reddit não disponha de alguns recursos utilizados para a interação nos grupos terapêuticos mencionados, como câmeras e microfones que permitem contato em tempo real com outros participantes, seu modo de funcionamento pode ser benéfico para os usuários, pois podem participar das discussões anonimamente e relatar suas experiências com mais liberdade, sem se preocupar com julgamento direto e explícito de sua fala (DE CHOUDHURY; DE, 2014).

Além dos aspectos discutidos, a gestão colaborativa das políticas de saúde mental e a cogestão com os usuários e suas famílias, abordada por Jafelice, Silva e Marcolan (2022), poderia ser explorada nas comunidades online, promovendo um

ambiente onde as vivências dos usuários são valorizadas. A participação ativa dos membros dessas comunidades pode ser vista como uma forma de cogestão virtual, na qual as experiências pessoais e as sugestões de enfrentamento compartilhadas tornam-se elementos essenciais na formulação de uma rede de apoio informal. Essa troca de saberes é especialmente relevante quando consideramos o modelo psicossocial, que valoriza a inclusão e a reintegração social por meio do fortalecimento das redes de apoio (SOUZA; MACIEL; MEDEIROS, 2018).

Outro ponto a ser destacado é a importância das redes de apoio por pares, conforme discutido por Gorchinski *et al.* (2022) e Rufato *et al.* (2021), que reforçam o papel das redes de pertencimento na redução do estigma e na promoção de um ambiente de apoio contínuo. Nas comunidades do Reddit, essa rede de pertencimento é fomentada pelo compartilhamento de experiências similares e pelo reconhecimento das dificuldades mútuas, criando um espaço acolhedor. A participação nessas redes possibilita que os usuários enfrentem seus desafios de forma colaborativa, o que contribui para a redução da sensação de isolamento e pode promover um bem-estar psicológico duradouro (BJØRLYKHAUG *et al.*, 2022; GAINO *et al.*, 2019).

A perspectiva multiprofissional e a integração de diversos saberes discutida por Figueiredo e Campos (2008) também poderia ser aplicada ao contexto online. Embora as comunidades do Reddit não sejam moderadas por profissionais de saúde, os usuários acessam uma multiplicidade de visões e experiências, que, de certa forma, refletem a diversidade de perspectivas promovida pelo trabalho multiprofissional. Esse ambiente diversificado pode facilitar uma compreensão mais ampla do sofrimento mental, permitindo que os indivíduos acessem estratégias de cuidado variadas que incluem tanto abordagens informativas quanto de suporte emocional.

Além disso, como apontado por Almeida *et al.* (2016) e Corrigan, Kwasky e Groh (2015), o suporte social emocional e instrumental é fundamental na recuperação e manutenção do bem-estar mental. Nas redes sociais, esse suporte pode surgir de formas menos estruturadas, como comentários de apoio e orientações práticas, porém ainda assim contribuem para a sensação de cuidado e acolhimento, reforçando a noção de que o apoio social é multifacetado e pode ser altamente benéfico para a saúde mental, mesmo quando oriundo de fontes informais e virtuais.

Em termos práticos, para os profissionais de saúde mental, essa realidade representa uma oportunidade e um desafio. O ambiente online pode ser um recurso complementar de intervenção, ampliando o acesso à informação e ao suporte, especialmente para aqueles que enfrentam dificuldades no acesso aos serviços formais de saúde mental, como pessoas em áreas remotas ou com limitações financeiras (NASCIMENTO; LEÃO, 2019; SILVEIRA; SILVA; MURAI, 2018). Profissionais podem incentivar o uso consciente dessas redes, orientando os pacientes sobre os limites e os benefícios desse tipo de interação e oferecendo psicoeducação que os ajude a interpretar criticamente o conteúdo encontrado. Além disso, há a possibilidade de que os profissionais considerem desenvolver espaços de suporte online moderados por especialistas, o que poderia promover discussões saudáveis, oferecer informações seguras e diminuir o risco de desinformação. No entanto, é importante que os profissionais estejam atentos ao limite ético da intervenção online, garantindo que a moderação de grupos não substitua os tratamentos formais necessários.

