

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

HORÁCIO GOES AMICI

**Discursos sobre diagnósticos psiquiátricos em redes sociais virtuais:
o incomensurável de si em tempos de positividade**

São Paulo

2023

HORÁCIO GOES AMICI

**Discursos sobre diagnósticos psiquiátricos em redes sociais virtuais:
o incomensurável de si em tempos de positividade**

Versão Corrigida

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, para obter o título de Mestre em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Adriana Marcondes Machado

São Paulo

2023

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE
TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO,
PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Catálogo na publicação
Biblioteca Dante Moreira Leite
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo
Dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Goes Amici, Horácio

Discursos sobre diagnósticos psiquiátricos em redes sociais virtuais: o
incomensurável de si em tempos de positividade / Horácio Goes Amici;
orientador Adriana Marcondes Machado. -- São Paulo, 2023.

91 f.

Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Psicologia Escolar e do
Desenvolvimento Humano) -- Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo,
2023.

1. Autodiagnóstico. 2. Algoritmo. 3. Diagnósticos psiquiátricos. 4. Redes
Sociais. 5. Byung-Chul Han. I. Marcondes Machado, Adriana, orient. II. Título.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Nome: Horácio Goes Amici

Título: Discursos sobre diagnósticos psiquiátricos em redes sociais virtuais: o incomensurável de si em tempos de positividade

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo para obtenção do grau de Mestre em Psicologia.

Aprovado em:

Banca Examinadora

Profa. Dra. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Profa. Dra. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof. Dr. _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

AGRADECIMENTOS

À Adriana Marcondes Machado, pelo acompanhamento, pela atenção às palavras e, sobretudo, pelo espaço do Grupo de Orientação, fundamental para essa pesquisa e escrita tão coletivas.

Aos meus pais, ao Guilherme, ao Renato, tia Vera, tia Magda, vó Maria e vô Horácio, pelo familiar ao qual sempre posso retornar.

Ao Matheus, pela parceria, pelo amor.

À Lorena e ao Elton, pela disponibilidade e generosidade acadêmica que foram fundamentais para os rumos que a pesquisa tomou.

Às amigas que ofereceram parceria ao longo dos anos e, em especial, nesse período da pesquisa: Gabi, Leila, Kelly, Bruna Sousa, Bruna Lanzoni, Pri, Thaís, Isa, Ju, Meli, Fê, Camila, Martha, Ana Paula, Mari.

A todas as pessoas que compuseram o Grupo de Orientação ao longo desses quase três anos: Andréia, Anna Beatriz, Beatriz, Camila, Dani, Lygia, Luiza, Sílvia, mas em especial à Débora, Dérik e Josi, também pela amizade.

Aos funcionários e funcionárias do IP-USP, sempre solícitos, sobretudo à Bethânia.

Aos funcionários e funcionárias dos espaços que foram, de fato, ambiente para a escrita: Sesc Vila Mariana, CCSP, Sesc Paulista, Museu Lasar Segall, Instituto Moreira Salles.

Aos professores e às professoras das disciplinas que cursei: Lineu Kohatsu, Paulo Endo, Laura Macruz e Maria Lívia Moretto.

RESUMO

AMICI, H. G. (2023). *Discursos sobre diagnósticos psiquiátricos em redes sociais virtuais: o incomensurável de si em tempos de positividade*. (Dissertação de Mestrado) Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

A presença de discursos sobre diagnósticos psiquiátricos e questões referentes à saúde mental em redes sociais virtuais tem se intensificado. O objetivo dessa pesquisa de mestrado é analisar esses discursos e a forma como eles têm sido lidos, articulando-os com os conceitos de psicopolítica, *Big Data*, sociedade de controle digital e outros, desenvolvidos por Byung-Chul Han. A pesquisa está organizada em três momentos: 1) uma narrativa sobre a operacionalização dos algoritmos na vivência do pesquisador; 2) vinhetas clínicas de atendimentos dando ênfase à relação que as pessoas atendidas estabelecem entre os diagnósticos psiquiátricos e as redes sociais; 3) um procedimento de aproximação mais direto com o campo virtual, que compreendeu três etapas: a) análise de vídeos do TikTok sobre os diagnósticos de ansiedade, depressão e TDAH; b) reflexões sobre as informações referentes às pessoas que produzem esses vídeos; c) análise dos comentários nessas produções audiovisuais a partir da construção de categorias. Essa pesquisa problematiza a relação entre a intensificação da presença desses discursos nas redes sociais e um possível avanço das discussões referentes à saúde pública e investiga o aprisionamento dos sujeitos à lógica neoliberal que impera na virtualidade a partir da mercantilização de dados pessoais via algoritmos, um mecanismo de reprodução do capital característico da contemporaneidade.

Palavras-chave: autodiagnóstico; algoritmos; diagnósticos psiquiátricos; redes sociais; Byung-Chul Han.

ABSTRACT

AMICI, H. G. (2023). Discourses of psychiatric diagnoses on virtual social networks: the immeasurable of oneself in times of positivity. (Master's Thesis) Institute of Psychology, University of São Paulo, São Paulo.

The presence of discourses on psychiatric diagnoses and issues pertained to mental health on virtual social networks has been intensifying. The objective of this master's research is to analyze these discourses and how they have been interpreted, linking them to the concepts of psychopolitics, Big Data, and the society of digital control, among others, developed by Byung-Chul Han. The research is organized in three moments: 1) A narrative about the operationalization of algorithms in the researcher's experience; 2) Clinical vignettes of consultations emphasizing the relationship that the individuals receiving care establish between psychiatric diagnoses and social networks; 3) A more direct approach to the virtual field, which included three stages: a) analysis of TikTok videos on the diagnoses of anxiety, depression, and ADHD; b) reflections on the information regarding the individuals producing these videos; c) analysis of comments related to these audiovisual productions based on the construction of categories. This research problematizes the relationship between the intensification of the presence of these discourses on social networks and a possible advancement in discussions concerning public health. It also investigates the entrapment of individuals in the neoliberal logic that prevails in virtuality through the commodification of personal data via algorithms, a mechanism of capital reproduction characteristic of contemporary times.

Keywords: self-diagnosis; algorithms; psychiatric diagnoses; social networks; Byung-Chul Han.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Vídeos do TikTok relacionados a ‘depressão’, ‘ansiedade’ e ‘TDAH’ com mais de 700 mil curtidas	24
Tabela 2 – Vídeos do TikTok relacionados a ‘depressão’, ‘ansiedade’ e ‘TDAH’ com mais visualizações	25
Tabela 3 – 10 primeiros comentários do vídeo 1	35
Tabela 4 – 10 primeiros comentários do vídeo 2	35
Tabela 5 – 10 primeiros comentários do vídeo 3	36
Tabela 6 – 10 primeiros comentários do vídeo 4	36
Tabela 7 – 10 primeiros comentários do vídeo 5	37
Tabela 8 – 10 primeiros comentários do vídeo 6	37
Tabela 9 – 10 primeiros comentários do vídeo 7	38
Tabela 10 – 10 primeiros comentários do vídeo 8	38
Tabela 11 – 10 primeiros comentários do vídeo 9	39

LISTA DE SIGLAS

APA – American Psychological Association

CAPSi – Centro de Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil

CFP – Conselho Federal de Psicologia

CID – Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde

DSA – Digital Services Act

DSM – Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

FE-USP – Faculdade de Educação é uma unidade da Universidade de São Paulo

FGV Direito Rio – Escola de Direito do Rio de Janeiro da Fundação Getulio Vargas

IFCH-UNICAMP – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Estadual de Campinas

ISRS – Inibidores seletivos de recaptção de serotonina

NetzDG – The Network Enforcement Act

OMS – Organização Mundial da Saúde

POV – Point of view

TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada

TDAH – Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade

TEA – Transtorno do Espectro Autista

SUMÁRIO

1. PERCURSO DE PESQUISA: DE ONDE PARTI, POR ONDE CAMINHEI	13
1.1 Uma pesquisa se inicia antes mesmo de ser concebida	13
1.2 Trajetórias na escrita	14
1.3 Diário Algorítmico: diagnóstico de redes	16
1.4 Os diagnósticos nos discursos de si	20
2. UMA APROXIMAÇÃO AO CAMPO	24
2.1 Um pouco sobre o TikTok	24
2.2 Os vídeos escolhidos e usuários(as) que os produziram	25
2.3 Os comentários selecionados	38
2.4 As categorias de análise	43
3. HISTÓRIA OFICIAL DOS DIAGNÓSTICOS PSIQUIÁTRICOS: ALGUNS APONTAMENTOS	49
3.1 Aspectos da história da psiquiatria	49
3.2 TDAH, Depressão, Ansiedade: diagnósticos-paradigmas dos nossos tempos	52
4. BYUNG CHUL HAN: CONCEITOS E ARTICULAÇÕES	64
4.1 Poder e Positividade	64
4.2 Sociedades de Controle Digital	68
4.2.1 Psicopolítica	70
4.2.2 Afeto	71
4.2.3 Virtualidade	72
4.2.4 Big Data	73
4.2.5 Transparência	73

4.2.6 Dor	74
5. OS ALGORITMOS: NAS TEIAS DO VIRTUAL	76
5.1 Apontamentos sobre os algoritmos	76
5.2 Poder e resistência: estratégias de contorno e enfrentamento	78
6. PRESENTE E FUTURO: POSSÍVEIS ENLACES	80
6.1 Resistência e coletividade: marcos regulatórios das redes sociais no Brasil e no mundo	81
6.2 Uma Vontade de Psicologia de si mesmo	84
6.3 Últimas reflexões	86
7. REFERÊNCIAS	87
8. APÊNDICES	94
Apêndice 1. Estratégia relacionadas ao tempo de uso dos dispositivos eletrônico	94
Apêndice 2. Estratégias para evitar rastreamento	96
Apêndice 3. Estratégias para gerar pegadas digitais randomizadas	98
Apêndice 4. Estratégias para bloquear propagandas on-line	99

1. PERCURSO DE PESQUISA: DE ONDE PARTI, POR ONDE CAMINHEI

1.1 Uma pesquisa se inicia antes mesmo de ser concebida

Durante este trabalho de mestrado, foi ficando evidente a importância de deixar, na escrita, os rastros do itinerário percorrido no processo da pesquisa: os caminhos que se cruzam, que se atravessam, os percursos que se pretendiam inicialmente lineares, mas que vão se desenhando das formas mais inesperadas, assim como é a própria vida.

A vida tem uma dimensão incomensurável a ser preservada. A pesquisa também tem essa dimensão e foi isso que aprendi a me aproximar e a valorizar durante o mestrado: trazer cenas e imagens que cuidassem para que as descrições não fossem estéreis.

Diversas cenas me atravessaram. Houve, em especial, um conjunto de situações que vivi antes do ingresso na pós-graduação que se mostraram determinantes para que o desejo por realizar esta pesquisa fosse mobilizado.

A experiência como técnico em um Centro de Atenção Psicossocial Infantil marcou meu percurso profissional. Foi a partir do lugar que ocupei nesta instituição que fui vivendo na carne - na minha, na de usuários e usuárias do Sistema Único de Saúde com quem estive - a importância das discussões sobre a medicalização e a patologização da vida.

Essas questões se impuseram para mim, a ponto de, pelos caminhos da vida, terem sido os estágios iniciais não só desta pesquisa, mas de deslocamentos na forma de olhar e pensar os fenômenos vividos. Deslocamentos sutis, cruciais, incontornáveis. Escrever esta dissertação possibilitou elaborar essa experiência e analisar a multiplicidade de questões que não tiveram espaço para aparecer naquele contexto de trabalho.

As duas cenas que escolhi trazer aqui se complementam e falam do meu corpo atravessado pela psiquiatrização da vida comum. São cenas singulares, mas que se repetiram inúmeras vezes.

Primeira cena: ler no prontuário de uma criança em triagem ou já em atendimento individual ou em grupo os seguintes dizeres: “Hipótese diagnóstica: TEA + TOD + TDAH” se a criança fosse pequena ou “TEA + Transtorno de Conduta + TDAH” se fosse adolescente. Ao ler esses diagnósticos registrados lado a lado em centenas de prontuários e, olhando para muitas crianças e adolescentes com quem convivia (e para os(as) quais esses diagnósticos

pareciam ter sido conferidos de forma pouco criteriosa), sentia estranhamento, revolta e indignação.

Mais avassalador era viver um segundo grupo de cenas: quando me via frente a responsáveis por uma criança que, a partir de uma consulta médica ou de psicodiagnóstico feitos de forma muito breve, deparavam-se com a angústia de ter um filho ou filha recebendo um diagnóstico psiquiátrico. Sentia, novamente, estranhamento, revolta e indignação.

Essa pesquisa é, assim, uma elaboração desse estranhamento, dessa revolta e dessa indignação, uma tentativa de contribuição acadêmica e de disputa política frente ao movimento de deslegitimação e de patologização das experiências dessas e de outras tantas infâncias e adolescências, dessas e de outras tantas vidas.

1.2 Trajetórias na escrita

Esse subcapítulo tem como papel situar o(a) leitor(a) nesta dissertação, apresentando, de forma sucinta, elementos centrais discutidos e caminhos percorridos no texto.

Após situações profissionais que envolveram a relação entre diagnósticos psiquiátricos e virtualidade, o foco da pesquisa foi delimitado: a disseminação de narrativas sobre os diagnósticos nas redes sociais. Como essas narrativas estavam sendo produzidas? Quem as produzia? Quais efeitos produzidos em vídeos sobre o tema? Como essas produções reverberam socialmente?

Entre os/as autores/as que fizeram parte da composição desta pesquisa, Byung Chul Han foi central: no capítulo quatro, localizamos discussões teóricas desse autor de forma mais explícita, mas todo o texto é permeado por suas reflexões. Discussões a partir de textos de Michel Foucault e Gilles Deleuze também foram fundamentais para a pesquisa e aparecem mais diretamente no capítulo quatro. Outros dois autores a quem recorreremos de forma intensa para discutir as articulações com a noção de racionalidade neoliberal foram Cristian Laval e Pierre Dardot.

Três eixos compuseram, em linhas gerais, esta pesquisa: a) uma narrativa sobre a operacionalização dos algoritmos nas minha vivência enquanto pesquisador; b) cenas de atendimentos, evidenciando a relação que as pessoas atendidas estabeleciam entre os diagnósticos psiquiátricos e as redes sociais; c) um procedimento de aproximação mais direto com o campo virtual, que envolveu a análise de vídeos do TikTok sobre os diagnósticos de

ansiedade, depressão e TDAH; considerações sobre as pessoas que produzem esses vídeos e discussões sobre os comentários nessas produções.

A escolha por focar nesses três diagnósticos foi uma forma de delimitar o campo e por serem os que mais apareciam nas narrativas que escutava no trabalho clínico. O TikTok foi escolhido por ser a rede social mais frequentemente mencionada na clínica, mas também por ser, no momento histórico da pesquisa, uma mídia que vinha ganhando espaço no campo social e que possuía um algoritmo muito desenvolvido e particularmente viciante (YAO; BAHYAH, ; ALESSANDRO, 2022).

No capítulo três, refletimos acerca das narrativas sobre os três diagnósticos psiquiátricos em questão (tanto no campo acadêmico quanto no campo social). No capítulo cinco, além de discussões teóricas sobre os algoritmos e a virtualidade, são apresentadas estratégias de enfrentamento e proteção de usuários/as em relação à coleta e ao uso indiscriminado de dados produzidos na virtualidade. Para além de estratégias que envolvem a proteção individual de usuários/as, no capítulo seis são debatidos os marcos regulatórios das redes sociais no Brasil e no mundo.

1.3 Diário Algorítmico: diagnóstico de redes¹

L'amour est comme l'oiseau de Twitter
On est bleu de lui, seulement pour 48
heures
D'abord on s'affilie, ensuite on se follow
On en devient fêlé, et on finit solo²

(STROMAE, 2013)

Enquanto trabalhava em um CAPSi, em 2019, sempre buscava virtualmente por artigos, cursos e vídeos relacionados ao diagnóstico de TEA. Parei de trabalhar neste equipamento no começo de 2020 e meu novo trabalho não se relacionava tão diretamente com

¹ Adaptação do ensaio 'Diário Algorítmico: diagnóstico de redes' (AMICI, 2021a).

² "O amor é como o pássaro do Twitter / A gente se apaixonou por ele só por 48 horas / Primeiro você se registra e depois você começa a seguir / Você se vicia nele e acaba, no fim, sozinho(a) (tradução minha). 'Carmen' é uma música do cantor belga Stromae. É uma releitura da conhecida canção da ópera 'Carmen', de Georges Bizet.

essas questões. Para a minha surpresa, meses depois de ter deixado de trabalhar no CAPSI (e não ter procurado mais por esse tema no Google), continuava ocorrendo de eu ser direcionado para cursos, vídeos e propagandas associados a esse diagnóstico.

Isso mobilizou uma grande curiosidade. Assistindo aos vídeos sugeridos pelo YouTube, dois deles chamaram a atenção: ‘Sinais de Autismo em Adultos e Adolescentes’ e ‘Sinais de Autismo em crianças de até 2 anos’. Eram vídeos com milhões de visualizações, de autoria de um casal composto por uma fonoaudióloga e um psicólogo, mãe e pai de crianças diagnosticadas com TEA.

O que mais instigou, para além da lógica de listar sinais de forma vaga de um quadro diagnóstico tão complexo, foram os comentários das pessoas que, assim como eu, também acessaram o vídeo: muita gente se autodiagnosticava e diagnosticava pessoas próximas, a partir de um vídeo de menos de 20 minutos. Reparando na quantidade de pessoas envolvidas nessas discussões, o caminho arquitetado pelos algoritmos³ tornou-se objeto de investigação pois, mesmo sabendo que os algoritmos nos conduzem cotidianamente a compras *on-line*, era espantoso perceber o que ocorria em relação a questões de saúde mental.

02 de agosto de 2021

Ingressei no mestrado e, mobilizado por investigar a relação entre a lógica algorítmica e os diagnósticos de saúde mental, busquei nas redes sociais conteúdos relacionados a diagnósticos frequentes atualmente: TDAH, depressão e ansiedade.

Atento à atuação dos algoritmos, passei a fazer um registro de todos os conteúdos (sobretudo de propagandas de produtos e cursos) que eram direcionados a mim, causando a inquietação vivida com os primeiros vídeos do YouTube no ano anterior.

21 de setembro de 2021

Fui direcionado a uma propaganda no Facebook de um remédio fitoterápico que “auxilia no tratamento de Ansiedade, Angústia e Irritação”. Fico surpreso, pois não estava

³ Em toda a dissertação, optou-se por se referir a algoritmos sempre no plural para explicitar o caráter complexo e múltiplo do fenômeno, evitando tomá-los como um conceito abstrato e intransponível. Essa discussão foi aprofundada no capítulo cinco.

atento ao fato de que aquele tipo de propaganda surgia devido às buscas que havia feito, no mês anterior, para a pesquisa de mestrado.

22 de setembro de 2021

Em uma disciplina da pós-graduação, iniciada no mês de agosto, discutíamos a questão do trauma para a psicanálise. Busquei artigos e livros relacionados ao tema no Google. O algoritmo interpretou que eu estava passando por uma vivência traumática e me recomendou, no Facebook, um curso com o título: “*Healing Trauma: A Step-by-Step Program for Restoring the Wisdom of the Body*”.⁴

23 de setembro de 2021

Mais uma propaganda da marca de fitoterápicos, agora com uma recomendação para um “tratamento auxiliar do estresse, concentração e memória”, que tinha como título publicitário: “Difícil focar no *Home Office*?”

27 de setembro de 2021

Surge uma nova propaganda da mesma marca de fitoterápicos: “Ansiodoron: tratamento auxiliar da insônia e ansiedade”.

03 de outubro de 2021

Mais uma propaganda da marca de fitoterápicos: “Previgrip: a junção de 3 ativos naturais para auxiliar sua imunidade.”

06 de outubro de 2021

Participei de um encontro do Conselho Regional de Psicologia do Paraná em que apresentei um trabalho que problematizava a ideia da valorização de ‘competências emocionais’ no contexto do neoliberalismo. Para embasar melhor a apresentação, busquei outras referências com esse termo no Google. Os algoritmos interpretaram que eu teria

⁴ “Curando Traumas: um programa passo a passo para recuperar a sabedoria do corpo” (tradução minha).

interesse pela questão das competências emocionais e me recomendou um curso com a seguinte chamada: “*Gain practical techniques to implement Social and Emotional Learning (SEL) in your education context*”.⁵

14 de outubro de 2021

Na busca por vídeos para a pesquisa de mestrado, assisti ao canal de um médico com publicações muito populares sobre sinais de transtorno de ansiedade (vídeos com milhares de visualizações e comentários).

No mesmo dia, aparece a propaganda de um curso desse mesmo médico, com a seguinte chamada: “Como construir sua autoridade na psicologia? Pode parecer uma missão impossível, mas não é. Você consegue construir sua autoridade no meio digital para conquistar mais pacientes e alcançar seus objetivos!”.

23 de outubro de 2021

Nova propaganda de remédios ‘alternativos’, agora de uma outra marca, que oferece gomas de mascar que ajudariam a ter uma noite de sono melhor. O slogan: “Noites mal dormidas podem afetar a sua vida para sempre [...]. Livre-se da irritação, do stress, da falta de foco! Ganhe produtividade e conquiste tudo o que deseja!”

29 de outubro de 2021

Nova propaganda, agora de uma marca de óleos essenciais, com o seguinte texto: “Experimente os blends de óleos essenciais [...] e leve bem-estar de forma natural e com eficiência para a sua rotina”. A imagem apresenta pequenos frascos, cada um com uma cor diferente e com palavras nos rótulos do tipo: ‘Desinchar’, ‘Stress’, ‘Dormir’, ‘Ansiedade’.

08 de novembro de 2021

⁵ “Aprenda técnicas práticas para implementar Aprendizagem Social e Emocional em seu contexto de educação” (tradução minha).

Oito de novembro, dia em que termino de escrever este texto. O espanto pela força dos algoritmos ressoa em mim. Ao ver isoladamente os anúncios aqui listados, não tinha dimensão da frequência de propagandas enviadas em um período de tempo tão curto.

