

A BANALIZAÇÃO DA PSICOLOGIA NAS REDES SOCIAIS: O IMPACTO DA TECNOLOGIA NO SABER FAZER DO PSICÓLOGO

Emanuele Caldas de Sousa Simião¹
Kelly Cristina da Silva Melo²
Mara Sueli Pereira Guimarães³
Nayara de Oliveira Cardoso⁴
Amanda Bernardes de Melo⁵
Fernanda Alfredo Anuniação⁶
Vitória Alcântara Gabrine dos Reis⁷
Uriel Cardoso da Silva Resende⁸
Rafaela Marques Fernandes⁹
Thales Ferreira Rodrigues¹⁰
Cacildo Vieira¹¹
Thais Rodrigues da Cunha¹²
Tayná Fernanda da Silva Félix¹³
Júlia Gonçalves Guimarães¹⁴

RESUMO: Diante de várias mudanças que a tecnologia e a internet fazem na sociedade, o nosso trabalho tem como foco a exposição do psicólogo nas redes sociais e como isso impacta na vida das pessoas, ressaltando que os conteúdos publicados geram autodiagnósticos e desencadeiam uma banalização das doenças psicológicas. Nosso objetivo é investigar sobre os conteúdos que estão viralizando nas redes sociais de forma incorreta, trazendo prejuízos à saúde mental. Apesar dos benefícios da tecnologia, seu uso tem provocado dependência e influenciando as relações sociais, desencadeando consequências à saúde mental do indivíduo. O levantamento de dados foi feito através de buscas ativas de artigos e pesquisas online para reunir dados. Com base nas respostas obtidas, juntamente com os artigos analisados percebemos que ainda tem pouco conteúdo relacionado a essa problemática, por ser um assunto recente, mas de suma importância, pois sua tendência é aumentar cada vez mais com a melhoria da tecnologia. 2388

Palavras-chave: Psicologia. Banalização. Redes Sociais.

¹Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

²Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

³Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

⁴Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

⁵Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

⁶Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

⁷Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

⁸Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

⁹ Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

¹⁰Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

¹¹Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

¹²Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

¹³Graduação em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

¹⁴Graduanda em Psicologia. Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos- IMEPAC.

ABSTRACT: Faced with several changes that technology and the internet make in society, our study focuses on the exposure of the psychologist on social networks and how this impacts people's lives, emphasizing that the published content generates self-diagnosis and triggers a trivialization of psychological diseases. Our goal is to investigate the content that is going viral on social networks incorrectly, bringing damage to mental health. Despite the benefits of technology, its use has caused dependence and influencing social relations, triggering consequences for the mental health of the individual. The data collection was done through active searches of articles and online searches to gather data. Based on the answers obtained, together with the articles analyzed we realized that there is still little content related to this problem, because it is a recent subject but of paramount importance, because its tendency is to increase more and more with the improvement of technology.

Keywords: Psychology. Trivialization. Social Media.

I INTRODUÇÃO

Diante de várias mudanças que a tecnologia e a internet fazem na sociedade, os hábitos e a forma de vida também sofrem mudanças. Com o surgimento das redes sociais, inúmeros serviços passaram a utilizar esses espaços e criaram novas possibilidades de integração com seu público. Um dos fatores que geram a banalização da psicologia, tornou-se comum ver profissionais com dicas em redes sociais sobre técnicas para controlar a ansiedade, dicas de autoconhecimento, relaxamento, e até mesmo sobre como identificar transtornos ou psicopatologias. Com isso o indivíduo desenvolve o auto-conceito, que pode ser definido de uma forma simples como a percepção que ele tem de si próprio ou o que devido a isso forma de si. 2389

Existem alguns tipos de influências que levam a construir o auto-conceito. Uma delas, o modo como as outras pessoas observam um indivíduo. Nesse modo, acredita-se que o ser humano é levado a desenvolver uma espécie de fenômeno de reflexo, em que passa a enxergar da forma como os outros o consideram. Tamayo (1985) ao rever uma série de trabalhos sobre esta matéria salienta que, quando o feedback sobre dado indivíduo é controlado de forma experimental, ocorrem mudanças nas auto-descrições das pessoas. Nos estudos revistos por este autor verifica-se que as mudanças são influenciadas pela favorabilidade do feedback, pela discrepância entre o feedback e as auto-descrições, pelo consenso dos outros no que respeita ao feedback recebido e ainda pelas características da pessoa que emite o feedback.