Para os usuários, a participação em comunidades online como as do Reddit oferece uma alternativa para compartilhar vivências, receber suporte emocional e acessar informações sobre saúde mental em um ambiente de anonimato, que reduz o medo de estigmatização. Esse anonimato facilita a liberdade de expressão, permitindo que os usuários abordem suas experiências sem receio de julgamento (DE CHAUDHURY; DE, 2014). No entanto, é fundamental que os usuários desenvolvam uma leitura crítica do conteúdo compartilhado, reconhecendo que, embora útil, o suporte online não substitui a necessidade de acompanhamento profissional quando indicado. Essa consciência pode ser promovida através de campanhas de conscientização que incentivem o uso responsável das redes e alertem sobre os riscos de auto-diagnóstico e automedicação com base em experiências de outros usuários.

Na elaboração de políticas públicas, o uso de redes sociais para suporte em saúde mental destaca a necessidade de ampliar o acesso aos serviços de saúde mental e de desenvolver iniciativas que aproveitem as plataformas digitais. As redes sociais são uma realidade consolidada e podem ser incorporadas em políticas públicas como ferramentas de psicoeducação e suporte. Por exemplo, o Estado pode criar parcerias com plataformas como o Reddit para desenvolver programas de promoção à saúde mental, incluindo tópicos educativos e campanhas de

combate ao estigma dos transtornos mentais. Políticas que incentivem a criação de comunidades moderadas por profissionais treinados podem transformar esses espaços em fontes confiáveis de informação e apoio, complementando o sistema de saúde tradicional. Além disso, políticas públicas poderiam financiar iniciativas de treinamento para profissionais de saúde sobre o uso de ferramentas digitais, preparando-os para o manejo ético e seguro de intervenções mediadas por tecnologia, especialmente em áreas de baixa acessibilidade ao tratamento presencial.

No entanto, é importante salientar que nas redes sociais, como o Reddit, muitos usuários podem compartilhar experiências e sugerir tratamentos com base em suas próprias vivências. Embora isso possa oferecer apoio, existe o risco de que outros usuários adotem essas informações sem a orientação de um profissional de saúde, levando ao autodiagnóstico e, em alguns casos, à automedicação. Essa prática pode ser prejudicial, especialmente para indivíduos que não possuem conhecimentos suficientes para distinguir informações corretas de interpretações equivocadas (CORRIGAN; KWASKY; GROH, 2015).

Embora o anonimato no Reddit proporcione liberdade de expressão e reduza o medo do estigma, a exposição das experiências pessoais em um ambiente online pode tornar os usuários vulneráveis a críticas e ataques, caso o anonimato seja comprometido. Este é um risco para a saúde mental dos participantes, pois pode aumentar sentimentos de vergonha e isolamento (DE CHOUDHURY; DE, 2014).

A moderação nas comunidades do Reddit, conduzida por voluntários, pode não ser eficaz em controlar todos os conteúdos potencialmente prejudiciais ou em garantir que as informações sejam precisas e seguras. Isso representa um desafio, pois, em temas sensíveis como saúde mental, a disseminação de conteúdo não moderado pode agravar situações delicadas ou reforçar comportamentos prejudiciais (JAFELICE; SILVA; MARCOLAN, 2022). A ausência de moderação profissional pode resultar em informações não verificadas ou conselhos inadequados, e os usuários podem subestimar a necessidade de acompanhamento terapêutico formal para tratar suas condições (SILVEIRA; SILVA; MURAI, 2018).

Em adição, o uso frequente de redes sociais para apoio emocional pode levar alguns usuários a desenvolver uma dependência dessas plataformas, buscando nelas constantemente a validação emocional. Isso pode resultar em comparações negativas, nas quais os usuários se veem como mais frágeis ou inadequados em

comparação aos outros (RUFATO *et al.*, 2021). Esse processo pode impactar a autoestima e agravar sintomas de transtornos mentais.

Além disso, a exposição constante a temas delicados pode aumentar o estresse e a ansiedade dos participantes, especialmente quando ocorre uma revisitação frequente de memórias dolorosas. Esse ciclo de exposição repetida pode favorecer a busca de validação externa para lidar com o desconforto, o que dificulta o desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento mais sustentáveis (MATOS; GODINHO, 2024; FRIEDMAN; ARAL, 2001).