Se a propaganda de medicações psiquiátricas convencionais fosse legalizada, imagino os anúncios que seriam divulgados. O *marketing* digital e os algoritmos criam terreno para fomentar uma sensibilização quase compulsiva, que leva a uma possível *diagnóstica de nós mesmos*.

Se, em um processo de pesquisa acadêmica que envolve diagnósticos, os algoritmos têm potência de agir com tanta força e destreza, que dimensão de poder ele teria quando, de fato, essa operacionalização ocorre frente a pessoas sensibilizadas com essas questões por estarem em sofrimento? E mais: como o sofrimento contemporâneo fica à mercê, na virtualidade, desses algoritmos sedentos por produzir aspectos do viver que sejam passíveis de mercantilização?

O aumento de diagnósticos de questões referentes à saúde mental e os processos de medicalização parecem, hoje em dia, terem desenvolvido uma nova roupagem: um caráter oculto, capilarizado, sutil e devastador produzido pela mercantilização de dados pessoais na virtualidade em que o sofrimento é alvo dessa captura. Um mercantilismo selvagem que abarca e domina tudo aquilo que possa ser capitalizado. Trocas invisíveis, sutis. Devastadoras.

1.4 Os diagnósticos nos discursos de si

Le spleen n'est plus à la mode, c'est pas compliqué d'être
heureux

C'est simple, sois juste heureux, si tu le voulais, tu le serais

Ferme les yeux, oublie que tu es toujours seul

Oublie qu'elle t'a blessé, oublie qu'il t'a trompé

Oublie que t'as perdu tout ce que t'avais

C'est simple, sois juste heureux, si tu le voulais, tu le serais⁶

(ANGÈLE, 2018)

Em paralelo a essa experiência de perceber os algoritmos operando de forma a direcionar as pessoas para produtos e cursos relacionados aos diagnósticos psiquiátricos, o trabalho que realizo como psicólogo em consultório particular também foi determinante no sentido de mobilizar discussões e questões que se materializaram nessa pesquisa de mestrado.

Comecei a atuar na clínica em 2018 e sempre atendi adolescentes e jovens adultos (pessoas entre 12 e 21 anos). Estes atendimentos direcionaram meu olhar para determinadas questões que atravessam mais particularmente as pessoas dessa faixa etária, evidenciando-se as questões da virtualidade e das redes sociais.

Por mais que poucas vezes as redes sociais fossem diretamente tema das sessões, algumas coisas foram chamando a atenção. A primeira, foi a forma como essas pessoas jovens estavam apropriadas do discurso psiquiátrico vigente, no sentido de usar os termos técnicos da psiquiatria de forma naturalizada. Uma adolescente de 12 anos, no começo do processo psicoterapêutico, trouxe os termos ‘transtorno de ansiedade’ e ‘crise de ansiedade’ para nomear a experiência de colegas no contexto escolar. No contexto de pandemia, essa adolescente estava atenta ao sofrimento dos colegas, mas surpreendeu o fato dela, tão jovem, estar apropriada dessa linguagem. Ela contou que, na escola, muitos/as adolescentes conversam sobre diagnósticos psiquiátricos e que, também, tinha acesso a essas discussões nas redes sociais, sobretudo no TikTok. Considerava essas discussões sobre questões de saúde

⁶ “O spleen não está mais na moda, não é difícil ser feliz / É fácil, é só ser feliz, se você quiser, você vai ser / Feche os olhos, esqueça que você está sempre sozinho / Esqueça que ela te magoou, esqueça que ele te trapaceou / Esqueça que você perdeu tudo o que você tinha / É fácil, só seja feliz, se você quiser, você vai ser” (tradução minha).

mental importantes pois, assim, ela e colegas podiam dar sentido para experiências angustiantes vividas no contexto de crise sanitária em que os processos de adolescer foram marcados fortemente por isolamento social, dificuldades de se inserir em grupos e de um contato com a questão da morte de uma forma tão recorrente, intensa e devastadora.

A pandemia trouxe com força as discussões do que se nomeia no senso comum enquanto questões de ‘saúde mental’, expressão que, junto aos termos associados aos diagnósticos psiquiátricos, parecem emblemáticos no sentido de sintetizar o que Han (2018c) aponta enquanto a operacionalização do poder contemporâneo a partir da psicopolítica: as discussões sobre afeto e acerca de questões subjetivas e psicológicas ganham cada vez mais corpo e espaço, tanto socialmente, quanto a nível individual, aparecendo de forma direta nas narrativas de si e nos discursos em relação ao outro.

Será a partir dessa valorização dos afetos e de tudo o que é da ordem do psicológico que alguns dispositivos de poder contemporâneos atuam (HAN, 2018c): um poder que está para além do corpo, das disciplinas (FOUCAULT, 2008). Essas relações de poder operacionalizam-se a partir de uma lógica não mais de uma exploração do sujeito por instâncias de poder que atuam fora dele, mas a partir de dispositivos de poder que operam a nível do afeto e da exploração de si mesmo.

As discussões de Han ressaltam um perigo: discutir sobre saúde mental, diagnósticos, afetos e percepções subjetivas poderia parecer um movimento que intensificaria uma lógica de humanização, no sentido de romper com os dispositivos de poder pela via do corpo disciplinado e completamente vigiado pelo outro (FOUCAULT, 2008), mas apontam para novos dispositivos atualizados na contemporaneidade, em que as ideias de positividade, liberdade e valorização dos afetos mais do que representarem rupturas, são constitutivas das sociedades de controle (DELEUZE, 1992) e, como aponta Han (2018c), das sociedades de controle marcadas pelas dinâmicas da virtualidade: as sociedades de controle digital.

Outra cena marcante foi de um adolescente de 15 anos que começou a descrever colegas a partir de diagnósticos psiquiátricos, no sentido de citar cada um/a, com frases do tipo: “Esse amigo que eu estou te falando é da minha sala mesmo, ele tem transtorno de ansiedade e TDAH, já essa outra menina que eu tinha comentado lá atrás é a que tem transtorno de ansiedade e depressão.” Ele também usava os diagnósticos para se descrever e para que eu o conhecesse melhor na entrevista inicial, antes do processo terapêutico se iniciar. Esse mesmo adolescente relatava o seu uso intenso das redes sociais, a ponto de ficar

incomodado com o número de horas que ele passava conectado. Falava das redes sociais como um campo potente para sua vinculação com o outro, ao mesmo tempo como um espaço que o aprisionava em uma lógica de pouca autonomia em relação a escolher estar ou não estar lá: sentia que precisava sempre ficar conectado e postando a todo momento, isso fazendo sentido ou não para ele. Esse mesmo adolescente, em momentos posteriores do processo psicoterapêutico, relatou como a sua entrada nas redes sociais foi sentida por ele como muito precoce: comentou que podia explorar esses espaços desde cedo, sem haver limites exercidos por seus cuidadores. Ele associava essa entrada precoce nas redes sociais e sua imaturidade naquela época como coisas que constituíram o fato dele ser tão dependente desses espaços virtuais.

Esses dispositivos de poder que atuam a partir de um controle pela via da virtualidade são muito característicos do contemporâneo (HAN, 2018c) e não é coincidência que os efeitos dessas formas de poder operem com forte presença sobretudo em crianças e adolescentes que, como esse paciente relatou, constituem-se nesse diagrama de forças.

Esse tipo de narrativa que se apropria de forma naturalizada do discurso psiquiátrico e dos diagnósticos aparecia atrelado ao discurso neoliberal de crença absoluta na força individual dos sujeitos com forte teor de culpabilização ao não se conseguir performar produtividade referente ao desempenho acadêmico e às possibilidades de relações com o outro. As narrativas do cansaço, da desatenção e das dificuldades de se concentrar caminhavam junto com a busca por um diagnóstico.

O cansaço é apontado por Han (2017c) como um sintoma-paradigma importante do contemporâneo: simbólico do esgotamento subjetivo frente a uma exigência de altas performances em todas as esferas da vida. O cansaço é a materialização subjetiva dos efeitos da autoexploração – e é aí que a análise de Han produziu tanto sentido. Que exista uma lógica neoliberal constituída contemporaneamente, isso está claro; o que Han faz é esmiuçar os dispositivos de poder e suas particularidades, abrindo a análise para o diagrama de forças que opera no contemporâneo.

Essas cenas com os adolescentes causavam estranhamento e somaram-se à mobilização produzida por outro tipo de discurso frequente: a pessoa que eu estava atendendo dizia, meio fora de contexto (no sentido de que nunca havia trazido essas questões para o *setting* terapêutico): “Nossa, eu acho que eu tenho TDAH, sabia?”. Quando eu indagava como foi que começara a pensar sobre isso, a resposta muitas vezes surgia da seguinte maneira:

“Estava no TikTok um dia, vi um vídeo sobre TDAH e me identifiquei com todos os sintomas”.

Essa cena se repetia, a mesma estrutura de diálogo, só mudando o diagnóstico em questão, que costumava oscilar entre ansiedade, depressão, TDAH e autismo. Lembro-me da primeira vez em que isso apareceu: uma mulher de 29 anos, em atendimento há quase dois anos, um dia relatou estar suspeitando “ter” o diagnóstico de TEA. Depois dela, outras pessoas relataram o mesmo e, nesse movimento, as questões referentes ao mestrado se formalizaram.

2. UMA APROXIMAÇÃO AO CAMPO

2.1 Um pouco sobre o TikTok

Pensando que não existe apenas um, mas uma diversidade de algoritmos (GILLESPIE, 2018), este subcapítulo tem como objetivo apresentar um pouco sobre o TikTok, no sentido de se poder olhar mais de perto para as características e particulares dessa rede social e para a forma que seus algoritmos operam.

O TikTok foi construído a partir de outro aplicativo, o *Douyin*, que foi lançado pela empresa chinesa *ByteDance* em 2016. Em 2017, a companhia compra o aplicativo *Musical.ly*, com recursos parecidos com os dois aplicativos que ela já possuía (ABIDIN, 2021).

Nas redes sociais, usuários/as que se mantêm em alta são aqueles/as que se conformam a lógicas algorítmicas de cada empresa, o que caracteriza influenciadores/as como especialistas hábeis em duas atividades fundamentais: entender o funcionamento da rede em que estão atuando e conseguirem manter a atenção de seguidores/as (ABIDIN, 2021).

O TikTok, no entanto, tem um funcionamento que representa uma particularidade em relação a outras redes sociais. Enquanto em outras mídias sociais é importante constituir e manter uma identidade digital delimitada que cativa e mantenha um público sempre engajado e atento, no TikTok, a visibilidade é mantida a partir do bom desempenho em postagens individuais.

No YouTube ou no Instagram, por exemplo, constrói-se uma identidade digital a partir de elementos de “nicho” (um blogueiro fitness, uma blogueira de viagem, por exemplo) e é a partir dessa imagem que se cativa e se mantém o engajamento com usuários/as. Já no TikTok, essa persona digital não é criada no mesmo sentido: o engajamento se garante por postagens individuais virais, mais do que pelo conjunto de postagens que compõem um todo mais coeso.

Dessa forma, influenciadores/as nesta rede não tendem a adotar personalidades digitais particulares e únicas, adaptando-se sempre às novas tendências e práticas virais que vão surgindo na rede.

Outras duas particularidades em relação a outras mídias de conectividade é que o TikTok é uma rede que privilegia os áudios às imagens e funciona a partir de postagens de vídeos muito curtos (de 15 segundos a 1 minuto), recurso que foi sendo utilizado

posteriormente em várias redes sociais que não se utilizavam dessa estratégia até então. A junção desses dois elementos se materializa nos áudio-memes que circulam pela rede, *trends*⁷ com áudios específicos que capturam e circulam de forma muito rápida entre usuários/as (ABIDIN, 2021).

Assim como em outras redes, há censura em relação às postagens no TikTok: há, por exemplo, casos de censura de críticas ao Partido Comunista da China (COLOMÉ, 2019). Além disso, existem outros elementos que fazem com que o crescimento de usuários/as na rede social não se dê de forma espontânea e livre: existe, por exemplo, o *TikTok Creator Fund*, um fundo de patrocínio da rede para impulsionar influenciadores com mais de 10 mil seguidores.

2.2 Os vídeos escolhidos e usuários que os produziram

Antes de começar a escrever este capítulo, já havia sido feita uma busca prévia por vídeos a partir das *hashtags* 'depressão', 'ansiedade' e 'TDAH'. No dia em que foi feita a seleção dos vídeos para iniciar a escrita deste subcapítulo, estava com um *notebook* em um espaço público e mostrou-se difícil utilizar o TikTok junto a outras pessoas (pelo menos sem um fone de ouvido): os vídeos emitem sons altos e vibrantes. Constatou-se, assim, uma das particularidades do TikTok: sons e músicas são elementos importantes das produções nesta rede social.

Estar logado em uma conta do TikTok a partir de um *notebook* foi trazendo questões: várias funções só eram possíveis de serem encontradas quando se usa um *smartphone*, como, por exemplo, filtrar os vídeos pelo número de curtidas e também a possibilidade de fazer downloads dessas produções. Para facilitar a localização e o registro dos vídeos, foi utilizado um *smartphone*, onde o uso da rede social se mostra fácil, intuitivo e promove mais capturas: a página *For You*⁸, onde aparecem os vídeos direcionados a usuários/as, é uma sequência sem fim de vídeos, que começam a aparecer (emitindo sons altos e chamativos) sem que a pessoa os inicie.

Depois de terem sido selecionados os vídeos, usou-se novamente um *notebook* para facilitar a escrita e, mais uma vez, os sons causaram estranhamento: assim que se faz login na

⁷ *Trend*, do inglês, significa tendência. É um termo utilizado para classificar conteúdos que atingem picos de popularidade nas redes sociais em um intervalo de tempo breve.

⁸ Do inglês, "para você". É a *timeline* ou linha do tempo (a ordem em que as publicações aparecem para usuários/as) do TikTok.

página do TikTok, barulho altos iniciam automaticamente sem que se clique em nenhum *link*. A fim de continuar em um espaço coletivo, foi necessário silenciar o computador.

Essa questão do som levanta a pergunta: como conciliar o uso dessa rede social estando em espaços coletivos? Como pode se estar no laço social *off-line*, se enquanto se usa o TikTok sons altos e intensos aparecem de forma contínua e desordenada? Na clínica, um adolescente trouxe uma cena em que estava em um grupo de amigos e amigas e um dos colegas não estava participando da conversa e estava usando o TikTok: ele relatou o quanto os sons interferiram e atrapalhavam a dinâmica de comunicação entre o grupo. Ele acrescentou dizendo que essa cena não é pontual, é comum que isso aconteça quando uma pessoa não está engajando na dinâmica de grupo e está usando a rede social.

Esse levantamento dos vídeos foi feito no dia 09 de abril de 2023, a partir de uma conta pessoal do TikTok, criada com o objetivo de realizar essa pesquisa e que estava vinculada a outras contas virtuais já existentes (um email pessoal e um login do Facebook). Como os algoritmos operam com a coleta de dados de usuários/as para apresentar os vídeos de forma direcionada, é importante ressaltar que a amostra encontrada nesta pesquisa apresenta esse viés.

Para encontrar os vídeos, foram usadas as *hashtags*⁹ ‘depressão’, ‘TDAH’ e ‘ansiedade’. Como mencionado anteriormente, pelo TikTok, é possível filtrar os conteúdos segundo o critério do número de curtidas. Foram selecionados vídeos em português, criados por brasileiros/as que tinham como temática diagnósticos psiquiátricos e seus sintomas associados. No caso do TDAH, em especial, houve atenção para selecionar vídeos brasileiros, pois a sigla é a mesma em espanhol e vídeos de outros países da América Latina apareceram. Os vídeos encontrados foram organizados em uma tabela prévia: na tabela 1, que será apresentada a seguir, foram descritos apenas as produções com mais de 700 mil curtidas, um critério que permitiu selecionar vídeos com grande distribuição entre usuários/as e que contemplasse uma amostra limitada (entre 8 e 13 produções referentes a cada um dos diagnósticos).

Os vídeos foram salvos em um *smartphone* a partir do aplicativo (algo simples e rápido de ser feito) e depois foi feito o *upload*¹⁰ dos arquivos na nuvem (*Google Drive*), a fim de preservar os vídeos de possíveis mudanças que pudessem acontecer ao longo da pesquisa.

⁹ *Hashtag* é uma palavra ou expressão associadas a um assunto ou discussão a qual se deseja indexar em redes sociais. Ela é usada inserindo o símbolo da cerquilha antes da palavra ou expressão.

¹⁰ Enviar um arquivo de um dispositivo para um servidor *on-line*.

Alguns vídeos tinham títulos escritos no *frame*¹¹ inicial: esses títulos foram usados para identificá-los na tabela que será apresentada abaixo. Para os vídeos que não tinham esses títulos e nem outra forma mais evidente de identificação, a primeira frase que aparecia ao longo do vídeo serviu como maneira de nomear. E, quando não havia frases escritas ao longo do vídeo, a primeira frase escrita na descrição do vídeo foi utilizada como identificador.

Esse é um dado que chama a atenção: os vídeos, diferente de produções em outras redes sociais, como o YouTube, por exemplo, não podem ser identificados de forma simples, o que dificulta que eles sejam encontrados em um outro momento (a única forma de recuperá-los foi a partir das *hashtags* e do filtro de curtidas). Isso, somado à dinâmica de apresentação dos vídeos na página *For You*, causa uma sensação de efemeridade e de que os vídeos não estão ancorados a nada: eles parecem peças soltas e desconectadas em um mar composto por uma infinidade de elementos.

Foram selecionados 31 vídeos, organizados na tabela a seguir. Na tabela apresentada e nas tabelas posteriores, os títulos que foram encontrados na descrição dos vídeos (e não nas frases escritas no próprio vídeo, como a maioria) são os que foram sinalizados com um asterisco. Tanto nas tabelas quanto nas transcrições dos vídeos foi adotada a estratégia de não corrigir ou sinalizar erros ortográficos e gramaticais, a fim de se preservar as formas de linguagem que aparecem na rede social.

Na coluna ‘curtidas’ foram apresentadas as quantidades de vezes que o vídeo foi marcado como aprovado por usuários/as. Na coluna ‘visualizações’, consta o número de vezes que a postagem foi assistida. Nas tabelas 1 e 2, foram usadas as abreviações ‘k’ e ‘M’, que correspondem, respectivamente, a mil e a milhão.

2.2.1 Os vídeos selecionados

Tabela 1 – Vídeos do TikTok relacionados a ‘depressão’, ‘ansiedade’ e ‘TDAH’ com mais de 700 mil curtidas

	Diagnóst.	Título	Curt.	Visualiz.
1	Ansiedade	POV: ansiedade	953k	5.3M
2	Ansiedade	Ansiedade x eu	4.3M	40.4M

¹¹ *Frame* refere-se a cada um dos quadros que compõem uma produção audiovisual.

3	Ansiedade	A mente da pessoa com ansiedade	1M	10.3M
4	Ansiedade	Eu odeio a minha ansiedade	1M	6.8M
5	Ansiedade	Coisas que pessoas com ansiedade fazem sem perceber	1M	8.5M
6	Ansiedade	Transtorno de ansiedade	1.4M	17.3M
7	Ansiedade	Técnica para ajudar com a ansiedade	750k	6.1M
8	Ansiedade	Coisas que você precisa saber se namora alguém ansiedade	887k	4.4M
9	Ansiedade	Ansiedade é isso...	874k	7M
10	Ansiedade	Por favor uma crise de ansiedade agora não	868k	7M
11	Depressão	Pov: "aquele menino que sofre de depressão"	822k	6.3M
12	Depressão	Agora que eu comecei a tratar a depressão	2.2M	10.2M
13	Depressão	Estou triste ou tenho depressão	724k	5.9M
14	Depressão	Peça teatral "SOS - uma conversa sobre a depressão"	833k	4M
15	Depressão	Depressão não se brinca!!!	1.2M	9M
16	Depressão	Quando eu tentei o suicídio...	1.5M	19.3M
17	Depressão	Primeiro passo que eu tô tomando para tratar a depressão	4.5M	24.3M
18	Depressão	Hábitos de alguém depressivo	1.7M	12.4M
19	TDAH	Possíveis sintomas de TDAH em mulheres	736k	4.7M
20	TDAH	Eu com TDAH apresentado trabalho na escola	741k	3.2M
21	TDAH	Aquela pessoa que força ter TDAH	780K	4.9M
22	TDAH	Como é ter TDAH na vida real	785k	4.6M
23	TDAH	Atenção se normalmente você conversa assim...	849k	7M
24	TDAH	Deficit de Atenção	868k	4.1M
25	TDAH	Quando descobri que isso tem nome: TDAH	906k	8.7M
26	TDAH	Você tem TDAH?*	942k	11M
27	TDAH	Porque TDAH enrola para fazer tarefa?	1.1M	8.4M
28	TDAH	TDAH real	1.1M	10.5M
29	TDAH	Pov: tomei pela primeira vez remédio para TDAH	1.6M	9.1M
30	TDAH	TDAH sob pressão	827k	4.5M
31	TDAH	Eu e meu TDAH indo dormir	742k	4.8M

Frente a esse conjunto de vídeos, foi feita uma nova seleção, agora dos três vídeos de cada diagnóstico que tinham os maiores números de visualizações, totalizando nove vídeos:

Tabela 2 – Vídeos do TikTok relacionados a ‘depressão’, ‘ansiedade’ e ‘TDAH’ com mais visualizações

	Diagnóst.	Título	Curt.	Visualiz.
1	Ansiedade	Ansiedade x eu	4.3M	40.4M
2	Ansiedade	Transtorno de ansiedade	1.4M	17.3M
3	Ansiedade	A mente da pessoa com ansiedade	1M	10.3M
4	Depressão	Primeiro passo que eu tô tomando para tratar a depressão	4.5M	24.3M
5	Depressão	Quando eu tentei o suicídio...	1.5M	19.3M
6	Depressão	Hábitos de alguém depressivo	1.7M	12.4M
7	TDAH	Você tem TDAH?*	942k	11M
8	TDAH	TDAH real	1.1M	10.5M
9	TDAH	Quando descobri que isso tem nome: TDAH	906k	8.7M

A partir desse novo recorte, será feita uma descrição de cada um dos vídeos, seguida de um breve relato sobre as pessoas que os produziram. O intuito é apresentar um panorama geral desses vídeos a fim de entendê-los como um conjunto de narrativas, mas também permitir que possam ser identificadas particularidades e possíveis semelhanças entre eles.