Outra influência é a que diz respeito à noção que o indivíduo tem do seu desempenho em situações específicas, onde pode entender que se da bem ou não, ou que é competente ou incompetente.

Uma terceira influência é sobre a comparação da conduta da pessoa com os pares sociais

com quem se identifica.

A última influência deriva de um comportamento específico em função de valores veiculados por grupos normativos.

Nos dois últimos casos o sujeito pode acreditar que está próximo ou afastado deles, que comporta-se bem ou mal, se sentindo satisfeito ou insatisfeito. Esses fatores ajudam a construir autoconceito, que pode ser positivo ou negativo.

O uso das mídias sociais é um meio de informação, esclarecimento e acolhimento de dúvidas. Tais serviços devem ser utilizados com responsabilidade por profissionais, pois um entendimento errado por parte do indivíduo pode agravar o quadro e gerar graves consequências na vida dele.

O psicólogo pode usar as redes sociais para postar conteúdos de interesses a seus pacientes, oferecendo conhecimento gratuito e de qualidade a eles. É importante que ele conscientize o público sobre a importância de consultar um psicólogo e também da psicoterapia.

2 METODOLOGIA

O levantamento de dados foi feito através de buscas de artigos e pesquisas online para reunir dados, através de formulário com o objetivo de reunir informações sobre como os conteúdos publicados referente a saúde mental, ansiedade, depressão, entre outros transtornos nas redes sociais e como têm impactado na vida das pessoas e em como elas estão se auto diagnosticando através dos vídeos postados por esses psicólogos sem de fato procurarem ajuda profissional para que possa estar realmente avaliando sintomas. 2390

Para a realização da pesquisa utilizamos Google Forms para o levantamento dos dados, onde foram feitas 7 perguntas sobre o “Impacto da psicologia “ para os participantes que acompanham ou não, estes profissionais, no seu dia a dia de forma a modificar ou não seu comportamento. Com a disponibilidade do acesso no período de 24 horas, e alcance de 116 pessoas ao formulário, sem classificação de idade e gênero.

A coleta de dados foi realizada através das seguintes etapas:

Primeiro realizamos estas perguntas e opção de respostas e tendo apenas uma, de resposta aberta como segue abaixo.

- 1) Você segue ou tem interesse em acompanhar algum psicólogo nas redes sociais?
- 2) Você já se identificou com algum conteúdo abordado pelo psicólogo? Se sim, na questão anterior.
- 3) Qual nível de importância você dá para esses conteúdos?

- 4) Como você avaliaria o nível de conteúdo produzido pelos psicólogos nas redes sociais?
- 5) Algum deste conteúdo já impactou na sua vida de maneira que influenciou seu comportamento?
- 6) Em relação a anterior, caso tenha sido impactado pelo conteúdo buscou ajuda de algum profissional?
- 7) Você considera importante a busca por um apoio profissional qualificado pelas pessoas que apresentem dificuldades para lidar com seus sentimentos e/ou comportamento?

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através da análise percebemos a importância do psicólogo para estes participantes, mas que não são orientados a buscar ajuda profissional, por terem acesso aos conteúdos vagos, onde são disponibilizados para um público geral e não específico para cada indivíduo, não abordando o contexto onde cada um vive, auto-diagnosticam-se apenas com pouca informação podendo agravar ou não o quadro da pessoa.