Há também o desafio de preservar limites pessoais e privacidade. A superexposição pode reduzir a capacidade dos usuários de distinguir entre o que é público e privado, comprometendo sua privacidade em um ambiente virtual sujeito a vazamentos de informações e possíveis identificações. Esse risco é particularmente relevante para aqueles que compartilham diagnósticos e experiências íntimas, uma vez que a disseminação dessas informações pode gerar julgamentos ou até estigmatização em outros contextos sociais (PANG; RUAN, 2023). A exposição excessiva nas redes, além de afetar a saúde mental, promove a exaustão emocional, pois o constante compartilhamento e o retorno de informações podem criar uma sensação de invasão de privacidade e fadiga social, dificultando o equilíbrio saudável entre a interação online e a proteção do bem-estar pessoal (MATOS; GODINHO, 2024; PANG; RUAN, 2023).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas análises e discussões conduzidas ao longo deste estudo, é possível inferir que a plataforma Reddit proporciona aos seus usuários uma oportunidade significativa de oferecer e receber suporte social, abarcando tanto aspectos informativos quanto emocionais. Esta dinâmica favorece a sensação de bem-estar entre os participantes. Além disso, identificou-se que certos transtornos psicológicos, em particular o Transtorno de Personalidade Borderline, compartilham temas comuns entre os usuários e a expressão dos usuários na plataforma ecoa algumas características intrínsecas desses transtornos.

É imprescindível reconhecer as limitações inerentes ao presente estudo. Destaca-se, entre elas, a amostragem restrita de comunidades analisadas, limitando-se a apenas três relacionadas à depressão, ansiedade e Transtorno de

Personalidade Borderline. Ademais, a moderação exercida nessas comunidades por indivíduos responsáveis por estabelecer e aplicar regras pode ter exercido influência nos resultados obtidos.

Apesar das mencionadas limitações, este estudo apresenta relevância substancial no âmbito da psicologia. Sugerindo a viabilidade de explorar novas plataformas para a promoção da saúde mental, especialmente em contextos nos quais os pacientes não têm acesso a redes de tratamento presenciais ou a informações confiáveis sobre seus transtornos. A mudança paradigmática nas modalidades de interação, acentuada durante a pandemia de Covid-19, ressalta a necessidade premente de os profissionais da saúde mental, notadamente os psicólogos, manterem-se atualizados sobre as potencialidades das redes sociais virtuais e sua operacionalização.

Apesar dos benefícios que o Reddit, ou outra rede social, oferece como um espaço de suporte social e emocional, ele não substitui as intervenções conduzidas por profissionais de saúde mental. A exposição constante a temas delicados nas redes sociais pode intensificar o estresse e a ansiedade dos usuários, especialmente quando envolve a revisitação de memórias dolorosas. Essa exposição excessiva, além de afetar diretamente a saúde mental, contribui para a exaustão emocional, criando uma sensação de invasão de privacidade e fadiga social, o que dificulta o equilíbrio entre a interação online e a preservação do bem-estar pessoal.

Assim, é importante que as redes sociais sejam vistas como complementares e que o uso delas seja feito de maneira consciente, com uma atenção especial aos riscos de desinformação e dependência emocional. Políticas públicas que incentivem campanhas de conscientização sobre o uso seguro das redes e a importância do acompanhamento profissional, bem como o incentivo à criação de espaços moderados por especialistas, são fundamentais para que as redes sociais contribuam de forma positiva e segura para o bem-estar dos usuários.

Consequentemente, recomenda-se que os profissionais de saúde mental estejam aptos a reconhecer e compreender uma gama diversificada de formas de expressão e ferramentas disponíveis para os seus clientes. Além disso, sugere-se que futuras investigações ampliem a amostragem para incluir uma variedade mais extensa de comunidades, contemplando também aquelas não moderadas. Adicionalmente, uma abordagem mais aprofundada acerca das possibilidades de

utilização do Reddit, bem como da aplicabilidade da psicoeducação e da mediação de grupos de apoio sob a supervisão de profissionais de saúde, é recomendável para estudos subsequentes.