2.2.1.1 Vídeo 1 – Ansiedade x eu

O vídeo com mais visualizações encontrado usando a *hashtag* ‘ansiedade’ tem duração de 31 segundos e tem conteúdo humorístico. Um homem cisgênero negro, com idade aproximada de 20 anos, veste-se como duas personagens com roupas e perucas distintas: uma das personagens representa a ansiedade e a outra, ele mesmo. Nas primeiras cenas, a personagem ‘Ansiedade’ está sentada com um ar de deboche, mascando um chiclete e a outra personagem está em pé, cantarolando tranquilamente.

A personagem ‘Ansiedade’ diz: “Se prepara, viu?” e surge uma música de suspense. Imediatamente, a segunda personagem olha aflita perguntando: “Se prepara para quê!?”. A sequência de diálogo segue com a segunda personagens tentando descobrir o que virá e a ‘Ansiedade’ dizendo que não vai contar o que é, mas que será algo ruim. O vídeo termina com a segunda personagem ficando irritada e jogando um sapato na primeira personagem.

Chama a atenção o fato do vídeo mais visto consistir em uma produção de humor escrachado, em que uma situação referente a uma questão que envolve sofrimento é tratada de forma cômica e divertida.

O usuário que o postou tinha, no momento da pesquisa, 15.4 milhões de seguidores no TikTok e 267 milhões de curtidas. Trata-se de um perfil de uma *drag queen*¹², que faz vídeos de humor e de música no TikTok e no YouTube.

2.2.1.2 Vídeo 2 – Transtorno de ansiedade

O segundo vídeo encontrado tem duração de 54 segundos e consiste em um homem branco de aproximadamente 40 anos que aparece sentado falando como se ele estivesse sendo entrevistado (o vídeo tem descrição do áudio e tem como fundo uma música instrumental que transmite uma sensação de tristeza): “Uma pessoa que tem transtorno de ansiedade, ela sofre com duas coisas: primeiro com os próprios sintomas, né? Imagine o dia todo a pessoa sentindo um desconforto no peito, uma taquicardia, falta de ar, medo de morrer, confusão nos pensamentos, confusão mental, então só os sintomas já geram um sofrimento muito grande na pessoa. Mas ainda tem o segundo ponto que é a ignorância. Então uma pessoa que sofre com ansiedade no nível patológico, além dos sintomas, ela ainda passa por várias situações de incompreensão. É gente achando que é só frescura, que ela tá só querendo chamar atenção, que acha que a pessoa tem controle sobre aquilo, mas que por algum motivo ela não assume esse controle. E todos esses dramas e todos esses conflitos geram mais ansiedade, é como se fosse uma espécie de combustível pro transtorno”.

O usuário que postou esse vídeo tinha 600 mil seguidores e mais de 4.2 milhões de curtidas. Ele se denomina ‘logoterapeuta’¹³ e tem na sua descrição a frase: “Apague o Incêndio da Sua Ansiedade Agora”. O link da descrição do seu perfil faz um direcionamento para a venda de um curso intitulado “Apagando o incêndio da sua ansiedade” de 4 aulas (mais uma aula bônus e uma meditação guiada) e aparece em uma promoção aparentemente muito vantajosa: de 197 reais por 47 reais. O curso promete ensinar como resolver de forma simples e rápida os sintomas relacionados à ansiedade.

¹² *Drag queens* são manifestações artísticas criadas por homens cisgênero que performam a partir elementos culturais e estéticos associados socialmente ao gênero feminino.

¹³ Logoterapia é uma abordagem da psicologia desenvolvida pelo psiquiatra Viktor Frankl. O usuário em questão, no entanto, não se apresenta como profissional de psicologia, mas apenas como logoterapeuta.

2.2.1.3 Vídeo 3 - A mente da pessoa com ansiedade

O terceiro vídeo selecionado tem duração de 24 segundos. Um homem branco jovem, vestido mais formalmente fazendo gestos teatrais, tendo como som de fundo uma música pop em inglês com uma batida forte: “Essa é a mente de uma pessoa que SOFRE com ANSIEDADE: imagina cenários catastróficos; revive o passado constantemente; se preocupa demais com o FUTURO; pensa que tem CULPA por tudo que acontece ao redor; se PREOCUPA demais com o que não pode controlar”.

O vídeo foi postado por um usuário que tinha 1.2 milhões de seguidores e 18.9 milhões de curtidas. Ele se denomina profissional de hipnose terapêutica e tem a seguinte frase na descrição de seu perfil: “Acesse o Universo Cognitivo para alívio da ansiedade e + inteligência emocional.”

O link na descrição direciona para uma página com 4 links: uma página denominada ‘Universo Cognitivo’ (mas que, na época da pesquisa, estava desativada); um grupo do Whatsapp denominado ‘Universo Cognitivo’; um grupo do Telegram denominado ‘Universo Cognitivo’; e um link para o Whatsapp para agendamento de consultas com o profissional.

2.2.1.4 Vídeos 4 – Primeiro passo que eu tô tomando para tratar a depressão

O vídeo com maior número de visualizações encontrado com a *hashtag* ‘depressão’ tem 1 minuto e 50 segundos e consiste em um homem branco jovem (na faixa dos 30 anos), mostrando sua rotina em sua casa. O vídeo se inicia com ele entrando na casa, que está muito desorganizada, e, ao longo do vídeo, mostra esse homem arrumando os cômodos.

O conteúdo é narrado com uma voz calma e não tem música de fundo: “Primeiro passo que eu tô tomando pra poder tratar a depressão é limpar esse quarto depressivo. Chegou ao ponto de dar rano então não tô afim de tá dormindo com medo de novo. Estranho eu passar e ter que dizer isso, porque eu tinha muito zelo pela minha casa, nunca deixei de jeito nenhum ficar suja, eu sempre tava limpando e hoje simplesmente acordar com uns camundongos passando do lado da cama é triste. Tirei tudo as roupa de cama pra botar pra lavar e, assim, eu

tô me tratando, tô passando por consulta diariamente, só que eu tenho muito medo de falar algumas coisas aqui. Então, assim, eu não tô aqui pra falar como é ruim viver e coisa negativa, que em si já é péssimo tá passando por isso e eu não sou a pessoa que ficar enfatizando, tive palavras muito boas de vocês, eu só tô a fim de retribuir. Aliás, olha que benção que ficou tudo organizado. Eu achei até um prego para poder colocar a estante, a ô meu deus, a prateleira de volta e real a casa nunca teve tão suja.”

O vídeo segue com ele dizendo coisas relacionadas à casa estar suja e que, quando estava viajando, sua mãe havia limpado. Mas, depois, ele ficou sem tomar banho por 7 dias e tudo ficou desorganizado novamente. Ele diz que depressão é uma coisa muito séria e não é uma simples tristeza: fala que vive altos e baixos e que se sente muito estranho no estado em que está. Diz que se sente mais aliviado por não pensar mais em suicídio. No final do vídeo, ao dizer que a casa está limpa, ressalta que foi “mais um dia vencido”.

O usuário que produziu esse vídeo não tem link para direcionamentos e indica em sua descrição apenas seu e-mail profissional. Trata-se de um blogueiro que mostra sua rotina na internet (sua casa, suas viagens), que tem, no TikTok, 12.3 milhões de seguidores e 475 milhões de curtidas.

2.2.1.5 Vídeo 5 – Quando eu tentei o suicídio...

O próximo vídeo tem duração de 2 minutos e 12 segundos e apresenta uma mulher branca jovem (cerca de 30 anos) sendo entrevistada e relatando sua experiência pessoal. O vídeo tem uma música de fundo instrumental. Ela conta seu relato como se estivesse conversando com outra pessoa, se emociona e chora em vários momentos.

A narrativa começa assim: “Quando eu tentei o suicídio, após isso eu tava no quarto do hospital e depois que a minha tia saiu de uma conversa comigo, o médico entrou com a prancheta, muito calmo, e ele falou assim: ‘Por que você fez isso sento tão jovem?’ E aí eu contei para ele, falei, ‘olha, se viver é sofrer, eu não quero mais viver, eu não vejo o motivo de viver, não sei porque eu nasci’. E aí ele pegou e falou muito calmo assim (ele virou para o lado onde tinha a máquina de batimentos cardíacos): ‘Você sabe o que é isso aqui?’ Eu falei: ‘Sim, são meus batimentos’ e ele falou: ‘Não, isso aqui é um resumo da vida’. Eu falei: ‘Como assim?’, aí ele foi com o dedo na máquina de batimentos assim, ele falou assim: ‘Se na vida não tiver altos e baixos, você morre.’ E, na hora, eu comecei a chorar e ele falou assim:

‘Um dia você vai entender porque você tá passando por isso hoje, você só não pode desistir agora’.

O vídeo segue com ela contando que, na verdade, nenhuma pessoa havia entrado no seu quarto e que foi Deus que teria falado com ela. Ela narra a experiência como um milagre e que teria entendido tudo sobre essa experiência em um retiro religioso.

Esse vídeo pertence a uma página de ‘reflexões filosóficas’, que posta vídeos com trechos de entrevistas de filósofos populares nas mídias sociais, apresentadores de televisão, psicólogos, neurocientistas e padres que trazem narrativas de autoajuda. Não há descrição e nem link para direcionamentos para fora do TikTok. A página conta com 304 mil seguidores e 2.8 milhões de curtidas.

2.2.1.6 Vídeo 6 - Hábitos de alguém depressivo

No terceiro vídeo, com duração de 26 segundos, aparece uma mulher branca jovem (na faixa dos 30 anos) dentro de um consultório. No fundo, há uma música divertida e a mulher faz gestos característicos de alguns vídeos do TikTok: dança levemente e aponta com as mãos para partes da tela em que aparecem as frases do vídeo.

O texto é o seguinte: “Hábitos de alguém depressivo! Ficar em casa (se sentir seguro); passar horas na cama ou no sofá; ambiente escuro; sempre cansado e com sono; fica horas na internet; não gosta de tomar banho; a coisa mais desafiadora para aqueles que sofrem de depressão é tentar esconder a depressão, então aqui você não precisa se esconder! Procure ajuda.”

A última frase do vídeo, que é mais longa que as anteriores, aparece em menos de 2 segundos, o que torna difícil a leitura: essa é uma estratégia utilizada nos vídeos curtos, a fim de fazer com que se reassistas as publicações várias vezes para ler o que aparece nos últimos segundos. Isso garante um número maior de visualizações do conteúdo e, conseqüentemente, um maior engajamento.

O vídeo foi postado pela usuária que é psicóloga e conta com 165 mil seguidores e 2.3 milhões de curtidas. No seu perfil, consta apenas o direcionamento para sua conta no Instagram. Nesta conta, há a descrição da mulher como cristã e psicóloga, que atende adolescente e adultos e que tem especialização em clínica psicanalítica. Há também um link para seu whatsapp profissional como meio de comunicação para o agendamento de consultas.

2.2.1.7 Vídeo 7 – Você tem TDAH?

O vídeo com maior número de visualizações utilizando-se a *hashtag* ‘TDAH’, tem a duração de 34 segundos. Ele começa a partir de uma cena em que aparece uma perna balançando inquieta e depois surge o rosto de um homem branco jovem (na faixa dos 25 anos), sentado e inclinado falando diretamente com a câmera.

A sua narrativa é a seguinte: “Você tem a mania de ficar com a perna balançando? Isso pode ser um sintoma do TDAH. Será que você tem? Se liga: muitos pensam que a mente do TDAH ela é mais lenta, mas na verdade é que ela é uma mente mais acelerada, o que dificulta sustentar a atenção em uma atividade. Exemplo: provavelmente você é desastrado, derruba as coisas, comete erros de fala e essas são característica tipicamente encontradas em pessoas com TDAH. Você tem alguma dessas características? Comenta aqui embaixo”.

O usuário que postou o vídeo conta com 256 mil seguidores e mais de 2.4 milhões de curtidas na sua página. Em sua descrição, há a seguinte frase: “Domine a mente e seja sua melhor versão”. Ele menciona que tem uma conta no Instagram, mas lá não há maiores informações: isso é um dado que chama atenção, não fica evidente de que tipo de profissional se trata.

Assistindo a outros vídeos seus com muitas visualizações, é possível perceber várias postagens sobre diagnósticos (borderline, TDAH), testes de atenção, dicas para melhorar a performance de inteligência e ‘curiosidades da mente’.

2.2.1.8 Vídeo 8 – TDAH real

No segundo vídeo selecionado a partir da *hashtag* ‘TDAH’, com 39 segundos, a perspectiva é a de uma mulher branca, na faixa dos 50 anos, que está em uma loja e vai se servir de chá. Ela aperta a chaleira para que o chá desça e percebe que a garrafa está vazia. Em seguida, surge uma outra mulher branca, na faixa dos 25 anos, que vai verificar a garrafa e percebe que tinha esquecido de colocar o chá preparado. A mulher mais jovem dá risada, dizendo que fez o chá e esqueceu, mas a mulher mais velha a repreende, dizendo: “Não tem

graça isso”, “Isso não é bonito”. O vídeo tem como *hashtags*: ‘terapeutaquantica’, ‘tdah’, ‘tdahadulto’, entre outras.

A usuária que postou o vídeo é a mulher mais velha: tem 32 mil seguidores e mais de 1.6 milhões de curtidas no TikTok. Descreve-se como naturopata¹⁴ especializada em TDAH e como ‘criadora do método “TDAH sem química”’.

O link disponibilizado em sua descrição direciona para uma página sobre o método do ‘TDAH sem química’. O curso custa 497 reais e promete ensinar métodos para “equilibrar o TDAH”, questionando os métodos medicamentosos tradicionais.

2.2.1.9 Vídeo 9 – Quando descobri que isso tem nome: TDAH

Há um homem jovem em uma rua de paralelepípedos no terceiro vídeo, ele está descendo a via usando uma placa de trânsito como se fosse uma prancha. Ao longo do vídeo, ele traz a seguinte mensagem: “Tudo melhorou quando eu descobri que isso tem nome: TDAH. Pessoas com esse transtorno não conseguem administrar o próprio tempo e é um processo doloroso, porque a gente cresce ouvindo coisas: “Você é estúpido”, “Você é lento”, “Você é preguiçoso”. Às vezes, essa repressão vem de quem a gente mais ama”.

O usuário que postou o vídeo é um homem branco, na faixa dos 25 anos. Na descrição de seu perfil, consta a seguinte frase: “Duvido tu olhar um vídeo e não dar risada!”. Produz vídeos de humor, dublagens e danças.

2.2.2 Sobre essas produções no TikTok

Os vídeos que apresentam o maior número de likes e visualizações guardam distinções importantes entre eles e também é possível identificar alguns aspectos comuns.

O primeiro aspecto que chama a atenção é que a maioria de usuários/as que produziram esses vídeos são homens (seis homens e três mulheres) e brancos (apenas uma pessoa não branca). Há também uma prevalência de pessoas jovens (sete pessoas na faixa entre os vinte e trinta anos).

¹⁴ Naturopatia é uma forma de medicina alternativa que se utiliza de práticas não regulamentadas cientificamente e que são comercializadas como naturais, não invasivas e regenerativas.

Por mais que esta seja uma amostra pequena (mas aliada às discussões que relacionam atravessamentos sociais e os algoritmos), em algum sentido esses dados permitem que se questione a produção da ideia de liberdade que as mídias de conectividade propagam: da mesma forma que ocorre socialmente em outros contextos, o predomínio de homens brancos e jovens tensiona a ideia de que basta qualquer pessoa criar um conteúdo na rede para atingir grandes públicos. As mídias de conectividade, como será discutido no capítulo cinco, operam de forma parecida com as mídias tradicionais (GILLESPIE, 2010).

Outro aspecto que chama a atenção, em relação às pessoas que produziram esses vídeos, é o fato de que apenas uma delas ser profissional de saúde (uma psicóloga): das demais pessoas, quatro trabalham com terapias sem formação e regulamentação por órgãos de classe (coach, naturopata, profissional de hipnose, logoterapeuta), três são influenciadores digitais e um refere-se a um canal de reflexões.

Isso faz pensar sobre os Conselhos Profissionais e os Códigos de Ética que vigoram para profissionais associados/as: há orientações, no Código de Ética do Conselho Federal de Psicologia (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 1987), por exemplo, sobre como deve ser feita a divulgação dos serviços e também proibições no sentido de fazer previsões taxativas de resultados (como vender cursos ou serviços prometendo curas, por exemplo). É mais difícil fiscalizar profissionais não regulamentados/as e fazer com que sigam condutas éticas acordadas coletivamente, por mais que eles/elas possam ser acionados por Conselhos de Classe.

O conteúdo dos vídeos selecionados tem como objetivo informar e chamar atenção para possíveis diagnósticos psiquiátricos, porém é possível perceber que são elaborados por pessoas que não têm formação em saúde – isso parece pouco importante para que os vídeos se alastrem pelas mídias de conectividade. No contemporâneo, opera uma lógica de autoexploração pelos afetos (HAN, 2017b; 2018b; 2018c): o que importa é a mobilização afetiva que os conteúdos promovem e não exatamente a mensagem em si que buscam transmitir.

A partir desse fenômeno das mídias de conectividade (e outros fenômenos relacionados), percebe-se que não é mais apenas a partir de profissionais da saúde que as hipóteses sobre diagnósticos psiquiátricos vão ser formuladas. Pessoas não especialistas, de diversos contextos sociais, produzem narrativas que promovem uma espécie de

psiquiatrização da vida comum: todos os aspectos do viver são capturados e associados a quadros psiquiátricos específicos.

Esse fato suscita outra reflexão: todos os vídeos (até mesmo o produzido pela profissional de saúde) trazem características e sintomas dos diagnósticos, porém não fazem referências às fontes bibliográficas utilizadas, indicando que os conteúdos foram produzidos de forma pouco criteriosa. Constroem-se narrativas que têm êxito na rede social, mas que não estão necessariamente alinhadas aos manuais da psiquiatria e a pesquisas acadêmicas.

Outro aspecto que os vídeos guardam de semelhante é o fato de a grande maioria (oito dos nove vídeos) usar músicas e trilhas sonoras de fundo chamativas: como trazido anteriormente, no TikTok, os sons são elementos fundamentais que operam na lógica de captura dos usuários nessa mídia de conectividade (ABIDIN, 2021). Os vídeos são construídos de forma dinâmica e divertida, incitando que usuários/as fiquem o maior tempo possível dentro do aplicativo.

A motivação e intencionalidade por trás das pessoas que produzem os vídeos pode ser inferida a partir dos direcionamentos para fora do TikTok que são feitos nas descrições de perfil: a maioria das pessoas, quatro, vendem cursos relacionados a questões de saúde mental e dois fazem direcionamentos para promover seus atendimentos (a psicóloga e o profissional de hipnose).

Por mais que os vídeos passem uma primeira impressão de que são conteúdos de grande relevância, no sentido de promover discussões coletivas acerca de questões de saúde, percebe-se esses dois aspectos já mencionados: são vídeos produzidos por pessoas sem formação técnica e que fazem uso dessas produções para venderem cursos sem embasamento científico e regulamentação ou para se autopromoverem nas mídias de conectividade para conseguirem, a partir do *marketing* digital, receber por empresas de publicidade pelas quais são contratados/as. Dito de uma outra forma: os vídeos não são produzidos por pessoas que querem promover discussões dessas questões do sofrimento no contemporâneo, elas se utilizam dessa lógica dos afetos e da autoexploração para criarem fluxos de mercado.

A partir dessas ações de *marketing* pessoal, cria-se uma infinidade de vídeos sobre diagnósticos psiquiátricos que capturam milhões de usuários/as. Garantem-se, assim, direcionamentos sólidos e consistentes para mercados de saúde mental (GALINDO et al., 2016), como a venda de psicofármacos, oferta de serviços de saúde mental regulamentados e não

regulamentados: a virtualidade se apresenta, nesse sentido, como um mecanismo importante para a reprodução do capital na contemporaneidade.

2.3 Os comentários selecionados

Foram selecionados os dez primeiros comentários de cada um dos nove vídeos, apresentados nas tabelas apresentadas a seguir. Foram ocultadas as identificações de usuários/as e substituídas por sinais gráficos (xxxxx), a fim de preservar a privacidade das pessoas envolvidas. Os emojis foram substituídos por uma descrição do que eles representam e colocados entre colchetes. As frases foram transcritas da forma como foram postadas, não foram feitas correções.

Tabela 3 – 10 primeiros comentários do vídeo 1

	Comentário
1	“Desde quando vem coisa boa pra tua vida” [emoji rindo intensamente] morri kkkkk
2	“e desde quando vem coisa boa pra tua vida” me resumiu KKKKKKKKKK
3	q ódio Kkkkkkkkkkkkkkkkk
4	melhor do tiktok
5	eu fiquei com ansiedade só de ver que a ansiedade não falou oq era [emoji chorando]
6	"E desde quando vem coisa boa na tua vida" rachei sksksks
7	eu também tenho ansiedade que dó
8	"uma coisa muito forti" KKKKKKKKKKM
9	@***** kkkk
10	"E desde quando vem coisa boa pra tua vida?" [três emojis rindo intensamente]

Tabela 4 - 10 primeiros comentários do vídeo 2

	Comentário
1	a confusão de pensamentos me atormenta o dia todo
2	Ta tão difícil eu so tenho Deus por mim [três emojis chorando]
3	Sim, qndo alguém fala vc precisa ser forte, q tem q sair dessa, nos deixa mto pior

4 E pior sensação de mundo mais eu creio que um dia isso irá sair da minha vida. [dois emojis que
representam orações e religiosidade]

5 verdade todos pensam que eu sou feliz mas ninguém sabe ninguém [emoji inconformado]

6 não falo com ninguém com tudo que sinto, pq ninguém me entende [emoji com olhar inocente] so eu
e meu Deus, choro com ele me desespero com ele, fico sozinha com ele...[emoji com olhar inocente]

7 so quem passa por isso sabe o q sao esses sentimentos, vc nao consegue controlar tudo isso .