Com com maior interesse e importância. Porém, da mesma maneira que existem conteúdos bons que podem auxiliar as pessoas, encontram-se conteúdos com pouca informações necessárias que podem prejudicar ou agravar a vida destas pessoas que procuram se informar mais. Com base nas respostas obtidas apresentamos abaixo no gráfico em cada uma das perguntas:

2391



De acordo com o gráfico, a pergunta realizada sobre quem segue ou tem interesse em acompanhar um psicólogo nas redes sociais, 78,4% ou seja, 91 pessoas responderam que acompanham estes profissionais e, 13,8% responderam que não mas poderia ser uma possibilidade estando abertos para conhecer mais a respeito deste conteúdo e 7,8

% responderam que não tem interesse nenhum. Percebemos que em nossa pesquisa,

grande parte dos entrevistados tem interesse ou já seguem profissionais da psicologia em suas redes sociais, seja por algum motivo específico ou simplesmente por se identificar com o que é publicado gerando um engajamento para esses profissionais e também pelo conteúdo de saúde mental na população.



Na segunda pergunta a respeito se alguém já se identificou com o conteúdo produzido pelo psicólogo, no gráfico podemos ver que 76,7%, ou seja, 89 pessoas responderam que sim, já 14,7% responderam que não, e 8,6% que talvez demonstrando um pouco de dúvida. Fazendo complementação com a pergunta anterior, as pessoas que seguem o profissional da psicologia grande parte já se identificou com este conteúdo, seja se auto relacionando a algum transtorno dito ou situações rápidas e práticas para mudança de hábito ou crença comum nas pessoas.

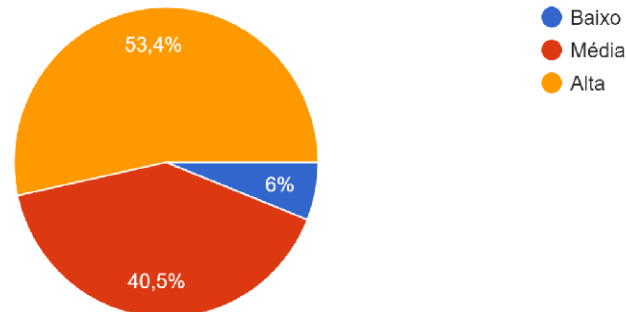
Em nosso formulário, colocamos a seguinte pergunta aberta a respostas.

Algum deste conteúdo já impactou na sua vida de maneira que influenciou seu comportamento?

Nas respostas obtidas, percebemos que este conteúdo influenciou no comportamento mas não explicaram de que maneira aconteceu essa influência, juntamente com aqueles que responderam que não influenciaram e os que estavam em dúvida. Também, teve aqueles que responderam sim explicando o que teve influência como por exemplo, reconhecer sintomas de depressão, ansiedade, TDAH entre outros transtornos, percebemos também que algumas pessoas responderam que influenciaram elas a estudarem mais a respeito dos conteúdos que o psicólogo publicou. Obtivemos também respostas que com ela não influenciou o comportamento mas percebeu que em pessoas próximas ela observou essa mudança.

Qual nível de importância você dá para esses conteúdos?

116 respostas

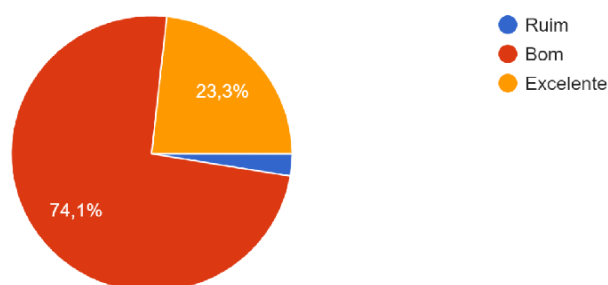


Na terceira pergunta a respeito da importância que dão para estes conteúdos, 53,4% ou seja, 62 pessoas responderam que dão alta importância, já 40,5% dão importância média para os conteúdos e 6% baixa importância. Nesta pergunta em questão, percebemos que mesmo que as pessoas sigam estes profissionais da psicologia, devido ao conteúdo publicado não são muitas pessoas que dão importância a eles podendo perceber que não são conteúdos que marcam ou fazem com que elas queiram alguma mudança em sua vida. Sendo apenas para viralização de algum tema popular no momento mas que passa despercebido com o tempo.