7 REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L.M. et al. The impact of migration on women's mental health in the postpartum period. *Revista de Saúde Pública*, v. 50, n. 35, 2016.
- ANDALIBI, N.; OZTURK, P.; FORTE, A. Sensitive Self-disclosures, Responses, and Social Support on Instagram: the case of #depression. In: *Proceedings of the 2017 ACM conference on computer supported cooperative work and social computing*, p. 1485-1500, 2017.
- ANDRADE, L. et al. A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. *Health Residencies Journal-HRJ*, v. 1, n. 2, p. 44-61, 2020.
- BJØRLYKHAUG, K. I. et al. Social support and recovery from mental health problems: A scoping review. *Nordic social work research*, v. 12, n. 5, p. 666-697, 2022.
- BURKE, M.; MARLOW, C.; LENTO, T. Social network activity and social well-being. In: *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*, p. 1909-1912, 2010.
- COHEN, S. Social Relationships and Health. *American psychologist*, v. 59, n. 8, p. 676, 2004.
- CORRIGAN, C.P.; KWASKY, A.N.; GROH, C.J. Social support, postpartum depression, and professional assistance: A survey of mothers in the Midwestern United States. *The Journal of Perinatal Education*, v. 24, n. 1, p. 48–60, 2015.
- CRESWELL, J.W. *Qualitative inquiry research design: Choosing among five approaches* (4a ed.). New York, NY: SAGE, 2013.
- DASSOLER, V.; PALOMBINI, A. L. Atenção à crise no campo da saúde mental: O acolhimento como dispositivo clínico. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, v. 14, n. 39, p. 62-86, 2022.
- DE CHOUDHURY, M. Role of social media in tackling challenges in mental health. In: *Proceedings of the 2nd international workshop on Socially-aware multimedia*, p. 49-52, 2013.
- DE CHOUDHURY, M.; DE, S. Mental health discourse on reddit: Self-disclosure, social support, and anonymity. In: *Eighth international AAAI conference on weblogs*

and social media, p. 71-80, 2014.

DRYSDALE, M.T. B.; DONNOVAN, R.; CALLAGHAN, S. Student Mental Health in Higher Education: Discourse on Reddit Reveals Contributing Factors and Solutions. *International Journal of Health, Wellness & Society*, v. 12, n. 1, 2022.

ERNALA, S.K. *et al.* Characterizing audience engagement and assessing its impact on social media disclosures of mental illnesses. In: *Twelfth international AAAI conference on web and social media*. V. 12, n. 21, 2018.

FAIAD, C.; RODRIGUES, C.M.L.; LIMA, T.J.S. Análise de dados textuais com o Interface De R Pour Les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires (IRaMuTeQ). In: FAIAD, C.; BAPTISTA, M.N.; PRIMI, R. (Orgs.). *Tutoriais em análise de dados aplicados à psicometria*., p. 421-435. Petropolis: Vozes, 2021.

FIGUEIREDO, M. D.; CAMPOS, R. O. Saúde Mental e Atenção Básica à Saúde: o apoio matricial na construção de uma rede multicêntrica. *Saúde em Debate*, v. 32, n. 78-79-80, p. 143-149, 2008.

FRIEDMAN, S. R.; ARAL, S. Social networks, risk-potential networks, health, and disease. *Journal of Urban Health*, v. 78, p. 411-418, 2001.

GAINO, L.V. *et al.* O papel do apoio social no adoecimento psíquico de mulheres. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27, e3157, 2019.

GORCHINSKI, P.M. *et al.* Reabilitação psicossocial e saúde mental: Um enfoque na autonomia e na cidadania Psychosocial rehabilitation and mental health: A focus on autonomy and citizenship. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 1, p. 666-676, 2022.

GUERRA, A. M. C. Reabilitação psicossocial no campo da reforma psiquiátrica: uma reflexão sobre o controverso conceito e seus possíveis paradigmas. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, v. 7, n. 2, p. 83-96, 2004.

JAFELICE, G. T.; SILVA, D. A.; MARCOLAN, J. F. Potencialidades e desafios do trabalho multiprofissional nos Centros de Atenção Psicossocial. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, v. 18, n. 1, p. 17-25, 2022.

JORGE, M. S. B. *et al.* Reabilitação psicossocial: visão da equipe de saúde mental. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 59, p. 734-739, 2006.