8 o que me causa muita ansiedade é o outro [emoji desanimado]

9 cara desse jeito mesmo é sofrimento o dia todo [dois emoji com olhar inocente]

Um ano e meio assim, até chegar a síndrome do Pânico. ninguém me entendia [emoji chorando]

10 choro muito ao lembrar. mas estou ótima a musculação me salvou

Tabela 5 – 10 primeiros comentários do vídeo 3

	Comentário
1	Eu tenho ansiedade e as vezes acho que tenho bipolaridade.
2	MANO A CADA DIA QUE PASSA EU SÓ TENHO MAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE
3	acabei de pecerbe que eu Tenho
4	A massa do bolo...
5	Man eu já nem consigo mais viver na vida real, tou vivendo na minha mente [um emoji inconformado com a mão no rosto e um emoji de um coração partido]
6	me resumiu
7	pior que é verdade [emoji triste]
8	Agora sei que tenho ansiedade
9	E outras mil coisas [emoji rindo intensamente]
10	Mano eu sempre me gabo de não ter ansiedade... mas agora tô em dúvida... Eu tenho literalmente todos esses defeitos [emoji envergonhado]

Tabela 6 - 10 primeiros comentários do vídeo 4

	Comentário
1	vc vai conseguir xxxxx, acreditamos em vc
2	que saudades que eu estavaaaa
3	fica bem xxxxx estamos aqui [emoji de coração]

4	vc merece o mundo
5	menino, que bom tê-lo de volta. Deus abençoe sempre sua vida! amamos vc!!!! jogue duro [quatro emojis sorrindo com corações em volta]
6	Força, Deus está contigo [emoji de coração]
7	Vai passar, querido! Se cuida. Você merece tudo de melhor nesse mundo [emoji sorrindo com corações em volta]
8	Força xxxxx, você consegue, seja bem-vindo de volta emoji de coração]
9	Forças e luz pra você, você é incrível [três emojis de coração]
10	Vai ficar tudo bem [emoji de prece religiosa]

Tabela 7 – 10 primeiros comentários do vídeo 5

Comentário	
1	Para quem quiser acompanhar a xxxxx, sigam ela no perfil @xxxxx.
2	foi um espírito amigo que foi dar conforto [emoji sorrindo com corações em volta]
3	Que lindo testemunho! Deus é perfeito! [emoji de coração]
4	sempre arrepio vendo esse testemunho e me emociono
5	Não importa se é deus, espíritos, uma entidade protetora, anjo ou a sua própria consciência dando sinais! Nunca desista!!!!
6	esse testemunho e lindo toda vez q vejo eu choro
7	infelizmente.izmente meu filho não conseguiu e se foi aos 22 anos é muita dor
8	estou passando por isso
9	Deus é muito maravilhoso, que esse testemunho possa alcançar muitas pessoas!
10	Que história mais linda [emoji chorando emocionado]

Tabela 8 - 10 primeiros comentários do vídeo 6

Comentário	
1	Eu observando os comentarios e pensando....do que adianta falar que tem depressão!?! do que vai adiantar!?! quem vai ajudar!?!Psicólogo!?! Deus!?!
2	eu gosto de tomar banho, então ja anula o resto né?

3	depressão ou otaku ¹⁵ agora eu tô confusa. [emoji confuso olhando para cima]
4	Me identifiquei em todos menos o do banho, posso até ser depressivo, mas sempre cheiroso
5	eu amo tomar banho pq lá é o unico lugar que tenho privacidade e posso chorar sen que ninguém veja
6	todo gamer é depressivo ent
7	minha irmã ta assim minha mãe ta reclamando pq ela fica o dia inteiro no quarto, ela ja até tirou nossos celulares achando q é por causa da Internet
8	preenchi todos, devo me preocupar?
9	Mano, tu acabou de descrever como eu estou nesse exato momento
10	vishkk

Tabela 9 – 10 primeiros comentários do vídeo 7

	Comentário
1	acabei de descobrir q tenho TDAH...
2	tenho todos esses sintoma
3	eu tenho muito isso me falaram que a ansiedade
4	Bom dia pra quem já se acordou e vai pra escola [emoji sorrindo]
5	Eu tenho tudo isso
6	eu tenho todos os sintomas
7	Eu tenho isso tudo então tenho tdah [emoji com ar indiferente]
8	Preguiça:eu simplesmente n existo [emoji de polegar para cima]
9	cometo erro de fala [emoji sorrindo tímido]
10	... EITA POR.. TENHO TDS, Q EU VOU FAZER DA MINHA VIDA?

Tabela 10 - 10 primeiros comentários do vídeo 8

	Comentário
1	mamãe vive aos berros cmg pq eu sou "mt desligada" mas eu juro que não é de propósito minha mente apaga e eu começo a fazer outra coisa

¹⁵ 'Otaku' é um termo utilizado para definir pessoas que têm interesse pela cultura pop japonesa, sobretudo animes (desenhos animados) e mangás (histórias em quadrinhos).

2 Isso acontece comigo sempre e eu escuto "vc precisa focar mais" "vc não se esforça" "cadê seu foco e
 determinação", me da uma raiva
 3 eu tenho TDAH e hoje eu comprei um livro, e quando eu cheguei em casa descobri que eu já tinha
 comprado elekkkkkk agora tenho 2 iguais
 4 Fico muito triste e me sentindo culpada, as pessoas acham que e preguiça, desleixo
 5 gente isso é real. quem convive com a gente tem que ter muita paciência
 6 as pessoas acham que é de propósito, mas elas não imaginam o quanto a gente fica frustrada por
 repetir o mesmo esquecimento sempre.
 7 eu sou assim o povo acha que eu sou lerdá ou relaxada mas não faço por mal é pq eu realmente
 esqueço e começo a fazer outra coisa e etc
 8 eu q essa semana já botei refri em dois copos e esqueci os dois e só lembrei indo pro terceiro
 9 meu nome é xxxxx, e também tenho TDAH kkkkkkkkkkkkkkkkk [emoji chorando]
 10 tdah é isso mesmo...

Tabela 11 – 10 primeiros comentários do vídeo 9

Comentário	
1	isso ae tb tem nome de vandalismo... destruir placa de transito em rua publica
2	Eu já descobri que isso tem nome faz tempo e não melhorou poha nenhuma
3	"tudo melhorou quando eu descobri que isso tem nome" eu "placa?"
4	Sim, na minha cabeça eu tenho todo tempo do mundo {emoji lacrimejando enquanto sorri}
5	nao sei se tenho mas aparento
6	Eu pensando como vou fazer isso q ele está fazendo no vídeo
7	Foi difícil na escola [emoji triste]
8	po, minha mãe me destruiu hoje [emoji triste]
9	sim mn n sei se eu tenho mas sempre escuto isso [emoji confuso olhando para cima]
10	nunca vou saber se eu tenho ou não nisso

2.4 As categorias de análise

Da mesma forma que foram feitas, nos subitens anteriores, considerações sobre aspectos gerais e particulares relacionados aos vídeos e às pessoas que os produziram, será feita, no presente item, análises dos comentários.

Diferentemente das pessoas que postam os vídeos no TikTok, as pessoas que comentam o fazem quase que anonimamente: os comentários parecem espécies de narrativas confessionais, em que se discorre sobre aquilo de mais íntimo que se vive. De alguma forma, o discurso que se escuta na prática clínica - um contexto diferente em diversos sentidos – guarda paralelos com as narrativas apresentadas nos comentários.

A partir da leitura de todos os comentários, foram elaboradas 5 categorias de análise, ou seja, constructos teóricos para organizar e possibilitar discussões a partir dos dados coletados. Essa forma de organização foi feita a partir das reflexões que envolveram toda a pesquisa: referências bibliográficas, elementos que foram escutados a partir da prática clínica e o contato com os conteúdos digitais que, ao longo da pesquisa, foram sendo acessados.

Han, Dardot e Laval foram os autores de referência mais direta: partiu-se de um olhar que relaciona as narrativas sobre os diagnósticos psiquiátricos com elementos da racionalidade neoliberal¹⁶. As categorias construídas foram: 1) alteridade no contemporâneo; 2) autodiagnóstico induzido; 3) olhar cômico para o sofrimento; 4) diagnósticos e cobranças neoliberais; 5) resistência: comentários que questionam os vídeos.

No começo de cada subitem, um comentário que exemplifica a questão trazida foi usado como epígrafe.

2.4.1 Alteridade no contemporâneo

o que me causa muita ansiedade é o outro

Vários comentários se referem a como se vive a relação com o outro. Dois aspectos nesse sentido chamam a atenção: a dificuldade de se estar com o outro fora do virtual e a possibilidade de se relacionar de forma leve com o outro na virtualidade.

¹⁶ 'Racionalidade neoliberal' é uma expressão usada por DARDOT e LAVAL (2016), para apontar que o neoliberalismo não se restringe a fenômenos do campo econômico ou a disputas ideológicas, mas consiste em uma pragmática geral, uma racionalidade que se relaciona a diversos aspectos individuais e sociais.

Muitos deles falam de um sentimento de incompreensão por parte dos outros e do contexto em que estão inseridos: narrativas que contam como se vivem os vínculos *off-line* de forma desafiante e pesada. Com um tom confessional, vários comentários aparecem no sentido de dizer da dificuldade de se vincular a genitores/as, amigos e amigas, profissionais da educação. A negatividade do outro, a alteridade, começa a dar lugar para uma espécie de positividade do igual (HAN, 2022a): um outro possível é um outro que não me fere, não me barra, não me frustra.

De outro lado, a alteridade aparece na virtualidade também de outra forma: vários comentários discorrem sobre companheirismo, suporte e uma espécie de coletividade a partir do *on-line*: a alteridade possível parece essa intermediada pelo virtual, em que o outro é mais difuso, mais transparente (HAN, 2017b).

O virtual apresenta uma relação com o outro que não guarda aspectos, de fato, de alteridade: uma alteridade forjada, que traz os sujeitos cada vez mais para uma lógica em-si-mesmada¹⁷. Há a impressão de se estar sempre conectado e em diálogo com muitas pessoas, mas esse contato é uma relação que guarda poucos aspectos de negatividade (HAN, 2022a): se está frente a um outro que não me barra, mas que também não me sustenta subjetivamente.

Por mais que seja um contexto e uma dinâmica de relação muito outra, narrativas similares aparecem no consultório: é comum ouvir relatos de pessoas dizendo que não conseguem se vincular ao outro e que não se sentem verdadeiramente acolhidas em nenhuma relação. Também a partir de uma lógica em-si-mesmada, é comum ouvir na clínica queixas relacionadas à alteridade *off-line*: campo em que não se pode prever e controlar como se está com o outro, campo do imprevisto, lugar de uma vida que não cabe nas formas previsíveis e controladas de vinculação *on-line*.

2.4.1 Autodiagnóstico induzido

acabei de descobrir q tenho TDAH...

Outro aspecto que chama atenção em vários comentários é a presença de autodiagnósticos. Esta pesquisa ressalta a importância de se analisar o processo de constituição desse fenômeno no contemporâneo. São apresentadas nos vídeos e nos

¹⁷ Expressão autoral.

comentários listas de sintomas não necessariamente ancoradas em nenhuma bibliografia acadêmica, como se um fenômeno psíquico fosse simples e facilmente identificado – e, assim, tratável.

Como mencionado no capítulo um, a questão que chamou atenção foi justamente o movimento de autodiagnóstico, que apareceu nos dois vídeos do YouTube que foram disparadores para o início desta pesquisa (“Sinais de Autismo em Adultos e Adolescentes” e “Sinais de Autismo em crianças de até 2 anos”).

A questão da alteridade (discutida no subitem anterior) dialoga com o prefixo *auto*, da palavra autodiagnóstico. Por um lado, há um movimento da indústria farmacêutica, que utiliza como estratégia de *marketing* o convencimento e o oferecimento de benefícios a fim de estimular que profissionais da saúde recomendem o uso de psicofármacos; por outro lado, opera, no virtual, uma lógica que faz com que os próprios sujeitos se direcionem aos consultórios de saúde mental demandando um diagnóstico.

A partir de uma dinâmica de autoexploração (HAN, 2017a; 2017c; 2018c), a busca por um diagnóstico de si mesmo se operacionaliza a partir da racionalidade neoliberal: não são apontadas questões sociais que constituem esse fenômeno, de modo que, assim, a responsabilidade pelo cuidado de si recai sobre os sujeitos, a partir de uma lógica de intensificação de processos individualizantes.

2.4.3 Olhar cômico para o sofrimento

’E desde quando vem coisa boa na tua vida’ rachei sksksk

Há vários comentários que se referem às questões dos diagnósticos de forma humorada e despreziosa. Isso aparece mais nitidamente nos comentários do vídeo um, um vídeo de teor cômico, mas também está presente em outros vídeos que não tinham essa proposta inicialmente.

Os diagnósticos psiquiátricos foram propostos inicialmente no sentido de nomear e propor terapêuticas para questões que geram sofrimentos intensos aos sujeitos, mas contemporaneamente têm um aspecto outro: eles são lidos e vividos em certos contextos como algo banal, corriqueiro e cômico.

Os diagnósticos parecem cada vez mais transparentes, positivos (HAN, 2017b): estão presentes nas discussões coletivas, mas de uma forma parecida com outros assuntos mais leves e cotidianas. O sofrimento aparece como algo privatizado e psicologizado (HAN, 2021), no sentido de não ser relacionado com seu processo de produção, sobretudo omitindo aspectos contemporâneos ligados à racionalidade neoliberal.

Nesses termos, a dor passa a ser lida como um impeditivo para as altas performances exigidas do sujeito pelo outro e por ele mesmo (HAN, 2021), como apenas um entrave que deve ser suprimido da experiência subjetiva para que se possa viver a promessa neoliberal de uma subjetividade marcada por autonomia, produtividade e felicidade.

Na clínica, por mais que não seja comum que se fale do próprio sofrimento de forma cômica e humorada, é comum escutar queixas sobre ser muito difícil trazer a questão da tristeza e do sofrimento para pessoas próximas. É no sigilo profissional e na atmosfera confessional do *setting* terapêutico que se abre espaço para essas narrativas.

Essa dinâmica de relação em que se busca omitir a tristeza e transmitir sempre alegria, leveza e um ideal de autonomia guarda paralelos com a vida *on-line*, sobretudo em algumas redes sociais, como o Instagram: constrói-se uma imagem de si mesmo nessa perspectiva.

A tristeza é uma das nossas verdades mais secretas: o silêncio e uma visão cômica sobre o sofrimento se apresentam como estratégias para a conformação das subjetividades frente a um contexto marcado pela racionalidade neoliberal.

2.4.4 Diagnósticos e cobranças neoliberais

Fico muito triste e me sentindo culpada, as pessoas acham que é preguiça, desleixo

Alguns comentários (e vídeos) aparecem no sentido de trazer o diagnóstico como uma possibilidade de evitar cobranças vindas do outro: o outro deve respeitar que tenho um “transtorno” e não exigir o que se exige comumente das pessoas.

São relatos que discorrem sobre um sentimento de inadequação frente às exigências neoliberais de altas performances em todos os aspectos do viver. Frente a um contexto de precarização das relações trabalhistas e da seguridade social (DARDOT; LAVAL, 2016), espera-se dos sujeitos um nível de performance de excelência tanto em relação a aspectos cognitivos quanto emocionais (HAN, 2018c): em um mundo que se (des)constrói cada vez mais nesse

sentido, o peso que recai sobre os sujeitos para sobreviver, competir e encontrar um lugar possível se mostra intenso. Como pragmática geral, a racionalidade neoliberal (DARDOT; LAVAL, 2016) se apresenta em todos os campos na vida, não se restringindo às esferas econômicas: a subjetividade, como campo em disputa, é também por ela atravessada.

Na experiência em consultório, são apresentados relatos que caminham também nesse sentido: para adultos, a insegurança frente a regimes de trabalho instáveis e desprotegidos juridicamente, a questão de acesso à educação, saúde e também as perspectivas de futuro são narradas com frequência.

A infância, por outros caminhos, também é atravessada pelas cobranças neoliberais. Uma cena, discutida em grupo de supervisão clínica, chama atenção. Um menino de 10 anos que sempre gostou de jogar futebol, mas que se retira dos treinos e dos jogos porque não suporta a possibilidade de não performar bem e não ser um jogador excepcional. Desiste-se do que se ama, com medo de não corresponder às expectativas coletivas: afasta-se da vida, da sua dimensão pulsante e espontânea, protege-se e há um processo de afastamento do outro, uma desvinculação do laço social.

2.4.5 Resistência: comentários que questionam os vídeos

Eu já descobri que isso tem nome faz tempo e não melhorou
poha nenhuma

Há comentários questionando os discursos dos vídeos (4 de 90 relatos), tanto no sentido de duvidar das informações sobre os diagnósticos apresentados quanto questionando qual seria o sentido de se diagnosticar as pessoas de forma tão corriqueira.

Esses questionamentos são observados nesses poucos comentários, mas também se materializam nesta dissertação e em outras discussões acadêmicas que se debruçam sobre o fenômeno das narrativas sobre diagnósticos psiquiátricos nas redes sociais.

Existem, também, outras estratégias de resistência que já foram e estão sendo construídas coletivamente. No capítulo cinco, serão apresentadas ferramentas para que os sujeitos façam modificações no seu uso individual *on-line*, no sentido de evitar capturas pela lógica algorítmica. Já no capítulo seis, serão apresentadas e discutidas estratégias legislativas que estão sendo elaboradas no Brasil e no mundo para se dar contorno de forma mais coletiva para o uso das redes sociais.

Considerando os comentários como um todo, chama atenção o fato de que nenhum deles (assim como nenhum vídeo) discorre sobre atravessamentos sociais relacionados ao sofrimento e aos sintomas associados aos diagnósticos: o sofrimento é lido como produto e responsabilidade individual.

Os únicos comentários que discorrem sobre coletividades (escola ou família, por exemplo) trazem esses elementos de contexto como um impeditivo para a experiência subjetiva e não como algo que também constitui as subjetividades. O contexto, quando aparece, é apresentado como algo desassociado da vivência subjetiva.

3. HISTÓRIA OFICIAL DOS DIAGNÓSTICOS PSIQUIÁTRICOS: ALGUNS APONTAMENTOS

3.1 Aspectos da história da psiquiatria

Para dizer as coisas de uma maneira mais simples, direi que a psiquiatria, quando se constituía como medicina da alienação, psiquiatrizava uma loucura que, talvez, não era uma doença, mas que ela era obrigada a considerar e valorizar em seu discurso como doença. Ela só pôde estabelecer sua relação de poder sobre os loucos instituindo uma relação de objeto que era uma relação de objeto da medicina com a doença: você será doença para um saber que me autorizará então a funcionar como poder médico. Eis, em linhas gerais, o que dizia a psiquiatria no início do século XIX.

(FOUCAULT, 2010, p. 393)

Cada época é marcada por formas de sofrer próprias (DUNKER, 2021; HAN, 2017c): escutar como se sofre em um contexto histórico-político específico implica ouvir também como os dispositivos de poder operam e como os jogos de forças constituem as possibilidades subjetivas de ser e, conseqüentemente, de adoecer. Nessa linha, os diagnósticos de TDAH, síndrome de burnout e depressão são apontados como paradigmáticos do contemporâneo, diagnósticos que determinam o panorama psicopatológico no começo do século XXI (HAN, 2017c).

Pensar a presença dessas categorias diagnósticas nos convida a olhar para a psiquiatria como um dispositivo de poder que não apenas apresenta objetivamente a realidade subjetiva e do sofrer, mas a constrói a partir do diagrama de forças próprio que marca a constituição do saber médico.

Foi a partir do século XIX que a discursividade médica sobre as questões relacionadas à saúde mental apresentou uma mudança significativa: focou-se na elaboração de classificações comportamentais, apresentando, assim, aquelas consideradas desviantes como objetos de estudo e intervenção das ciências médicas (MARTINHAGO; CAPONI, 2019). A busca pelo desvio em si a partir dos mecanismos de autoexploração (HAN, 2017b; 2018b; 2018c) é, em alguma medida, uma atualização contemporânea do que se constitui no campo social no século XIX: de uma lógica de dispositivos disciplinares em que a avaliação de si vem a partir do outro (a figura de profissionais da medicina), a uma lógica de dispositivos de controle digitais em que a própria pessoa reconhece em si o desvio e se direciona para a classificação psiquiátrica.

As ideias de Morel ganharam força na segunda metade do século XIX e, no fim desse século, Emil Kraepelin sistematizou a psicopatologia descritiva, abrindo caminhos para as classificações nosológicas que foram se constituindo até os dias de hoje.

A necessidade de padronização das categorias de diagnósticos que atendessem a um mundo cada vez mais globalizado no contexto da terceira revolução industrial (demandas por padronizações acadêmicas, terapêuticas, legais, administrativas e financeiras) culminaram na elaboração do primeiro Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, o DSM, em 1952: uma publicação com grande influência do pensamento psicanalítico, o que se manteve em sua segunda edição, publicada em 1968 (MARTINHAGO; CAPONI, 2019). Foi a partir do DSM III, por meio da influência da medicina baseada em evidências, que o enfoque psicanalítico perde espaço e a prática psiquiátrica começa a se direcionar para uma perspectiva que buscava identificar sintomas, definir diagnósticos e testar a eficácia dos psicofármacos (MARTINHAGO CAPONI, 2019). Cria-se uma narrativa de uma objetividade ao se olhar para as questões do sofrimento, em que o respaldo neurobiológico vai forjando cada vez mais a noção de um saber médico neutro e objetivo.

Esse paradigma representado pelo DSM III apresenta uma noção de patologia do sofrimento que se reflete na lógica contemporânea: os diagnósticos, no TikTok, são apresentados como listagens simples de sintomas, o sofrimento é apresentado como uma existência em si, sem relação com seu processo de constituição histórica.

As duas versões posteriores do DSM (a quarta edição, de 1994 e a quinta versão, de 2013) seguem essa linha de rompimento com o entendimento psicodinâmico do sofrimento,

reforçando a lógica categorial dos diagnósticos, apresentando um número cada vez maior de categorias clínicas (MARTINHAGO; CAPONI, 2019).

Debruçar sobre os movimentos de construção da psiquiatria e da discursividade sobre os diagnósticos possibilita entendê-los como um saber atravessado por contingências históricas e por interesses individuais e coletivos: a investigação genealógica permite colocar em análise o discurso de uma ciência que se pretende neutra e imparcial.