2393

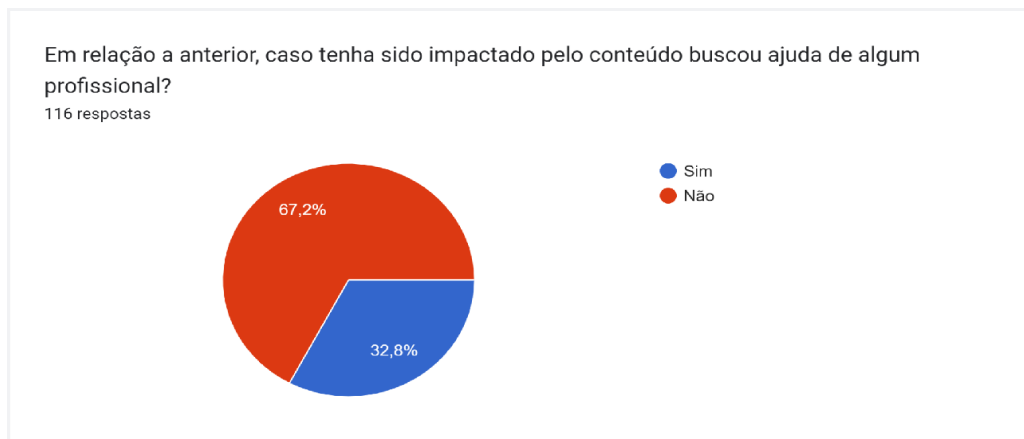
Como você avaliaria o nível de conteúdo produzido pelos psicólogos nas redes sociais?

116 respostas



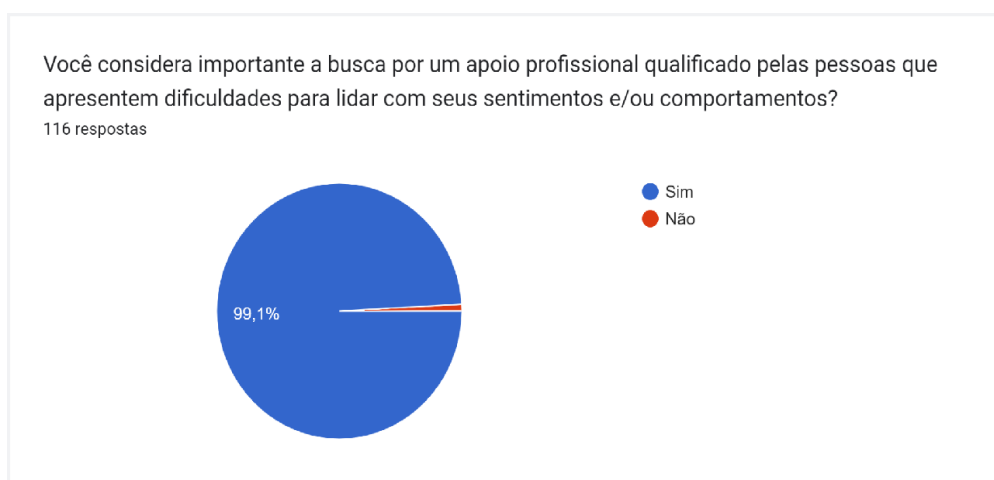
Na pergunta a respeito do nível de conteúdo 23,3% ou seja, 27 pessoas acham o conteúdo excelente, tendo a maior porcentagem no nível bom com 74,1% com 86 pessoas avaliando estes conteúdos como bom e 2,6% como ruim. Do mesmo modo que percebemos a importância que as pessoas levam para o conteúdo, aqui vemos que grande parte acha o conteúdo de maneira mediana considerado apenas bom mas não o suficiente para que a pessoa dê tanta importância e

querendo ir buscar ajuda de um profissional. Este conteúdo pode ser como dito anteriormente, apenas maneiras de viralizar algum tema em busca de engajamento mas não que ajude realmente uma pessoa com um transtorno.