MARQUES, M.A. Acesso aos serviços de psicologia nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): Uma revisão integrativa. *Anais dos Seminários de Iniciação Científica*, Universidade Federal de Feira de Santana, n. 24, p. 1-4, 2020.

MATOS, K.; GODINHO, M. O. D. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, v. 17, n. 4, p. e4716-e4716, 2024.

MELO, L. C. N. *et al.* Redes sociais virtuais e tecnologias em saúde no quotidiano de usuários e famílias: cuidado e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 8, p. 2193-2202, 2023.

MEXKO, S.; BENELLI, S. J. A Política Nacional de Saúde Mental brasileira: breve análise estrutural. *Revista Em Pauta: teoria social e realidade contemporânea*, n. 49, 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Dia Nacional de Enfrentamento à Psicofobia alerta para o cuidado com a saúde mental*. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/11997>

MOBERG, J.; SKOGENS, L.; SCHÖN, U-K.. Young people's recovery processes from mental health problems—a scoping review. *Child and adolescent mental health*, v. 28, n. 3, p. 393-407, 2023.

MUGARTE, I. B. Borderline: compreensão dos vínculos afetivos expressos na variação entre a dependência emocional à indiferença nas relações. *Singular. Sociais e Humanidades*, v. 1, n. 1, p. 13-20, 2019.

NASCIMENTO, L.A.D.; LEÃO, A. Estigma social e estigma internalizado: a voz das pessoas com transtorno mental e os enfrentamentos necessários. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, v. 26, n. 1, p. 103-121, 2019.

OLIVEIRA, C.T.D.; DIAS, A.C.G. Psicoeducação do transtorno do déficit de atenção/hiperatividade: O que, como e para quem informar?. *Trends in Psychology*, v. 26, n. 1, p. 243-261, 2018.

PANG, H. RUAN, Y. Can information and communication overload influence smartphone app users' social network exhaustion, privacy invasion and discontinuance intention? A cognition-affect-conation approach. *Journal of Retailing and Consumer Services*, v. 73, p. 103378, 2023.

PILGRIM, D. Recovery' and current mental health policy. *Chronic illness*, v. 4, n. 4, p. 295-304, 2008.

RATINAUD, P. *IRAMUTEQ: Interface de R pour les analyses multidimensionnelles de textes et de questionnaires*, 2009. Disponível em: <<http://www.iramuteq.org>>. Acesso em: 15 de maio de 2022

REDDIT. *About Reddit*. Disponível em: <www.reddit.com>. Acesso em: 15 de maio de 2022

REINERT, M. Alceste une méthodologie d'analyse des données textuelles et une application: Aurelia De Gerard De Nerval [Alceste a methodology for analyzing textual data and an application: Aurelia De Gerard De Nerval]. *Bulletin de Méthodologie Sociologique*, v. 26, n. 1, p. 24-54, 1990.

RODRIGUEZ, M.S.; COHEN, S. Social support. *Encyclopedia of Mental Health*, v. 3, p. 535-544, 1998.

RUFATO, L. S. et al. Suporte de pares em saúde mental: grupo de ouvidores de vozes. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, v. 13, n. 36, p. 156-174, 2021.

SILVEIRA, B.; SILVA, A.P.C.; MURAI, F. Análise de comunidades de suporte a transtornos de saúde mental do Reddit. In: *Anais do VII Brazilian Workshop on Social Network Analysis and Mining*. Sociedade Brasileira de Computação, 2018.

SIT, M. et al. Youth Mental Health Help-Seeking Information Needs and Experiences: A Thematic Analysis of Reddit Posts. *Youth & Society*, v. 29, p. 0044118X221129642, 2022.

SOLA, P.P.B. et al. Psicologia em tempos de COVID-19: experiência de grupo terapêutico on-line. *Revista da SPAGESP*, v. 22, n.2, p. 73-88, 2021.

SOUSA, P. F.; MACIEL, S. C.; MEDEIROS, K. T. Paradigma biomédico x psicossocial: onde são ancoradas as representações sociais acerca do sofrimento psíquico?. *Trends in Psychology*, v. 26, p. 883-895, 2018.