Considerar a constituição de um saber implica pensar sobre os dispositivos de poder que operam no campo social e que participam de sua produção, sempre a partir de tensões e resistências (FOUCAULT, 2012). No campo da obstetrícia, por exemplo, discute-se que o saber médico ocidental indica que a melhor posição para o parto seria aquela em que a pessoa gestante ficaria deitada no leito do hospital, mas outros saberes defendem posições diferentes para esse momento. A consolidação da narrativa desse procedimento (em que a pessoa fica deitada) como a mais saudável para o parto refere-se, na verdade, em um maior conforto para profissionais de saúde que auxiliam no procedimento (PAIVA et al., 2018). Pensando a produção do discurso psiquiátrico de maneira análoga, a constituição de diagnósticos baseados em estatísticas serve como estratégia de produção de padronização, objetividade e neutralidade, de maneira a beneficiar profissionais de saúde, no sentido de facilitar o trabalho e também de se dar contorno para a angústia que os/as atravessam (MORETTO, 2019).

Toda forma de cuidado é também uma forma de poder e, enquanto tal, merece ser analisada e questionada. Esse trabalho de mestrado soma-se às discussões de patologização e medicalização da vida nas lógicas de cuidado (COLLARES, MOYSÉS; RIBEIRO, 2013) e pretende contribuir com elas, colocando em evidência mais um dos elementos do panorama do jogo de forças em que se situa a psiquiatria contemporânea: a dimensão da virtualidade e das redes sociais.

Como já mencionado, os diagnósticos de TDAH, síndrome de burnout, depressão são apontados por Han (2017c) como paradigmáticos dos nossos tempos. Utilizando o registro da prática clínica e movido pelas questões suscitadas nos atendimentos, esse trabalho elegeu as três categorias diagnósticas – os diagnósticos de depressão, de ansiedade e de TDAH - para serem analisadas a partir de referências teóricas que discutam a relação entre essa produção, o campo-virtual e a racionalidade neoliberal.

3.2 TDAH, Depressão, Ansiedade: diagnósticos-paradigmas dos nossos tempos

Penso que todo paciente deveria ser informado da historicidade do seu diagnóstico.

(DUNKER, 2021, p. 110)

Ouvi, um dia, um paciente descrever que estava muito triste. A palavra triste ficou ressoando em mim. Revisitando na memória sessões de outras pessoas, percebi que era uma palavra que pouco escutava no consultório. Outras eram as palavras e expressões que tomavam lugar da palavra tristeza: “estou muito angustiado”, “estou mal”, “estou fragilizado” e, sobretudo, “estou meio depressivo” ou “estou em um processo depressivo.”

Por mais que sejam feitas distinções entre a tristeza constitutiva do humano e os processos depressivos nos manuais psiquiátricos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013), a popularização da categoria diagnóstica depressão invadiu o cotidiano e as subjetividades como forma de nomear o sofrimento. Diferentemente de diagnósticos relacionados a outros campos da medicina, referentes à saúde física, o curso dos diagnósticos de saúde mental é intensamente afetado pela forma como é feita sua nomeação e descrição (DUNKER, 2015).

Pensar no processo de constituição histórica dos diagnósticos escolhidos remete a olhar para a história oficial e dominante representadas pelos debates científicos, políticos, econômicos e populares que envolveram a elaboração e a consolidação dessas categorias na psiquiatria (CALIMAN, 2010).¹⁸ As referências trazidas para a construção deste subcapítulo sobre a depressão (DUNKER, 2021; SOUZA; LACERDA, 2013), a ansiedade (COUTINHO; DIAS; BEVILAQUA, 2013; CROCQ, 2015) e o TDAH (CALIMAN, 2010; LANGE et al., 2010) falam dessas histórias oficiais.

A partir de apontamentos sobre essas histórias, serão destacadas particularidades que envolvem a constituição de cada um dos diagnósticos, articulando-as com cenas referentes ao capítulo um e com as reflexões sobre as sociedades de controle digital trazidas por Byung-Chul Han. Iniciaremos com os diagnósticos de depressão e ansiedade e, por fim, será

¹⁸ “Chamamos essa versão histórica de oficial e dominante porque no debate científico, político, econômico e popular, ela é a história do diagnóstico do TDAH” (CALIMAN, 2010, p. 49).

trazido o diagnóstico de TDAH: a escolha por essa sequência específica tem um sentido na construção deste subcapítulo, que será explicitada ao longo do texto.

O conceito de melancolia é apontado como uma espécie de embrião do que se entende contemporaneamente por depressão, isso já na Antiguidade Grego-Romana, a partir da descrição de Hipócrates no século VI a.C. O autor embasava essa descrição a partir do seu entendimento das doenças enquanto manifestações de desequilíbrio de fluidos que comporiam o corpo. Descrições análogas ao conceito de melancolia aparecem na Idade Média: Ionnes Cassianus, um monge, cunha o termo ‘acídia’, que representaria um estado de descuido, caracterizado por apatia, preguiça, indolência, negligência e enfraquecimento (SOUZA; LACERDA, 2013).

Há a transição dessa noção de melancolia/acídia, baseada na teoria dos humores e na alquimia, para uma compreensão desse fenômeno a partir de um estudo embasado na química e nos nervos, durante o Renascimento. Publicações do séculos XVI (‘Tratado de Melancolia’, de Timothie Bright) e do século XVII (‘A anatomia da melancolia’, de Robert Burton) representam a consolidação do diagnóstico de melancolia, sendo, inclusive, considerada uma “doença da moda” (SOUZA; LACERDA, 2013; DUNKER, 2021). Começam a se desenhar aspectos que se aproximam das compreensões que aparecem, hoje, nos manuais diagnósticos da psiquiatria, em que há a associação do diagnóstico de depressão com a deficiência de neurotransmissores.

O conceito de depressão ganha importância e começa a substituir o conceito de melancolia paulatinamente, até se configurar enquanto uma categoria nosológica independente no século XIX. Também neste século, surgem duas figuras importantes: Philippe Pinel e Jean-Etienne Dominique Esquirol, defendendo um modelo de humanização do tratamento dos transtornos mentais (SOUZA; LACERDA, 2013). Pinel, inclusive, entendia a melancolia enquanto um fenômeno não mais associado às mudanças climáticas, mas relacionado à constituição dos sujeitos (DUNKER, 2021).

A depressão e as outras ‘doenças mentais’ começam a ser enquadradas a partir dos mesmos paradigmas das doenças das outras especialidades médicas, sobretudo com a atuação dos precursores da psiquiatria estadunidense, como Benjamin Rush. O cérebro é apontado, também no século XIX, como o órgão afetado nos transtornos mentais.

Os transtornos mentais vão sendo cada vez mais legitimadas no campo médico e a ideia de que elas estariam associadas a mecanismos relacionados ao funcionamento do cérebro se intensificam: começam a se desenhar paradigmas importantes que sustentam o discurso contemporâneo sobre as questões de saúde mental e, conseqüentemente, os diagnósticos. A associação do diagnóstico e dos sintomas a um discurso puramente neurobiológico é reforçada.

Aspectos que contribuem para a compreensão que considera os aspectos internos do sujeito, como a hereditariedade, aparecem na transição do século XIX para o século XX. Essa base teórica neurobiológica é a que embasa a síndrome depressiva presente tanto no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, o DSM, quanto na Classificação Internacional de Doenças, a CID (SOUZA; LACERDA, 2013). Os estados depressivos, nessa perspectiva, passam a ser vistos não mais como um excesso, como se pensava sobre a melancolia, mas como uma inibição, redução e um declínio (DUNKER, 2021).

As duas grandes guerras acabaram impulsionando a popularização da psiquiatria e, conseqüentemente, do diagnóstico de depressão. O sucesso no tratamento de soldados traumatizados pelos conflitos fez com que a psiquiatria conquistasse um espaço de mais paridade com as outras especialidades médicas. A psiquiatra deixa de operar apenas em asilos e hospitais psiquiátricos e começa uma expansão dos mercados de saúde mental.

Os antidepressivos tricíclicos, inibidores de recaptção de noradrenalina são descobertos na década de 1950, período de expansão da psicofarmacologia. Os inibidores da MAO (IMAO), que aumentam os níveis de serotonina, também aparecem na mesma década, porém seus fortes efeitos colaterais fizeram com que perdessem força no mercado de saúde mental, dominado, assim, pelos antidepressivos tricíclicos.

A hipótese serotoninérgica da depressão ganha destaque na década de 1970, questionando-se, assim, a hipótese noradrenérgica vigente até então. A indústria farmacêutica desenvolveu a fluoxetina, um inibidor seletivo de recaptção de serotonina (ISRS), um antidepressivo que se tornou popular a partir de então (SOUZA; LACERDA, 2013; DUNKER, 2021).

Os avanços nas neurociências a partir de tecnologias que permitiram a avaliação estrutural, funcional e molecular do cérebro aparecem na década de 1980, aproximando cada vez mais a psiquiatria da neurobiologia (SOUZA; LACERDA, 2013). Consolida-se, assim, o olhar neurobiológico para esses fenômenos, ao mesmo tempo que o mercado farmacêutico se expande. A partir de um discurso de que agora é possível fazer bons diagnósticos, a

patologização e a medicalização se intensificaram nas últimas décadas (COLLARES; MOYSÉS; RIBEIRO, 2013).

Pensar essa constituição recente dos mercados de saúde mental interessa muito a essa pesquisa, no sentido de que, como foi abordado no capítulo dois, os direcionamentos dos algoritmos às questões dos diagnósticos parecem caminhar em dois sentidos: popularizar de forma ainda mais naturalizada a leitura da psiquiatria hegemônica e da indústria farmacêutica sobre esses fenômenos; mas também fazer direcionamentos para mercados possíveis (aqui no Brasil, de medicações fitoterápicas, cursos, formações e de tudo aquilo que pode, em algum sentido, representar algum tipo de monetização).

Alguns elementos do percurso histórico em relação à constituição do diagnóstico de ansiedade guardam paralelos com o histórico do diagnóstico de depressão. A ansiedade é uma emoção que faz parte da condição humana e não se configura, a priori, enquanto uma categoria patológica (COUTINHO; DIAS; BEVILAQUA, 2013; CROCQ, 2015). O DSM V (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013) descreve a ansiedade enquanto uma antecipação de uma ameaça futura que se diferencia do medo, que se caracteriza enquanto uma resposta emocional frente a uma ameaça real. Para se configurar enquanto transtorno de ansiedade generalizada (TAG), por exemplo, os sintomas relacionados à preocupação excessiva devem estar presentes na maioria dos dias por pelo menos 6 meses e também deve haver dificuldades no controle dessas preocupações.

Há registros na Antiguidade Greco-Romana de descrições de fenômenos que, hoje, poderiam ser lidos a partir das categorias diagnósticas que existem contemporaneamente: o fenômeno da fobia é descrito por Hipócrates entre os séculos V e IV a.C.

O termo ansiedade começou a ser usado enquanto uma categoria das ciências médicas no início do século XVII, a fobia social é descrita por Robert Burton também neste século (CROCQ, 2015). Os ataques de pânico, no século XVIII, eram descritos na literatura médica, porém associados à melancolia. A ansiedade passa a ser encarada enquanto uma “doença dos nervos”, a partir das descrições de William Cullen, também no século XVIII (COUTINHO; DIAS; BEVILAQUA, 2013).

Causas psicológicas começam a ser apontadas em relação às doenças mentais no começo do século XIX (COUTINHO; DIAS; BEVILAQUA, 2013), como, por exemplo, a ideia de que as manifestações ansiosas poderiam ser resultado de ideias inconscientes.

Surge a primeira versão do DSM, em 1952, e a ansiedade era entendida dentro da categoria de transtornos psiconeuróticos e interpretada enquanto um sinal de perigo enviado e percebido pelos sujeitos. A sintomatologia ansiosa passa a ser nomeada enquanto neurose no DSM II (de 1968), sendo composta pelas seguintes subcategorias: neurose ansiosa, neurose fóbica, neurose obsessiva compulsiva, neurose depressiva e neurose neurastênica (CROCQ, 2015).

Os transtornos ansiosos começam a ser descritos propriamente no DSM III, da década de 1980, sendo subdivididos em: transtornos fóbicos, estados de ansiedade (transtorno do pânico, transtorno de ansiedade generalizada e transtorno obsessivo compulsivo) e transtorno do estresse pós traumático.

O diagnóstico de transtorno misto ansioso e depressivo e também o transtorno de estresse agudo são incluídos no DSM IV, de 1994. O DSM V, de 2013, agrupou os fenômenos da ansiedade em três categorias: ansiedade, transtorno obsessivo compulsivo e transtornos relacionados a traumas e estresse. Essa nova configuração levou em consideração as características neurobiológicas, genéticas e psicológicas, possíveis de serem identificadas no contexto da época (CROCQ, 2015).

Assim como em relação ao diagnóstico de depressão, a partir de reflexões que relacionam o modelo neoliberal e o sofrimento psíquico contemporâneo (DUNKER, 2021; HAN, 2017c), pode-se traçar paralelos também em relação ao diagnóstico de ansiedade. As exigências de alta performance em todos os campos da vida, acompanhada da ideia neoliberal dos sujeitos enquanto empresários de si mesmos (HAN, 2017c, 2018c), a partir de projetos individuais sem limites, é um vetor de força importante na consolidação do fenômeno da ansiedade e dos diagnósticos relacionados a ela no contemporâneo.

Com a ideia de um eterno devir de si mesmo para a produção e o consumo, cria-se campo para uma forma de se estar no mundo associada ao fenômeno da ansiedade: como mencionado, os DSMs descrevem a ansiedade como uma espécie de antecipação de uma ameaça por vir. Em um contexto neoliberal de acirramento das desigualdades, precarização do trabalho e perda de direitos sociais, não faltam contingências para levar os sujeitos a se perceberem ameaçados por um futuro desafiante.

Alguns vídeos e comentários sobre o diagnóstico de ansiedade foram trazidos no primeiro capítulo. Na busca por vídeos específicos que tratassem de descrições de sintomas para um possível autodiagnóstico, foi encontrado um outro tipo de vídeo que chamou a

atenção: pessoas se filmando em momentos de crises de ansiedade ou vivendo um ataque de pânico. A partir do reconhecimento desses vídeos pelo número de visualizações e comentários (da ordem dos milhões e milhares), percebemos que esse tipo de narrativa representa algo relevante nas redes sociais. As formas de comunicação no contemporâneo, sobretudo no campo da virtualidade, operam a partir de narrativas de afeto, em que a exposição de uma verdade efêmera sobre si mesmo tem um valor significativo, no sentido de possibilitar a reprodução do capital (HAN, 2018c).

Relatos de vivências associadas à ansiedade e questionamentos sobre se as experiências vividas poderiam ou não ser lidas a partir desse diagnóstico aparecem nos atendimentos clínicos. Reflexões sobre reações ansiosas não patológicas (antes de uma prova importante ou de um evento muito esperado, por exemplo), surgiam no sentido de se questionar sobre a necessidade ou não de patologizar essas experiências. O desejo de dar contorno para esses momentos a partir de um diagnóstico é comum.

Cenas no cotidiano também chamam a atenção. Presenciei a conversa de duas mulheres que não se conheciam, uma mais jovem, comunicativa e outra, mais velha, um dia no metrô. A mulher mais jovem, mostrando-se animada e cheia de vida, enquanto falava ativamente foi interrompida pela mulher mais velha, que a questionou se ela já tinha sido diagnosticada com ansiedade. Surpresa, a mulher mais jovem contou que, provavelmente, devia sim ter esse diagnóstico, faltando apenas um/a profissional que lhe conferisse isso.

O diagnóstico de TDAH também tem presença no cotidiano. Como descrito anteriormente, no atendimento de adolescentes e jovens adultos, narrativas sobre falta de foco e desatenção aparecem.

Embora seja muito estudado no campo neuropsiquiátrico, o TDAH é um diagnóstico controverso. A relação desse quadro diagnóstico com as exigências contemporâneas por altas performances individuais em contexto de racionalidade neoliberal são trazidas por Han (2017c, 2018c) e Caliman (2010).

Nomearemos alguns momentos do percurso da história desse diagnóstico, com o intuito de entender a sua popularização nas últimas décadas, dentro e fora do campo da psiquiatria (CALIMAN, 2010; LANGE et al., 2010).

O diagnóstico de TDAH teria surgido na literatura médica no século XX e as formas de nomear esse fenômeno variaram muito ao longo das décadas (CALIMAN, 2010). O primeiro

exemplo de transtorno similar ao TDAH teria aparecido em 1798, a partir das descrições do médico escocês Alexander Crichton de um quadro caracterizado por dificuldades de se manter atenção. Até aquele momento histórico, não era comum associar questões de saúde mental a causas fisiológicas (LANGE et al., 2010). ‘A estória do irriquieto Phil’, um poema do médico alemão Heinrich Hoffmann, de 1844, é apontada como uma descrição de comportamentos de desatenção e hiperatividade que poderiam ser lidos contemporaneamente como critérios para um diagnóstico de TDAH (LANGE et al., 2010).

O pediatra britânico Frederic Still é descrito como o primeiro autor que teria feito uma descrição científica do que poderia ser lido como um ponto inicial do diagnóstico de TDAH. Still fez a descrição do ‘defeito de controle moral’ e associava esse fenômeno ao diagnóstico de retardo mental, ainda que sustentasse que esse defeito moral também poderia se apresentar em casos não tão óbvios (LANGE et al., 2010).

Uma correlação entre dano cerebral precoce e dificuldades de aprendizagem, (associados à hiperatividade, distratibilidade, irritabilidade e comportamento antissocial e destrutivo) foi apontada por Tredgold, no começo do século XX. A presunção causal entre dano cerebral e sintomas de hiperatividade e distratibilidade, por mais que não correspondesse a um diagnóstico como o de TDAH na época, foram importantes para a futura conceituação dessa categoria psicopatológica (LANGE et al., 2010).

Franz Kramer e Hans Pollnow, médicos alemães, publicaram um texto intitulado ‘On a hyperkinetic disease of infancy’¹⁹ na década de 1930, descrevendo crianças que apresentavam uma atividade motora característica, que não conseguiam ficar paradas por muito tempo, que apresentavam movimentos de escalada excessivos e que tinham dificuldade em manter o foco. Esses sintomas descritos pelos autores correspondem à descrição feita posteriormente do TDAH a partir do DSM III-R.

As medicações estimulantes apareceram como estratégias indicadas para o que se entendia como problemas comportamentais em crianças também na década de 1930. Essa descoberta se deu por conta de uma tentativa do uso da benzedrina para dores de cabeça: apesar de não ter esse efeito esperado, foi observado que essa medicação implicava, segundo o autor, em uma melhora no comportamento e no rendimento escolar de crianças (LANGE et al., 2010). A Ritalina, nome comercial do metilfenidato no Brasil, começou a ganhar popularidade nos EUA, sobretudo a partir da década de 1960, no período do pós Guerra.

¹⁹ “Sobre uma doença hipercinética infantil” (tradução minha).

Consolidava-se na medicina uma perspectiva que assumia que haveria sempre um dano cerebral mínimo (mesmo que ele não pudesse ser demonstrado objetivamente) que seria a causa do comportamento hiperativo (LANGE et al., 2010). O Grupo Internacional de Estudos em Neurologia Infantil de Oxford, posteriormente, postulou uma mudança de terminologia de ‘dano cerebral mínimo’ para ‘disfunção cerebral mínima’, enfatizando a importância de fatores neurológicos. A ‘disfunção cerebral mínima’ teria três sintomas principais: desatenção, impulsividade e hiperatividade (LANGE et al., 2010).

Foram construídas análises críticas em relação ao que se entendia por ‘disfunção cerebral mínima’ na década de 1960: além de muitos casos não apresentarem hiperatividade, o diagnóstico foi criticado por ser considerado geral e heterogêneo. A hiperatividade começou a ser compreendida enquanto uma síndrome comportamental, podendo ou não estar associada a uma patologia orgânica. O diagnóstico de reação hipercinética da infância é proposto em 1968, no DSM II (LANGE et al., 2010).

O foco predominante na hiperatividade mudou para a ênfase no déficit de atenção e no controle dos impulsos na década de 1970. No DSM III, o diagnóstico ganha uma nova nomenclatura: distúrbio de déficit de atenção, DDA (com ou sem hiperatividade). Depois de controvérsias, em que houve questionamentos dos dois subtipos do DDA, é formulado o diagnóstico de déficit de atenção e hiperatividade, TDAH, na revisão do DSM III. O subtipo TDAH sem hiperatividade foi removido e associado a uma categoria residual nomeada de ‘TDAH indiferenciado’ (LANGE et al., 2010).

A partir de um embasamento em neuroimagem, houve interpretações que corroboraram para a consolidação do diagnóstico de TDAH, baseado na ideia presente de dano ou disfunção cerebral, presente no DSM IV. No manual, foram descritos três subtipos: 1) desatenção predominante, 2) hiperatividade predominante e 3) uma combinação dos dois tipos. O TDAH deixou de ser considerado um transtorno exclusivo da infância, na década de 1990 (LANGE et al., 2010). Nos anos 2000, com a revisão do DSM IV, não houve mudanças na descrição do diagnóstico. O mesmo aconteceu na última versão do Manual, o DSM V.

A origem do TDAH encontra-se em uma descrição de um ‘defeito de controle moral’ que, por mais que tenha sido revisada e renomeada, guarda um aspecto interessante que permite que se façam paralelos com o contexto neoliberal contemporâneo: pensar a narrativa de falta de concentração em um mundo constituído a partir de uma lógica de hiperestimulação a nível da intensidade dos estímulos e, também, em relação à quantidade com que eles se

apresentam, permite uma leitura como a que foi feita no começo do século XX: frente aos imperativos da racionalidade neoliberal, um sujeito que não é capaz de se concentrar para performar uma alta produtividade em diferentes campos é tido como um sujeito amoral, à parte da moralidade do capitalismo vigente.

Assim como no contexto do começo do século passado, umas das formas de dar contorno para os sujeitos amorais-anormais (FOUCAULT, 2010) é extirpar essa parte outra que existiria neles, diagnosticá-la e tratá-la. Assim como se apresentam na narrativa dos vídeos do TikTok e nas narrativas presentes nos atendimentos clínicos, receber um diagnóstico de TDAH exime o sujeito de uma culpa de se perceber enquanto alguém sem potência em um contexto de exigências severas.