Na pergunta, complementando a anterior conseguimos visualizar que grande parte das pessoas, ficam apenas nos conteúdos com 67,2%, ou seja, 78 pessoas não procuram ajuda profissional caso tenham se identificado com algum sintoma ou transtorno e apenas 32,8% buscam essa ajuda. Com isso, de acordo com os dados obtidos nas respostas anteriores, em razão de o conteúdo não ser considerado tão bom e com isso as pessoas não dão tanta importância a eles, poucas pessoas buscam ajuda destes profissionais. Tornando o trabalho do profissional da psicologia nas redes sociais como algo fútil, com conteúdos prontos, sem embasamento teórico com apenas textos curtos e simples para chamar atenção da grande maioria, podendo ter prejuízos na vida de pessoas que possuem pouca informação de como é a atuação do psicólogo e como os transtornos são e sua maneira de tratamento.

2394



Na última pergunta, a respeito da importância de buscar ajuda profissional se a pessoa apresenta alguma dificuldade emocional ou comportamental, apenas uma pessoa discorda que ela não necessita de ajuda profissional para lidar com suas emoções e 99,1% concordam que deveria procurar ajuda. Deixando em questão, que todos recomendam que as pessoas próximas que passam por alguma dificuldade emocional ou comportamental procurem o profissional em busca de melhora na sua qualidade de vida, porém quando é pra si mesmo, existe uma certa dificuldade de buscar essa ajuda.

De acordo com os dados levantados pelas perguntas, podemos analisar que grande maioria consome estes conteúdos se identificando, comparando e fazendo seu próprio diagnóstico, mas quase ninguém sente a necessidade de procurar ajuda profissional para que possa realmente fechar o diagnóstico e ter o tratamento adequado para aquele quadro. Isso mostra, que os conteúdos que os profissionais ou até quem não é da área estão mais para um conteúdo de auto diagnóstico do que reflexivo em busca de uma ajuda e quais tratamentos necessários.

CONCLUSÕES

O intuito do trabalho é mostrar como o conteúdo da psicologia está sendo apresentado nas redes sociais, e como os participantes da nossa pesquisa estão recebendo o conhecimento em seu dia a dia, na qual a responsabilidade dos profissionais da psicologia em produzir estes conteúdos estão sendo tratados de maneira banal ou vulgarizada, onde muitos transtornos que podem ter graves consequências na vida diária acabam piorando por má informação ou incompleta. Por mais que o conteúdo dos vídeos, publicações entre outros sejam bons e informativos, não é o suficiente para se auto diagnosticar tentando resolver sozinho e não procurando ajuda profissional. 2395

Com isso, realizamos um levantamento de dados buscando entender como as pessoas à nossa volta que não tem conhecimento da psicologia como nós estudantes, estão reagindo e recebendo essas informações em suas redes sociais. Utilizamos para essa pesquisa, o Google Forms com sete perguntas a respeito como estão vendo a psicologia, seu nível de importância, impacto e como afeta a vida de cada um e se procuram ou já procuram ajuda profissional. Esta pesquisa foi realizada com mais de cem pessoas aleatórias que gentilmente se propuseram a responder dando sua opinião de acordo com seu conhecimento e vivência.

Concluimos que a maior parte dos participantes demonstraram se identificar com os conteúdos da psicologia, tendo impacto na sua vida de maneira positiva que fizeram buscar maior conhecimento, a melhor entendimento a relação aos familiares, a se autoconhecer, melhora no

comportamento e autoconhecimento deles, auto estima, a como lidar com ansiedade, depressão, crise de pânico.

Contudo, um participante relatou que não teve impacto diretamente na vida dele, mas sim na de amigos, que utilizavam vídeos feitos por psicólogos em um aplicativo onde ele se auto diagnosticou. Isso mostra, que não só ele mas sim, várias outras pessoas também se identificam se auto diagnosticando sem procurar uma ajuda profissional, podendo ter riscos sem saber se realmente a pessoa tem aquele transtorno, se é só uma fase ou crise sem entender o contexto que cada um vive.

A pouca informação e sendo causado pela grande maioria dos profissionais em busca apenas de engajamento para crescer nas redes sociais e não com intuito de realmente ajudar as pessoas.

REFERÊNCIAS

SOUSA, Aline Alves de; COLETA, Marilia Ferreira Dela. Professional profile, well-being and job satisfaction among psychologists working in public healthcare services. **Estudos de Psicologia**, v. 32, n. 2, p. 249-258, 2015.

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-2017, 2019. 2396