Retomar movimentos presentes na construção dos diagnósticos é uma forma de questionar uma compreensão naturalizada e estanque que associa mecanismos biológicos aos chamados transtornos mentais (a depressão associada à captação de serotonina, por exemplo), que desconsidera a relação entre o contexto político e econômico e os processos de subjetivação. O contexto histórico e político indica não apenas um cenário social em que se manifestam esses sintomas/diagnósticos, mas é força constitutiva das formas de sofrer – e das formas de reconhecer, nomear e cuidar desses sofrimentos (EHRENBERG, 2004; HAN, 2017c).

Relacionar alguns elementos presentes no processo de constituição do diagnósticos de depressão e de ansiedade com o processo histórico do diagnóstico de TDAH suscita reflexões. Os três diagnósticos são descritos nos manuais psiquiátricos de forma similar: conjuntos de sintomas associados a mecanismos biológicos específicos. A história do diagnóstico de TDAH, no entanto, demonstra particularidades: uma historicidade mais curta e questionamentos de sua legitimidade (CALIMAN, 2010). O discurso psiquiátrico, no entanto, traz uma descritividade generalizante que não deixa evidentes essas características.

Assim como o DSM reforça uma perspectiva que se pretende neutra e ahistórica, as narrativas sobre os diagnósticos nas redes sociais desenvolvem descrições simplistas e generalistas que desconsideram particularidades. Os discursos na virtualidade são produzidos para criar engajamento a partir de uma lógica imediatista e de uma captura pelos afetos (HAN, 2018b; 2018c) e balizam a forma de se perceber e de se descrever o sofrimento, servindo a uma perspectiva de reprodução do capital característica do contemporâneo.

Os diagnósticos psiquiátricos são apresentados, nas redes sociais, de forma análoga a que são propostos nos manuais de psiquiatria: de forma objetivante e universalizante. As narrativas que sobrevivem no contemporâneo, na virtualidade, são aquelas que obedecem aos princípios da transparência e da não negatividade, por dispositivos de poder que atuam não pelos limites e controle dos corpos e por um condicionamento à alteridade, mas por um controle que representa, justamente, uma ausência dos limites (HAN, 2018c). Tudo se planifica, perde corpo e peso, história e complexidade: a partir de filtros e danças, o sofrer é capturado e classificado, entra no ritmo e na música de uma positividade intensa, em que a possibilidade de sofrer ganha destaque se o sofrimento estiver contornado, domesticado e transparente.

O neoliberalismo é apontado por Han (2018c) como um vetor de força importante que opera na constituição do sofrimento no contemporâneo. A aposta dessa pesquisa é tornar perceptível como as redes sociais atuam como um instrumento da racionalidade neoliberal, no sentido de contribuírem para a constituição do sofrimento (JOSINO et al., 2018) e também de imporem maneiras de reconhecer e viver o sofrimento.

Nas redes sociais, popularizam-se as formas de nomear o que é vivido a partir de critérios de diagnósticos de saúde mental: uma captura que opera não pela imposição, mas pela leveza e pelo afável dos discursos sempre divertidos e bem humorados, característicos das sociedades de controle digital (HAN, 2018c).

Para além dos diagnósticos psiquiátricos aparecerem de forma frequente nas narrativas individuais e sociais, há uma outra expressão igualmente paradigmática contemporaneamente: saúde mental. Nos discursos midiáticos, nas discussões coletivas e também nas narrativas na clínica, é um termo sempre presente e valorizado.

A tese de doutorado de Elton Corbanezi (2015), defendida no Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Estadual de Campinas (IFCH-UNICAMP), discute a função política das concepções de saúde mental e depressão na contemporaneidade.

O autor defende que a consolidação do termo implicou em um “obscurecimento ainda maior entre a fronteira entre o normal e o patológico” (CORBANEZI, 2015, p. 53). Anteriormente, na segunda metade do século XIX, com a consolidação da noção de anormalidade, as intervenções médicas se restringiam ao que era denominado como

patológico e aos espaços onde eram encerradas as pessoas diagnosticadas e apartadas do restante da sociedade.

Ao longo do tempo, a psiquiatria vai alargando sua atuação, não ficando mais restrita às instituições asilares e também à concretude dos fenômenos patológicos: inaugura-se uma noção de virtualidade da patologia, em que surge um novo domínio psicopatológico, não mais ligado diretamente à evidência da doença. Instaura-se um movimento de “detecção antecipadora relativa à periculosidade do indivíduo” (CORBANEZI, 2015, p. 56).

A partir desse afrouxamento epistemológico, condutas cada vez mais cotidianas e corriqueiras são inseridas no campo da psiquiatria: o patológico e, agora, também o normal são domínios do saber psiquiátrico, gerando um movimento de desconfiança generalizada frente aos fenômenos psíquicos.

A desospitalização e a medicalização do anormal, não mais restritas ao campo asilar, implicou em uma maior intervenção do poder psiquiátrico. O fim da segregação asilar implicou em uma abertura para uma espécie de intervencionismo cada vez mais generalizado.

Após a Segunda Guerra Mundial, há um deslocamento da terapêutica da doença mental para o paradigma da promoção da saúde mental. A nova psiquiatria continua a enfatizar a dimensão individual, mas não mais a partir de uma perspectiva orgânica e, sim, psicológica.

O autor (CORBANEZI, 2015) também aponta que o conceito de saúde mental foi proposto a partir dos movimentos norte-americanos de higiene mental e aparecido no âmbito mundial em 1946, ano em que ocorre a Conferência Internacional de Saúde em Nova Iorque, que instituiu a criação da Organização Mundial de Saúde. A OMS, inclusive, desde 1948, tem uma seção dedicada à saúde mental.

O movimento de desestigmatização (como proposto nos vídeos do TikTok analisados no capítulo dois) traz, de alguma forma, a noção de que todas as pessoas carregariam a possibilidade de apresentar uma sintomatologia associada a algum diagnóstico psiquiátrico: em potência, todas as pessoas podem ser patologizadas e, assim, a todas elas devem ser destinados olhares sempre atentos e vigilantes. Soma-se a isso, a partir da racionalidade neoliberal, os imperativos por performances em todos os campos da vida: os sujeitos estão sempre aquém do que se espera deles e aí reside um lugar que essa psiquiatria pode explorar até às últimas consequências.

No final dessas reflexões, Corbanezi (2015) traz uma indagação que, de alguma forma, foi uma pergunta que reverberou em mim antes e durante toda a pesquisa: “Para que se pretende produzir tanta saúde hoje?” Fazendo um paralelo com as reflexões de Foucault sobre a sexualidade, o autor ressalta que o fato de se poder falar sem tabus sobre saúde mental e diagnósticos psiquiátricos abertamente, pareceria ser um movimento a fim de libertar as subjetividades das amarras das tecnologias do poder psiquiátrico, mas as encerram em suas narrativas patologizantes.

4. BYUNG CHUL HAN: CONCEITOS E ARTICULAÇÕES

Neste capítulo, serão apresentados e refletidos conceitos centrais que fundamentaram a dissertação, tanto na formulação do problema de pesquisa como nas discussões que se apresentam neste texto.

Há uma divisão em dois subcapítulos. No primeiro, intitulado ‘Poder e Positividade’, daremos ênfase aos conceitos de poder, negatividade e positividade a partir de Michel Foucault e Byung Chul Han, além das noções de Sociedades Disciplinares para Michel Foucault, Sociedades de Controle para Gilles Deleuze e Sociedades de Controle Digital para Byung Chul Han.

No segundo subcapítulo, ‘Sociedades de Controle Digital’, serão trazidos outros conceitos de Byung Chul Han que se mostraram centrais e que permitiram articulação com as discussões sobre os diagnósticos psiquiátricos, os algoritmos e as demais questões que envolvem esta pesquisa.

4.1 Poder e Positividade²⁰

Quanto maior o poder, mais silenciosamente ele atua. (...)

Hoje em dia, o poder se manifesta de uma forma permissiva, amável, a partir da ideia de liberdade.

(HAN, 2018c, p. 25)

O poder se manifesta em ato, não sendo algo que se localiza em si mesmo, um objeto, mas que opera a partir de relações (FOUCAULT, 1979). É a partir da multiplicidade dessas relações, relações de poder, que é possível analisar uma conjuntura histórica e política. Um movimento genealógico sobre os diferentes dispositivos de poder que operam em cada momento histórico permite entender que o poder, enquanto relações, é sempre vivo e mutável.

²⁰ Esse capítulo foi escrito a partir do artigo “Futuro (im)possível dos afetos: um olhar a partir de Byung-Chul Han” (AMICI, 2021b).

Han (2017a) define positividade como os imperativos para a motivação, a auto-otimização e autorrealização, em que a alteridade e os limites representados pelo outro e pelo mundo não se apresentariam de forma tão evidente para os sujeitos. A positividade estaria associada ao excesso de liberdade, ao predomínio da transparência²¹ e a uma operacionalização do poder a nível da psique, marcas da racionalidade neoliberal.

O autor nomeia por negatividade as proibições, mandatos e punições, que seriam os elementos que predominaram no aspecto disciplinar das sociedades disciplinares, descritas por Foucault. A operacionalização do poder se daria a nível dos corpos, em que se evidenciaram as diferenças entre os sujeitos, a dor, as separações, as ausências e as faltas.²²

As discussões a seguir foram construídas a partir das considerações de Foucault (1979; 2007), Deleuze (1992) e Han (2009; 2017b; 2017c; 2018b) sobre o conceito de poder e também das noções de sociedades disciplinares, sociedades de controle e sociedades de controle digital, abordando, sobretudo, os aspectos da negatividade e da positividade trazidos como discussão por Han (2017a, 2018c, 2021).

Usando como recorte a historiografia da Europa Ocidental, Foucault (1979) descreveu inicialmente as sociedades de soberania, localizando-as historicamente como as formas de poder predominantes na Europa até os séculos XVII e XVIII. Seriam sociedades caracterizadas por dispositivos de poder ligados à questão da terra e dos produtos, em que a extração de bens e riquezas dependia dessas terras e o poder operava por meio de taxas e obrigações (PANIAGO, 2007). Um tipo de poder atrelado à existência física do soberano, que ainda não contava com sistemas de instituições ocupadas de processos de vigilância contínua (FOUCAULT, 1979).

Analisando as dinâmicas de poder no período de ascensão do capitalismo, a partir da queda do poder monárquico, Foucault vai fazer a descrição das sociedades disciplinares, que caracterizariam as formas de poder predominantes desse momento histórico. Seriam sociedades marcadas pelo biopoder, um exercício de poder que controla, prende, separa, vigia

²¹ Transparência é descrita por Han como o fenômeno no qual todas as coisas aparecem e são comunicadas de forma tranquila, sem incômodos e que, assim, podem se encaixar ao “curso raso do capital, da comunicação e da informação” (HAN, 2017b, p. 10).

²² “O sujeito do desempenho de hoje se distingue fundamentalmente do sujeito disciplinar. Ele também não é nenhum ‘trabalhador’ no sentido de Jünger. Na sociedade do desempenho neoliberal, negatividades como mandatos, proibições ou punições dão lugar a positivities como motivação, auto-otimização ou autorrealização” (HAN, 2021, p. 19).

e pune os indivíduos, a partir dos corpos. O biopoder apresenta-se, na verdade, em dois eixos: as disciplinas – o governo do corpo dos indivíduos – e a biopolítica – o governo das populações (CASTRO, 2014).

As disciplinas representam aquilo que Han nomeia por negatividades: um poder disciplinar que se caracterizaria por imposições e restrições. Instituições como a prisão, a fábrica, o hospital, a escola, que representam meios de confinamento, seriam elementos representativos desse poder. Nessas instituições, há figuras centralizadoras que governariam os corpos e as populações, como profissionais de educação nas escolas, profissionais médicos nos hospitais, chefes nas fábricas, que representam uma autoridade disciplinar.

O biopoder descrito por Foucault, no entanto, não se restringe a essa dimensão negativa do poder, mas também se caracteriza por seu aspecto positivo, produtor e criador: elementos que são trazidos pelo autor a partir do conceito de biopolítica (FOUCAULT, 2005; 2008a; 2008b; 2012): o biopoder exercido de forma positiva sobre a vida, que busca administrar a sociedade e aumentar suas forças – uma técnica de poder centrada na vida.

Esses aspectos distintos do poder (aqueles ligados ao conceito de soberania; aqueles associados às disciplinas; aqueles relacionados à segurança e à biopolítica) não são fenômenos que terminam e se sucedem historicamente: operam simultaneamente, por mais que em cada momento histórico alguns deles sejam mais evidentes e majoritários (CASTRO, 2014).

Nessa linha, Deleuze (1992) chama a atenção para o funcionamento do que ele nomeou como sociedades de controle: diferentemente das sociedades disciplinares, em que os corpos seriam disciplinados por uma operacionalização de poder muito definida e evidente, as sociedades de controle se caracterizariam por um controle sutil e imperceptível. Ao invés da figura da fábrica disciplinadora, Deleuze traz a noção de empresa, a partir da qual os sujeitos não seriam disciplinados pela negatividade, mas por modulações.

O controle remete a trocas flutuantes, não mais a um tipo de disciplina ortopédica, ligada ao limite dos corpos, mas a uma continuidade sem fim. Deleuze (1992) discute a formação permanente substituindo a escola, o controle contínuo substituindo os exames pontuais. Discorre sobre o *marketing* como uma estratégia do capitalismo que representa um controle social de curto prazo e de rotação contínua. Aponta a correlação entre o modelo das sociedades de controle e o capitalismo de sobre-produção: não é mais a vigilância da

produção fabril que impera, mas o controle permanente e sutil que permeia as relações do tipo empresariais (DELEUZE, 1992).

A partir das discussões trazidas por Deleuze e considerando os aspectos contemporâneos ligados à virtualidade, Han (2018b) dá enfoque para o funcionamento do que ele nomeou como sociedades de controle digital, sociedades que seriam marcadas por um excesso de positivities (HAN, 2009; 2017b; 2017c).

Han (2018a) propõe o conceito de psicopoder, um controle dos sujeitos a partir da psique e dos afetos. Como será aprofundado no capítulo quatro, o discurso da neoliberal se sustentaria, contemporaneamente, a partir de uma valorização quase absoluta da liberdade e de um fim da privacidade.

As reflexões sobre o *Big Data*, um armazenamento infundável de informações no meio digital, também são discutidas por Han (2018b): consequência e também instrumento associado à racionalidade neoliberal. Tudo o que é feito no campo virtual é registrado enquanto informações individuais e coletivas, sendo, então, operacionalizadas pelos algoritmos.

O enfoque ao se colocar em evidência esses dispositivos de poder, como o autor aponta, abre possibilidades para analisar a virtualidade não como um campo em que não operariam dispositivos do poder (dada a liberdade infinitiva que o virtual aparentemente representa), mas justamente como um outro diagrama de forças em que o poder se exerce pela positividade, pela liberdade e pela transparência (HAN, 2018b).

O modelo empresarial é o que simboliza o controle e que marca diferenças em relação ao modelo fabril, das instituições de confinamento (DELEUZE, 1992). A virtualidade e os meios digitais tornam essa operacionalização do exercício do poder cada vez mais evidente: com as redes sociais, tudo se torna visível, transparente, quantificável. Os números de seguidores e de interações implicam em maior ou menor monetização dos conteúdos: é possível verificar em tempo real o quanto cada postagem se torna popular e reverbera na rede e, conseqüentemente, o que isso representa em níveis de possibilidade de rentabilidade a partir do *marketing* digital.

A dinâmica dos influenciadores digitais atinge todas as pessoas, cada pessoa-perfil é uma marca própria, empresa de si mesmo que precisa sempre ser alimentada, analisada, gerenciada. A linguagem dos afetos (HAN, 2018c) é aquela que mais tem possibilidades de criar engajamento na virtualidade e é ela então que é explorada até as últimas conseqüências.

As discussões de saúde mental podem ser analisadas a partir desses apontamentos trazidos por Han: é a partir dessa perspectiva que essa pesquisa se sustenta. Fala-se da importância de se promover um movimento de desmistificação e despatologização. No entanto, as narrativas que se constroem acerca da saúde mental (por mais que, à primeira vista, pareçam representar uma resistência a um poder que promoveria sujeição-patologização-medicalização) representam também capturas dos sujeitos aos exercícios de poder característico das sociedades de controle digital.

Os vídeos do TikTok simbolizam o cenário descrito acima, representam discussões de grande alcance sobre saúde mental e também um efeito de captura descritos por Deleuze (1992) e Han (2017b, 2017c, 2018c). Trata-se de uma sujeição que opera pelos dispositivos de poder característicos da virtualidade, a partir de narrativas de afeto aparentemente leves, espontâneas e inofensivas.

Em um contexto de operacionalização algorítmica, em que tudo o que é dito é quantificado e transformado em dados brutos à mercê do *marketing* digital, as narrativas de si são capturadas e utilizadas de forma análoga a todas as outras narrativas existentes na virtualidade.

4.2 Sociedades de Controle Digital

A psicopolítica neoliberal é uma técnica de dominação que estabiliza e reproduz o sistema dominado por meio de uma programação e de um controle psicológico.

(HAN, 2018c, p. 107)

Quando as primeiras impressões sobre as questões dos diagnósticos nas redes sociais começaram a se desenhar como uma possibilidade de pesquisa, estava lendo um livro de Byung-Chul Han²³: ‘Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder’ (2018c).

²³ Byung-Chul Han nasceu na Coreia do Sul e mudou para a Alemanha para estudar Filosofia na Universidade de Friburgo e Literatura Alemã e Teologia na Universidade de Munique. Fez sua tese de doutorado sobre Heidegger também em Friburgo. É professor de Filosofia e de Estudos Culturais na Universidade de Berlin.

Havia começado a ler livros e textos do autor meses antes: os primeiros foram seus livros mais conhecidos: ‘Sociedade do Cansaço’ (2017c) e ‘Sociedade da Transparência’ (2017b). A forma como Han escreve chamou atenção: sua linguagem é mais acessível do que a de autores/as que tratam das questões similares. Lembro de conversar sobre ele com pessoas que eu conhecia de diferentes contextos e fiquei surpreso sobre como seus textos e ideias chegavam em tanta gente, sobretudo fora do meio acadêmico.

O fato de ser acessível muitas vezes faz com que ele seja visto, na academia, como um autor pouco importante: o meio acadêmico preserva uma concepção de que quem escreve algo relevante precisa fazer isso de forma quase que incompreensível para a pessoa comum.

Esse autor estava escrevendo (e arriscando a escrever) sobre fenômenos contemporâneos, sobretudo as questões ligadas à virtualidade: essa pesquisa parte da posição de reconhecer como fundamental o papel da virtualidade nos processos de subjetivação. As novas tecnologias ligadas às mídias de conectividade surgem em um ritmo cada vez mais rápido e têm impactado as subjetividades.

Neste capítulo, serão apresentados conceitos de Han que auxiliaram na identificação do problema de pesquisa e nas discussões que surgiram ao longo do desenvolvimento da dissertação. Elegemos delimitar e focar esses conceitos criando diálogos com questões trazidas em capítulos anteriores.

Os conceitos escolhidos foram: psicopolítica; afeto; virtualidade; *Big Data*; transparência e dor. A expressão usada por Han (2018c), sociedade de controle digital, dá nome ao capítulo, por articular essas discussões: a partir da definição de Deleuze (1992) sobre as sociedades de controle, Han (2018c) enfatiza a força e a presença da virtualidade em sociedades de controle digital na produção das subjetividades e das coletividades.

4.2.1 Psicopolítica

A forma como a psicologia e a psiquiatria têm estado presentes no discurso social chama atenção. Várias são as cenas que ilustram essa presença: é comum ouvir personalidades públicas falando sobre a importância de que todas as pessoas estejam em terapia. Constroem-se narrativas de que todos e todas têm questões que podem ser elaboradas

em um processo psicoterapêutico e de que seria como uma espécie de obrigação de cada sujeito se terapeutizar para ocupar a relação com o outro de uma forma mais leve e humanizada. Vários são os vídeos no YouTube, por exemplo, de influenciadores/as digitais falando sobre seu próprio diagnóstico de Ansiedade, Depressão, Autismo ou TDAH. Nesse mesmo sentido, no Tinder, um aplicativo de encontros, por exemplo, não é raro que pessoas escrevam que fazem terapia em sua descrição de perfil.

A presença de discussões sobre saúde mental (trazidas no capítulo três) e sobre competências emocionais – dois campos sobre os quais profissionais de psicologia são convocados a se pronunciarem – também indicam a valorização das narrativas sobre as dimensões afetivas e psicológicas contemporaneamente.

O conceito de psicopolítica²⁴ (HAN, 2018c) sintetiza o aspecto de poder e de dominação a partir dos afetos e das emoções no contexto neoliberal contemporâneo. Palavras de ordem do tipo ‘motivação’, ‘projeto’, ‘competência’, ‘otimização’ e ‘iniciativa’ – sempre associadas a uma ideia de um sujeito forte emocionalmente e resiliente – constituem uma espécie de subjetividade do rendimento (HAN, 2018c), alinhando essas discussões ao conceito de racionalidade neoliberal (DARDOT; LAVAL, 2016).

Sempre a partir de uma ideia de liberdade e de que as coisas devem acontecer de forma simples, leve e controlada, há, no conceito de psicopoder, a noção de uma operacionalização de poder que se apresente de forma permissiva, amável (HAN 2018c).

Um exemplo desse uso dos aspectos psicológicos e afetivos é o fenômeno do *marketing* digital que se utiliza de técnicas de *microtargeting*: direcionamento de anúncios, informações e notícias selecionadas sob medida para cada usuário(a). Diferentemente de propagandas que precisavam atingir públicos mais amplos, contemporaneamente começam a operar formas que individualizam e têm maior potencial de capturar os sujeitos a partir da lógica algorítmica.

O psicopoder se soma à eficiência do biopoder: há vigilância, controle e influência de um poder localizado em figuras de autoridade específicas e limitadas, assim como há algo interior aos próprios sujeitos que intensificam as práticas de autoexploração (HAN 2018c).

²⁴ Han (2018c) nomeia como psicopolítica a técnica de dominação neoliberal que marca as sociedades contemporâneas atravessadas pela virtualidade, em que há uma estabilização e reprodução do sistema dominado por controles psicológicos.

4.2.2 Afeto

Han (2018c) aprofunda a discussão apontada acima ao diferenciar os conceitos de emoção/afeto e o conceito de sentimento. Os afetos/emoções são tomados como dinâmicos, imediatos e performativos, enquanto que os sentimentos se caracterizariam por sua durabilidade no tempo e por seu aspecto constatativo. O sentimento, por se sustentar e perdurar no tempo, permitiria a construção de narrativas, diferentemente dos afetos, que seriam marcados pela apresentação de emoções imediatas.

Ao focar nos vídeos do TikTok a partir dessa perspectiva, inferimos que são vídeos que operam a partir da lógica dos afetos: tudo é apresentado de forma dinâmica, impactante e pouco profunda. Os sujeitos se identificam com os quadros diagnósticos apresentados e, ao mesmo tempo, uma dimensão de narrativa de si e do outro (nas formas como Han a concebe) perde forças frente à velocidade e à efemeridade do que se apresenta na rede social.

Além do *microtargeting*, Han discorre também sobre *emotional design*: a manipulação das emoções como maneira de se estimular o consumo e gerar necessidades. Isso ocorre para a venda de bens de consumo e, também, de serviços.

A aceleração cada vez maior dos meios e formas de comunicação, própria da virtualidade, favorece uma espécie de ‘emocionalização da comunicação’ (HAN, 2018c): as narrativas que têm potência de atingir um grande número de pessoas não estão necessariamente associadas a possíveis verdades, mas operam a partir de afetos socialmente mobilizadores. Muitos vídeos do TikTok discutidos no capítulo um seguem essa lógica.

A produção afetiva torna-se instrumento para a reprodução do capital, sendo valorizada e estimulada às últimas consequências. Han (2018c) traz como exemplo o fenômeno da valorização (em contextos de educação e de trabalho) das ‘competências emocionais’: exige-se dos sujeitos não mais apenas competências cognitivas, mas também possibilidade de performar bem suas emoções.

4.2.3 Virtualidade

Toda essa operacionalização do poder se manifesta e se reproduz na virtualidade. O virtual tem um aspecto importante nos processos de subjetivação no contemporâneo: os sujeitos passam cada vez mais horas conectados e isso tem efeitos individuais e coletivos.

A virtualidade institui modos de existência outros. Tudo é registrado, contabilizado e analisado, fortalece-se uma crença na mensurabilidade e na quantificabilidade da vida. As experiências passam a ser convertidas em dados e informações e começa a operar uma espécie de totalitarismo digital (HAN, 2018c).

A comunicação digital não só é emocionalizada, mas também subverte as dimensões temporais e espaciais da experiência (HAN, 2022a): tudo se mostra como previsível, próximo e possível nas redes sociais, mesmo que a experiência subjetiva do que se vive fora do virtual não se configure dessa forma.

Há também um aspecto pornográfico²⁵ da comunicação digital (HAN, 2018c): na ausência de distâncias (tal qual apontada acima), a intimidade e a alteridade se enfraquecem – intensificam-se movimentos de exposição de si e vigilância do outro. Um vídeo do YouTube chama atenção nesse sentido: uma influenciadora digital muito conhecida estava sendo criticada por pessoas que a seguem, que diziam que seu filho “era autista” e que ela era negligente por não reconhecer isso. A mulher levou a criança para realizar um psicodiagnóstico e, em seguida, fez um vídeo se pronunciando, dizendo que o laudo não havia indicado o diagnóstico em questão.

O digital apresentaria, também, uma espécie de inversão icônica (HAN, 2018c): as imagens parecem mais vivas, mais bonitas e melhores que a própria realidade, caracterizando uma espécie de hiperrealidade: a vida *on-line* se mostra mais divertida, feliz e colorida.

Frente à totalização da positividade, o silêncio e o ócio perdem espaço, dando lugar para a busca constante por projetos e pelo desempenho, caracterizando o que Han (2018c) nomeia de o ‘sujeito do rendimento’.

²⁵ Han nomeia como ‘pornográfico’ a ausência de privacidade que marca as relações contemporâneas: no virtual, muitas coisas são ditas, expostas e postadas. Os limites entre a esfera privada e pública se enfraquecem.

4.2.4 *Big Data*

Como tudo que se apresenta no virtual é registrado, gera-se uma espécie de repositório infundável de dados, o *Big Data*. Não só aquilo que é postado fica armazenado, mas toda espécie de dados que envolvem o uso da virtualidade: o tempo de leitura de uma postagem, por exemplo, é um dado que também se registra.

Cria-se um banco de dados extenso e específico de cada usuário(a) que torna possível que se tracem perfis individuais, implicando em um controle cada vez mais preciso e ubíquo dos indivíduos e das coletividades (ANTUNES; MAIA, 2018), movimento explorado pelo capitalismo contemporâneo a partir do *marketing* digital.

Dessa forma, o *Big Data* permite que sejam feitos prognósticos sobre o comportamento humano, visando um futuro previsível e controlado nos âmbitos individual e coletivo, possibilitando a produção e a identificação de desejos dos quais nem mesmo os próprios sujeitos têm consciência – compondo, assim, o que Han (2018c) nomeia de ‘inconsciente digital’. Ao mesmo tempo que o *Big Data* visa prever e controlar tudo, ele é cego ante o acontecimento e o futuro: os discursos que se reproduzem a partir dessa lógica carecem de direção e sentido, proliferam-se apenas no sentido da reprodução infundável do capital.

A percepção acerca do armazenamento dos dados de uso da virtualidade foi, inclusive, um dos elementos iniciais para a constituição desta pesquisa: as buscas que realizei sobre diagnósticos tanto em contexto de um antigo trabalho quanto em relação à própria pesquisa implicaram em direcionamentos de conteúdos digitais cada vez mais específicos e focados nessa temática. Tudo é, pois, armazenado, registrado e utilizado como estratégia para esse modelo contemporâneo de reprodução do capital.

4.2.5 Transparência

Um elemento central da contemporaneidade, como já trazido no capítulo quatro, é o enfraquecimento das negatividades (HAN, 2017b). A racionalidade neoliberal, em tempos de sociedades de controle digital, é marcada por imperativos de positividade: as palavras de ordem do campo corporativo invadem e se instalam em outros âmbitos da vida. De um sujeito

empresário-de-si-mesmo espera-se ‘resiliência’, ‘motivação’, ‘iniciativa’, ‘projetos’. O fracasso, a dor, o erro, o tempo não imediato – campos da negatividade – são rechaçados e desautorizados pela moralidade neoliberal. Um dos dispositivos que contribuem para a constituição e a afirmação desse fenômeno é a transparência (HAN, 2017b).

A regra da transparência é que tudo se comunique de forma leve, tranquila e que, assim, possa se encaixar no “curso raso do capital, da comunicação e da informação” (HAN, 2017b, p. 10). Configura-se a hiperinformação, a hipercomunicação e a práxis da *post-privacy*²⁶: os sujeitos se desnudam voluntariamente nas mídias sociais, os limites entre uma vivência privada e uma vida pública se enfraquecem. Opera-se um protocolamento da vida, em que a liberdade de se dizer e de construir relatos identitários efêmeros nas mídias de conectividade implica em uma prática de assujeitamento, alimentando de forma contínua os sistemas de informação sobre os sujeitos e as coletividades.

Os diagnósticos que aparecem no TikTok guardam aspectos transparentes: fala-se de fenômenos complexos e carregados de história e de contradições – como todo fenômeno – de forma leve, simplista e divertida. Não são apresentadas fontes bibliográficas e aprofundamentos teóricos sobre as discussões. As diferentes narrativas nas redes sociais aparecem configuradas a partir de um mesmo tipo de expressão estética: tudo se equivale e se comunica de uma forma aplainada, previsível e palatável ao maior número de usuários/as possível.

4.2.6 Dor

A forma como sofremos - e as formas que buscamos para dar contorno ao sofrimento – também revelam em que tipo de sociedade vivemos (HAN, 2021). As sociedades de controle digital, transparentes e positivas, são marcadas por tentativas de anestésias permanentes e por uma aversão generalizada diante da dor.

O novo paradigma da psicologia não é mais um saber calcado na dor e no sofrimento psíquico, mas uma ‘psicologia positiva’, alinhada às lógicas de desempenho da racionalidade neoliberal. Uma palavra dos nossos tempos simboliza esse aspecto: ‘resiliência’ (HAN, 2021).

A dor é lida como um sinal de fraqueza, ela é despolitizada, desistoricizada e vista apenas como um sintoma médico que deve ser suprimido. O sofrimento, como mencionado

²⁶ Do inglês, ‘pós privacidade’.

anteriormente, é privatizado, psicologizado e medicalizado, tido como uma responsabilidade puramente individual. Negando completamente a dor, vive-se em uma lógica de sobrevivência: a vida é reduzida a um processo biológico que precisa sempre ser otimizado e, assim, é esvaziada de sentido.

Han (2021) também vai apontar que a lógica da virtualidade guarda um aspecto de anestesia: são reconfiguradas as formas de temporalidade e de percepção, tudo é tornado disponível, visível e consumível.

Os apontamentos sobre os vídeos encontrados no TikTok dialogam com esses aspectos: o sofrimento é apresentado de forma cômica, leve ou como um desvio de um curso normal da vida – e são propostas formas e caminhos para suprimi-lo. Os aspectos históricos, políticos ou sociais não são mencionados, foca-se em dimensões individuais e biologizantes do fenômeno.

5. OS ALGORITMOS: NAS TEIAS DO VIRTUAL

5.1 Apontamentos sobre os algoritmos

No começo da pesquisa, não pensava diretamente sobre os algoritmos e as chamadas plataformas digitais, por mais que muitos dos estranhamentos que fizeram parte da constituição da minha pergunta de pesquisa envolvessem sempre a virtualidade.

Assim como apontam Gillespie (2018) e Araújo (2018), pensar os algoritmos como algo abstrato, distante e mistificado (algo em si mesmo) e não relacionar as questões sociais que envolvem sua constituição, como também não se atentar para as intencionalidades individuais e coletivas que o compõem, é algo comum. Essa forma de se entender os algoritmos não se deu no campo social de forma fortuita (assim, como se nos atentamos bem, percebemos que nada se constitui assim): o Facebook, assim como outras *Big Techs*²⁷, investiu na construção de uma narrativa de que a empresa atuava apenas como uma plataforma, no sentido de apenas intermediar atores sociais, em uma tentativa (bem sucedida) não só de se isentar juridicamente de responsabilidades por sua atuação social, como também de constituir essa ideia no imaginário social (GILLESPIE, 2010).

Para tentar romper com essa narrativa de se apresentar os algoritmos e as empresas de tecnologias como agentes neutros, Araújo (2018) sugere pensar os algoritmos não como um conceito explicativo, que seria um fim de uma análise, mas como um conceito sensibilizador, no sentido de entendê-los dentro de um diagrama de forças que compõe um fenômeno específico.

Partir de uma análise que evidencia uma certa historicidade e intencionalidade por de trás do sentido das palavras sobre as quais pretendemos nos debruçar parece fundamental justamente nesse sentido: olhar para esse processo de constituição desses conceitos nos permite reposicioná-los e implicá-los em um campo de análise que é múltiplo, diverso, atravessado, como tudo em nosso contexto, pelo funcionamento de uma racionalidade neoliberal que caracteriza os nossos tempos.

²⁷ As *Big Techs* são empresas gigantes de tecnologia. As cinco mais relevantes são: Apple, Microsoft, Alphabet (Google), Amazon e Meta (Facebook, Instagram e WhatsApp).

Gillespie (2010) segue essa discussão apontando o cuidado necessário em relação à construção de uma discursividade neutralizante, afirmando que as *Big Techs* seriam, na verdade, parecidas com os meios de comunicação tradicionais, como a TV e os jornais impressos. Isso faz com que se reivindique que as chamadas plataformas digitais possam ser responsabilizadas por suas ações tanto a nível individual quanto coletivo.

Nessa direção, há também a necessidade de questionar a suposta liberdade que as *Big Techs* defendem conferir a sua atuação. Araújo (2018) faz uma análise sobre o *Feed* de Notícias, que começou a ser usado pelo Facebook em 2006. Essa nova forma de apresentação dos conteúdos significou um marco nas lógicas de visibilidade e de exposição no virtual.

Com uma interface simples que aparenta estar entregando conteúdos em ordem cronológica, o *Feed* possibilitou não só uma lógica de personalização cada vez mais absoluta de conteúdo para cada pessoa (o que implica em esforços para fazer usuários/as ficarem mais tempos logados/as), como também possibilitou usar os dados coletados no sentido de direcionar publicidades pagas (o que financia, de fato, essas redes). Deve-se ressaltar, por mais que seja evidente de alguma forma, que todas essas empresas que atuam a partir da virtualidade são empresas privadas, com interesses de mercado bem definidos.

Esses dados acumulados de cada usuário(a), nomeados de *fingerprint*²⁸, permitem que seja identificado um perfil especializado de cada pessoa e de suas preferências (seja pela interação ativa com conteúdos – postagens e compartilhamento – ou, também, a partir de cálculos do tempo de leitura em relação a cada postagem). Cria-se, assim, um perfil de consumo completo de cada pessoa, usado como base para o direcionamento não só de propagandas digitais, como também de postagens financiadas (marcadas ou não como patrocinadas).

Há violação de direitos de privacidade na virtualidade, essa manipulação dos dados coletados e das informações entregues a usuários/as opera pela via de venda de publicidade e pela forma como se constitui a padronização do que pode aparecer nas redes: o que possibilita ações de *marketing* digital exitosas é o que é tomado como modelo a ser seguido e reproduzido. A partir de uma lógica de censura de postagens que não correspondem ao que é exigido por essas empresas (ARAÚJO, 2018; GILLESPIE, 2018), aqueles *posts* que contrariam suas políticas são invisibilizados e perdem lastro.

²⁸ “Rastreamento de identidade digital” (tradução minha).

De modo contrário, pessoas que produzem conteúdos consonantes com as definições de relevância e qualidade desses sistemas têm suas postagens melhor distribuídas, o que contribui, cada vez mais, para que usuários/as identifiquem esses critérios e os explorem até às últimas consequências, produzindo uma lógica de padronização das postagens e da identidade virtual de usuários/as. Como apontado no capítulo dois, os algoritmos do TikTok têm algumas particularidades: influenciadores/as constroem personalidades digitais que se adaptam rapidamente às novas tendências; a disseminação dos conteúdos conta não apenas com o recurso visual, mas também auditivo; prevalecem vídeos com duração curta (de 15 segundos a 1 minuto).

Dessa forma, as mídias de conectividade moldam fundamentalmente o comportamento e as práticas *on-line* e os tipos de socialização possíveis (ARAÚJO, 2018; GILLESPIE, 2018), apontando para uma lógica na virtualidade marcada pela censura e por restrições pautadas em interesses individuais e não por uma liberdade que as narrativas sobre o virtual insistem em defender.

5.2 Poder e resistência: estratégias de contorno e enfrentamento

Onde há poder há resistência e, no entanto (ou melhor, por isso mesmo) esta nunca se encontra em posição de exterioridade em relação ao poder.

(FOUCAULT, 1976/2012, p. 105).

Diferentemente do entendimento de que as relações de poder estariam circunscritas ao campo econômico e às relações de classe, Foucault (1979), como mencionado no capítulo quatro, aponta que o poder opera a partir de uma multiplicidade de relações. Ele está em toda parte, uma vez que ele provém de múltiplos lugares.

Nessa perspectiva, o autor (FOUCAULT, 1979) vai afirmar que esse caráter relacional vai implicar em reconhecer que essas redes de relações são compostas por vários pontos de resistência: o poder nunca aprisiona totalmente – ele opera em um campo em que há possibilidade de práticas de liberdade. Assim como o poder tem um caráter móvel, produtivo e criador, assim também são as resistências.

Pensando no cenário que envolve a virtualidade e a atuação dos algoritmos, mesmo que os exercícios de poder das *Big Techs* pareçam quase que absolutos, socialmente vão sendo construídos movimentos e estratégias de resistência, seja no sentido de escapar dos algoritmos ou de contaminar a tentativa dos algoritmos de acessar e utilizar os dados que são coletados de usuários/as (GILLESPIE, 2018).

Partindo dessa perspectiva de correlação entre poder e resistência, a partir desse subcapítulo serão apresentadas estratégias desenvolvidas coletivamente de enfrentamento em relação à coleta e ao uso indiscriminado de dados produzidos a partir das mídias de conectividade.

O intuito é apresentar de forma objetiva apenas alguns exemplos de estratégias que foram desenvolvidas como formas de dar contorno para os processos de captura e uso de dados na virtualidade. Essa apresentação não tem como objetivo prescrever o uso dessas ferramentas em específico e, sim, colocar em evidência como a virtualidade também é campo de produção dessas estratégias.

Não é incomum que haja preocupação em relação ao tempo do uso de telas e em relação ao acesso que crianças têm a postagens com conteúdos eróticos ou de violência, por exemplo. O que essa pesquisa pretende evidenciar é como postagens sobre diagnósticos psiquiátricos também merecem atenção quando se pensa no impacto que podem produzir nos sujeitos.

As estratégias aqui apresentadas foram divididas em 4 eixos, reunidas e descritas na seção ‘Apêndices’: 1) estratégias relacionadas ao tempo de uso dos dispositivos eletrônicos; 2) estratégias para se evitar o rastreamento a partir de pegadas digitais; 3) estratégias para gerar pegadas digitais randomizadas; 4) estratégias para bloquear propagandas *on-line*. Todas são ferramentas gratuitas, criadas por indivíduos ou por organizações que visam a proteção de usuários/as no uso da virtualidade.

6. PRESENTE E FUTURO: POSSÍVEIS ENLACES

Talvez, o objetivo hoje em dia não seja descobrir o que somos, mas recusar o que somos.

(FOUCAULT, 2009b, p. 239)

Este capítulo começa a ser escrito dia 07 de julho de 2023, a partir de discussões envolvendo o uso da inteligência artificial no Brasil: no dia 04 de julho, a Volkswagen lançou um anúncio publicitário protagonizado pela cantora Maria Rita. Ela aparece dirigindo um novo modelo de kombi enquanto canta a música ‘Como nossos pais’, um clássico da música popular brasileira. Logo em seguida, surge uma kombi do modelo antigo, dirigido por Elis Regina, que canta a música de forma complementar com Maria Rita, sua filha.

Elis Regina morreu no começo da década de 1980, porém, a partir de técnicas de inteligência artificial e de *deep fake*²⁹, os produtores da propaganda elaboraram essa cena. Nos comentários do vídeo no YouTube, onde encontrei o anúncio, a maioria dos *posts* faz elogios, sobretudo dizendo que o anúncio é emocionante e bonito.

Apesar do entusiasmo, o anúncio também foi alvo de críticas, sobretudo quanto ao uso de imagem de uma pessoa que já morreu e também reflexões sobre o impacto desse tipo de tecnologia tanto no sentido de se criar vídeos falsos muito verossímeis (o que pode ser utilizado de forma criminosa), como também sobre como a relação com a morte, as lembranças e o esquecimento de pessoas que já se foram vão ser afetadas por esse tipo de ferramenta que está sendo desenvolvida.

Por mais que essas possibilidades pareçam distópicas e reservadas a um futuro distante, já começam a aparecer outros movimentos nesse sentido: no mês de abril deste ano, por exemplo, um designer chinês de 24 anos criou uma versão digital de sua avó que morreria naquele período, a partir de ferramentas de aprendizado de máquinas e de fotos e vídeos dela (O TEMPO, 2023).

²⁹ *Deep fake* é um mecanismo que visa sintetizar imagens e sons humanos a partir de técnicas de inteligência artificial. É possível filmar alguém, porém gerar uma imagem animada utilizando a aparência e voz de outra pessoa.

O futuro está no presente e se faz cada vez mais urgente. Ele urge, ressoa, tensiona. O virtual vai mostrando sua força e presença de forma evidente e radical. Muitas são e serão as discussões que envolvem as temáticas que compõem essa pesquisa: como todo campo de conhecimento, algo sempre em aberto e prenhe de novos e outros caminhos.

Para este último capítulo, foram escolhidos dois eixos de discussões que, de alguma forma, tanto simbolizam elementos centrais desta pesquisa, como também trazem uma dimensão de continuidade em relação ao que foi discutido até então: 1) as discussões e reflexões acerca dos movimentos de regulamentação das redes sociais virtuais no Brasil e no mundo e 2) a questão do desejo de saber sobre si mesmo no contemporâneo.

6.1 Resistência e coletividade: marcos regulatórios das redes sociais no Brasil e no mundo

Por mais que o Marco Civil da Internet (BRASIL, 2014) seja celebrado como uma legislação inovadora, ele apresenta insuficiências de cunho jurídico (TOMASEVICIUS FILHO, 2016). O projeto de lei foi concebido em 2009, a partir de uma parceria do Ministério da Justiça com a Escola de Direito do Rio de Janeiro, da Fundação Getúlio Vargas (FGV Direito Rio). Após um processo de invasão de privacidade praticada entre Estados, o governo brasileiro pressionou o Congresso Nacional para a aprovação da lei.

Por conta da dimensão global da internet, tentativas de regulamentação a nível nacional se mostram, no entanto, insuficientes, uma vez que o Direito Penal está fortemente relacionado às questões de soberania nacional (TOMASEVICIUS FILHO, 2016).

Poucos são os avanços representados por esta legislação em relação à Constituição Federal, ainda assim, pontos importantes foram instituídos: 1) informações que circulam no território brasileiro não podem mais ser censuradas, bloqueadas, monitoradas e filtradas e 2) a utilização de *cookies* – arquivos que são instalados nos computadores a fim de se registrar informações e preferências dos usuários quando acessam determinadas páginas na internet.

O marco regulatório também determinou que, não se tratando de casos de nudez e cenas de atos sexuais, a responsabilidade pelos conteúdos é sempre das pessoas que os produzem e os postam: provedores de internet só são tidos como responsáveis se descumprirem ordens judiciais específicas (TOMASEVICIUS FILHO, 2016). Esse é um ponto

questionável, uma vez que se argumenta que, pelo fato das grandes mídias de conectividade auferirem lucros expressivos, elas deveriam ser responsabilizadas por conteúdos que ferem legislações nacionais (REVISTA CONSULTOR JURÍDICO, 2023).

Até a época de publicação desta lei, outros países já tinham feito movimentos em sentidos parecidos: em 2010, o governo chileno aprovou uma lei de regulamentação da internet baseada no princípio de neutralidade na rede. Na Espanha, os provedores passaram a ser obrigados a ceder ao Estado dados necessários para a identificação de infrações digitais: por mais que esse tenha sido um passo juridicamente importante, ele foi alvo de controvérsias, sobretudo por parte de opositores políticos do Partido Socialista, que, a partir de uma narrativa politicamente conservadora de defesa absoluta da liberdade de expressão, posicionaram-se contrários à legislação. Na França, a lei que surgiu naquele momento (*Hapodi*) tratava mais das questões relacionadas à proteção de propriedade intelectual do que temas sobre a segurança de usuários (SEGURADO; AMENI; LIMA, 2014).

Um outro movimento legislativo no Brasil em relação ao uso da internet surgiu recentemente: O projeto de lei 2630/2020 (BRASIL, 2020), que ficou popularizado como o PL das *Fake News*. Seu objetivo, em linhas gerais, é criar regras para moderar a divulgação de conteúdos falsos, responsabilizando as mídias de conectividade quando houver danos causados a usuários/as tanto por publicidades quanto por conteúdos gerados por terceiros.

Outro aspecto importante do projeto é obrigar as empresas a se anteciparem a identificar, analisar e prestar conta acerca de possíveis riscos que seus algoritmos podem produzir (CAPELA, 2023; G1, 2023). Da mesma forma como aconteceu na Espanha, visando combater as narrativas politicamente conservadoras que defendem ferrenhamente a liberdade de expressão a todo custo, o projeto versa sobre o fato de que regulamentar o uso nas redes não implica na restrição do livre desenvolvimento da personalidade individual, nem de manifestações artísticas, religiosas, políticas e outras formas de expressão cultural.

Também fica prevista a criação de sedes das empresas em território nacional e a proibição de disparo em massa de mensagens políticas, dois fatores importantes, no sentido de dar mais contorno legal a essas instituições e tentar diminuir o impacto das *fake news* nos processos eleitorais no país.

Por se tratar de um projeto que envolve muitos interesses políticos, partidários ou não, já houve a proposta de mais de 150 emendas parlamentares (CAPELA, 2023), o que evidencia a importância dessas discussões contemporaneamente.

Movimentos similares acontecem em outros países (CAPELA, 2023; G1, 2023). Em 2017, a Alemanha aprovou o NetzDG (*Network Enforcement Act*)³⁰, que institui que redes que tenham mais de 2 milhões de usuários sejam obrigadas a oferecer meios para que sejam feitas denúncias a postagens ofensivas e que conteúdos ilegais sejam tirados do ar em até 24 horas. Na União Europeia, foi aprovado, em 2022, o DSA (*Digital Services Act*)³¹, que obriga que empresas com mais de 45 milhões de usuários/as ajam em casos de divulgação de conteúdos ilegais. Além disso, a Comissão Europeia monitora essas grandes empresas e pode impor multas de até 6% de seu faturamento global. Também houve regulamentação na Austrália: em 2021, foi aprovada a Lei de Segurança *On-line*, que obriga que mídias de conectividade criem mecanismos para regular conteúdos ilegais (G1, 2023).

Por mais que o PL das *Fake News* represente, nacionalmente, um movimento importante, seu foco é em relação a notícias falsas produzidas por contas inautênticas e por disseminadores artificiais (*bots*). As questões apresentadas nessa pesquisa, no entanto, por mais que representem conteúdos de desinformação prejudiciais a usuários/as, não se enquadram no disposto pelo projeto de lei.

Mesmo que essa pesquisa fale de conteúdos relacionados ao campo da psicologia e da psiquiatria, a desinformação ocorre também em outros campos da saúde. Em uma disciplina da pós-graduação, que reunia pessoas de diferentes áreas da saúde, uma profissional de odontologia relatou sobre a dificuldade de aplicar flúor em crianças, porque cuidadores/as recebiam informações nas redes sociais de que o componente seria prejudicial ao desenvolvimento infantil. A profissional relatava, no entanto, o quanto esse discurso era questionável, uma vez que o composto foi e continua sendo uma estratégia muito importante para a saúde bucal.

No capítulo cinco, foram apresentadas propostas a nível individual para se dar contorno aos conteúdos digitais. Pensar em movimentos de enfrentamento aos algoritmos também a nível coletivo se mostra fundamental: regulamentações legislativas e também a partir da atuação de Conselhos de Classe.

A ação de Conselho de Classes frente a esses conteúdos (ainda que muitos sejam produzidos e difundidos por pessoas que não são profissionais regulamentados) é uma questão que se apresenta: refletir sobre o presente e o futuro das práticas profissionais frente à

³⁰ “Lei de cumprimento das redes” (tradução minha).

³¹ “Lei de Serviços Digitais” (tradução minha).

presença cada vez maior da virtualidade implica reconhecer a operacionalização dos algoritmos e das redes sociais no campo social.

6.2 Uma Vontade de Psicologia de si mesmo

Um fotógrafo-artista me disse outra vez: veja que pingo de sol no couro de um lagarto é para nós mais importante do que o sol inteiro no corpo do mar. Falou mais: que a importância de uma coisa não se mede com fita métrica nem com balanças nem barômetros etc. Que a importância de uma coisa há que ser medida pelo encantamento que a coisa produza em nós.

(BARROS, 2018, p. 43)

Ana Laura Godinho Lima traz, em sua tese de livre docência (LIMA, 2019), defendida na Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (FE-USP), uma expressão que suscita reflexões interessantes: ‘vontade de psicologia’.

A autora, pesquisando a interface entre psicologia e educação, reflete sobre como, no campo pedagógico, foi se engendrando e se consolidando um movimento de valorização dos discursos da psicologia sobre alunos e alunas e professores e professoras, em detrimento do próprio saber pedagógico.

A partir de uma perspectiva foucaultiana, a autora discorre sobre como, nessa interface entre campos, as vontades de verdade e as vontades de poder se articulam. Tomando a sala de aula como objeto, apresenta que verdade e poder estavam tradicionalmente vinculados à figura de autoridade de docentes, mas que começou a se operar uma psicologização do ensino.

A expressão utilizada pela autora refere-se à “vontade de psicologia na formação dos professores”. Por mais que esta pesquisa não envolva a articulação entre o campo da psicologia e o campo da educação, a expressão ‘vontade de psicologia’ dialoga com a questão dos vídeos com os quais entrei em contato: há uma ‘vontade de psicologia’ de si mesmo operando. Espera-se avidamente um saber sobre si produzido pelas áreas da psicologia e da psiquiatria, uma definição que classifique e contorne o incomensurável que é a experiência humana.

Esse querer-saber sobre si, a partir do saber médico e psicológico, via redes sociais, dialoga com questões trazidas por Byung Chul Han e já discutidas aqui: psicopoder (o controle a partir da psique e dos afetos, via narrativas psicológicas e psiquiátricas), autoexploração (há uma intencionalidade no sentido de mobilizar os sujeitos a partir dos vídeos, mas é uma mobilização que promove um desejo de querer saber sobre si, de direcionar-se às avaliações psiquiátricas e psicológicas), transparência (busca-se um saber sobre si que é leve, socialmente comunicável e clinicamente tratável: a experiência subjetiva se reduz a algo achatado, solucionável).

Assim como a autora (LIMA, 2019) fala de uma desvalorização dos discursos pedagógicos frente ao discurso médico e psicológico, no contemporâneo essa desvalorização se estende também para as narrativas identitárias: o que se sabe sobre si, o que se experiencia como si mesmo, é logo capturado, diagnosticado, autorizado ou não pelo saber médico e psicológico. A escola perde espaço e força para esse saber, é enfraquecida e desautorizada, as pessoas vão perdendo espaço e força, vão se enfraquecendo e sendo desautorizadas.

Como essa pesquisa aponta, o virtual tem um papel importante nesse processo: o que se pretendeu evidenciar aqui é como o fenômeno dos autodiagnósticos psiquiátricos, diferentemente do que pode parecer inicialmente, não é um movimento que parte dos sujeitos para a psiquiatria e a psicologia: é um movimento que parte das redes sociais (e de vários outros campos), atravessa as subjetividades e produz auto-direcionamentos para consultórios de saúde mental.

Se há um processo de demanda por diagnosticar a si mesmo, esse processo se constrói a partir das relações de poder atravessadas pela racionalidade neoliberal que constituem o contemporâneo. Entender esse fenômeno exige considerar o panorama de relações a partir do qual as subjetividades se constituem. A individualização das questões fortalece a ocultação dessa produção complexa.

As práticas de vigilância – de si e do outro – que pretendem identificar sintomas e sinais possíveis de diagnósticos psiquiátricos (como se percebe no TikTok, por exemplo) fortalece um movimento de se enxergar as pessoas a partir desses diagnósticos. Identidade e diagnósticos psiquiátricos se aproximam.

Uma cena que presenciei em uma escola em que trabalhei dialoga com essa questão: vi uma mãe de uma criança de 3 anos nomeando o descontentamento vivenciado pela filha como algo da ordem da ansiedade: “nossa, minha filha fica sempre muito ansiosa quando quer

algo”. Nomear o que a filha experimenta dessa forma reverbera na forma como essa criança experimenta sua vivência enquanto sujeito. Se sou ensinada que a forma como eu anseio por algo é patológico, como vão ser as minhas possibilidades de ansiar a partir de então?

Assim como na educação é apontado que a pedagogia se reaproprie de si mesma, dê contorno e afaste o poder-saber da psicologia, a reapropriação de nós mesmos, nos nossos tempos, também passa por um movimento dessa ordem: o de negar esse saber-poder para se ter possibilidade de acessar e deixar viver o incomensurável de nós mesmos, as partes que somos que não se medem, não se nomeiam e não se domesticam.

Tentativas políticas e coletivas de preservação dessas partes de nós mesmos.

6.3 Últimas reflexões

Pensar a relação entre sofrimento e virtualidade implica em considerar o impacto que os espaços virtuais, sobretudo as redes sociais, têm nas constituições subjetivas e nas formas de socialização no contemporâneo. O que esta pesquisa evidencia é como o digital, elemento constituinte das formas de se viver e sofrer dos nossos tempos, soma-se aos dispositivos de psiquiatrização e patologização da vida comum.

Não basta pensar em usos conscientes individuais da virtualidade e das redes sociais de forma mais geral. Esta dissertação indica que também se faz necessário se debruçar sobre os conteúdos sobre diagnósticos psiquiátricos que, além de induzirem a um autodiagnóstico, o fazem apresentando informações falsas e não embasadas cientificamente. A atenção ao acesso por parte de crianças e de adolescentes, que podem ser atravessados por essas narrativas de forma mais contundente, mostra-se uma questão fundamental.

Nesse sentido, as discussões e conclusões deste trabalho reforçam a necessidade de regulamentar e moderar conteúdos que apresentam informações falsas (*Fake News*) no campo da saúde – como aconteceu em relação às informações sobre a COVID-19 durante a pandemia que se iniciou em 2020.

7. REFERÊNCIAS

ABIDIN, C.. **Mapeando celebridades da Internet no TikTok: Explorando Economias da Atenção e Trabalhos de Visibilidade**. Pauta Geral – Estudos em Jornalismo, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 1–50, 2021. DOI: 10.5212/19881. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/pauta/article/view/19881>. Acesso em: 29 set. 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V)**. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

AMICI, H. G.. **Diário algorítmico: diagnóstico de redes**. CadernoS de PsicologiaS, Curitiba, n. 2, 2021a. Disponível em: <https://cadernosdepsicologias.crppr.org.br/diario-algoritmico-diagnostico-de-redes/>. Acesso em: 10 jan. 2022.

AMICI, H. G.. **Futuro (im)possível dos afetos: um olhar a partir de Byung-Chul Han**, Curitiba, n. 2, 2021b. Disponível em: s.crppr.org.br/diario-algoritmico-diagnostico-de-redes/. Acesso em: 10 jan. 2022.

ANGÈLE. **Tout Oublier**. In: Angèle. Brol. Paris: Universal, 2018. 1 CD (64 min). Digital Stereo.

ANTUNES, D. C.; MAIA, A. R. **Big Data, exploração ubíqua e propaganda dirigida: novas facetas da indústria cultural**. Psicologia USP. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, v. 29, n. 2, p. 189-199, 2018.

ARAÚJO, W. F.. **A construção da norma algorítmica: análise dos textos sobre o Feed de Notícias do Facebook**. E-Compós, (Brasília) , v. 21, p. 1-21, 2018.

BARBOSA, L. P.. **PL das Fake News na regulação da internet**. Jornal da USP, São Paulo, 25 abr. 2023. Disponível em: <https://politicaspUBLICAS.direito.usp.br/pl-das-fake-news-na-regulacao-da-internet/>. Acesso em: 25 jul. 2023.

BARROS, M.. **Memórias inventadas**. Rio de Janeiro: Alfabeta, 2018.

BIANCHI, E., ORTEGA, F., FARAONE, S., GONÇALVES, V., ZORZANELLI, R. T.. **Medicalización más allá de los médicos: Marketing farmacéutico en torno al trastorno por déficit de atención e hiperactividad en Argentina y Brasil (1998-2014)**. Buenos Aires: UBA, 2016, 452–462.

BRASIL. Lei 12.965 de 23 de abril de 2014. **Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da Internet no Brasil**. In: Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 23 abr. 2014. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/112965.htm. Acesso em: 20 jul. 2022.

BRASIL. Senado Federal. Projeto de Lei no 2.630, de 2020, do Senador Alessandro Vieira, que institui a **Lei Brasileira de Liberdade, Responsabilidade e Transparência na Internet**. Brasília, DF: Senado Federal, 2020. Disponível em: https://legis.senado.leg.br/sdleg-getter/documento?dm=8110634&ts=1685643474170&disposition=inline&_gl=1*1muf8kn*_ga*MjQ2MTI0NjcuMTY4NjE4MjU2MQ..*_ga_CW3ZH25XMK*MTY4NjE4MjU2MS4xLjAuMTY4NjE4MjU2MS4wLjAuMA. Acesso em: 07 jun. 2022.

CALIMAN, L. V.. **Notas sobre a história oficial do transtorno do déficit de atenção/hiperatividade TDAH**. Psicologia Ciência e profissão. 30 (1), 46-61, 2010.

CAPELA, F.. **PL das Fake News, em discussão, não pode virar lei definitiva sobre a internet**. Jornal da USP, São Paulo, 26 mai. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/pl-das-fake-news-em-discussao-nao-pode- virar-lei-definitiva-sobre-a-internet/>. Acesso em: 25 jul. 2023.

CASTRO, E.. **Introdução a Foucault**. 1. ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2014.

CASTRO, E.. **Vocabulário de Foucault: um percurso pelos seus temas, conceitos e autores**. Tradução de Ingrid Müller Xavier. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

COLLARES, C. L.; MOYSÉS M. A.; RIBEIRO, M. F. (Org.). **Novas capturas, antigos diagnósticos na era dos transtornos**. Campinas: Mercado de Letras p. 181-90, 2013.

COLOMÉ, J. P.. **As normas secretas de censura do TikTok**. El País, Madrid, 01 out. 2019. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2019/09/27/tecnologia/1569585881_941999.html. Acesso em: 20 de maio de 2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Código de Ética Profissional dos Psicólogos**. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia, 1987.

CORBANEZI, E. R.. **Saúde mental e depressão: a função política de concepções científicas contemporâneas**. 2015. 169 p. Tese (Doutorado em Sociologia) – Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade Estadual de Campinas.

COUTINHO, F. C.; DIAS, G. P.; BEVILAQUA, M. C .N.. **História**. In: Antonio Egido Nardi, João Quevedo, Antônio Geraldo da Silva. (Org.). *Transtorno de pânico: teoria e clínica*. 1ed. Porto Alegre: Artmed, 2013, v. 1, p. 17-26.

CROCQ, M. A.. **A history of anxiety: from Hippocrates to DSM**. *Dialogues in clinical neuroscience*. 17 set. 2015. (3):319-25. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq>

DALGALARRONDO, P.. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2018.

DARDOT, P.; LAVAL, C.. **A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal**. São Paulo: Editora Boitempo, 402 p, 2016.

DELEUZE, G.. **Post-scriptum sobre as sociedades de controle** (1990). In: _____. *Conversações*. São Paulo: Editora 34, 1992. p. 219-226.

DUNKER, C.. **Uma biografia da depressão**. São Paulo: Planeta, 2021.

DUNKER, C.. **Mal-estar, sofrimento e sintoma**. São Paulo: Boitempo, 2015.

EHRENBERG, A.. **Depressão, doença da autonomia? Entrevista de Alain Ehrenberg a Michel Botbol**. *Ágora*, Rio de Janeiro, v.7, n.1, p.143-53, 2004.

FOUCAULT, M.. **A ordem do discurso: aula inaugural no Collège de France**, pronunciada em 2 de dezembro de 1970. Trad. Laura F. A. Sampaio. Campinas: Loyola, 1998.

FOUCAULT, M.. **A arqueologia do saber**. 6. ed. Trad. Luiz F. B. Neves. Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 2000.

FOUCAULT, M.. **Em defesa da sociedade: curso no Collège de France (1975-1976)**. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

FOUCAULT, M.. **História da sexualidade: a vontade de saber** (1976). Rio de Janeiro: Graal, 2012. v. 1.

FOUCAULT, M.. **Microfísica do poder**. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1979.

FOUCAULT, M.. **Nascimento da biopolítica: curso no Collège de France (1978-1979)**. São Paulo: Martins Fontes, 2008a.

FOUCAULT, M.. **O sujeito e o poder**. In: Dreyfus, H. L.; Rabinow, P. Michel Foucault: uma trajetória filosófica. Para além do estruturalismo e da hermenêutica. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009. p. 231-249.

FOUCAULT, M.. **Os Anormais**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

FOUCAULT, M.. **Segurança, território, população: curso no Collège de France (1977-1978)**. São Paulo: Martins Fontes, 2008b.

FOUCAULT, M.. **Vigiar e punir: nascimento da prisão (1975)**. 38. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1996.

FRAZÃO, P.; MINAKAWA, M. M.. **Medicalização, Desmedicalização, Políticas Públicas e Democracia sob o Capitalismo** (16(2), 407–430). Trabalho, Educação e Saúde. 2018.
<https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol0012>

G1. **PL das Fake News: como outros países lidam com crimes nas redes sociais**. G1. Rio de Janeiro. 02 mai. 2023. Disponível em
<https://g1.globo.com/google/amp/tecnologia/noticia/2023/05/02/pl-das-fake-news-como-outros-paises-lidam-com-crimes-nas-redes-sociais.ghtml>. Acesso em 15 de julho de 2023.

GALINDO, D. C. G., LEMOS, F. C. S., VILELA R.; GARCIA, B.. **Medicalização e governo da vida e subjetividades: o mercado da saúde**. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 16, n. 2, p. 346-365, jan. 2016.

GILLESPIE, T.. **A relevância dos algoritmos**. Parágrafo, v. 6, n. 1, p. 95-121, 2018.

GILLESPIE, T.. **The politics of ‘platforms’**. New Media & Society, 12(3), 2010.

HAN, B. C.. **A agonia do Eros**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017a.

HAN, B. C.. **A Expulsão do outro: Sociedade, percepção e comunicação hoje**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2022a.

HAN, B. C.. **Buen entretenimiento**. Barcelona: Herder, 2018a.

HAN, B. C.. **Infocracia: Digitalização e a crise da democracia**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2022b.

HAN, B. C.. **No enxame: perspectivas do digital**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018b.

HAN, B. C.. **O que é poder?** Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

HAN, B. C.. **Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Belo Horizonte, MG: Ayiné, 2018c.

HAN, B. C.. **Sociedade da transparência**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017b.

HAN, B. C.. **Sociedade do cansaço** (2ª ed). Petrópolis, RJ: Vozes, 2017c.

HAN, B. C.. **Sociedade Paliativa**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2021.

HAN, B. C.. **The Burnout Society**. Stanford: Stanford Briefs, 2015.

JOSINO, T. R.; OLIVEIRA, A. G.; VASCONCELOS, D. R.; ARAÚJO, A. B. M.; CABRAL, M. P. G.. **Redes sociais e adoecimento na contemporaneidade: reflexões abordadas na formação em saúde da UFC**. Fortaleza, CE: Encontros universitários da UFC, 2018.

LANGE, K. W.; REICHL, S.; LANGE, K. M., TUCHA, L.; TUCHA, O.. **The history of attention deficit hyperactivity disorder**. *Atten Defic Hyperact Disord* 2010; 2:241-55.

LIMA, A. L. G.. **A vontade de psicologia na formação de professores**. 2019 . Tese de Livre Docência, Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo.
doi:10.11606/T.48.2020.tde-11052021-122702.

MARQUES, E.; FARIA, A. A. P. (Eds.). **A política pública como campo multidisciplinar**. São Paulo, SP: Unesp, 2013.

MARTINHAGO, F.; CAPONI, S.. **Breve história das classificações em psiquiatria** (v. 16, p. 73-90). Florianópolis, SC: INTERthesis, 2019.

MESTRE, G.; NOGUEIRA, C.. **Regulação das redes é foco de discussão nos Três Poderes**. Poder 360. Brasília. 15 abr. 2023. Disponível em:
<https://www.poder360.com.br/midia/regulacao-das-redes-e-foco-de-discussao-nos-tres-poderes/>.
Acesso em: 06 ago. 2023.

MORETTO, M. L. T.. **Abordagem psicanalítica do sofrimento nas Instituições de Saúde**. (1. ed., v. 1. 162p.) São Paulo, SP: Zagodoni, 2019.

MOSCO, V.. **La nube: big data em um mundo turbulento**. Barcelona, España: Biblioteca Buridá, 2014.

COLOMÉ, J. P.. **As normas secretas de censura do TikTok**. El País, Madrid, 01 out. 2019. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2019/09/27/tecnologia/1569585881_941999.html. Acesso em: 20 de maio de 2023.

O TEMPO. **Homem usa Inteligência Artificial e ressuscita avó morta na China**. O Tempo, Contagem, 14 abr. 2023. Disponível em <https://www.otempo.com.br/mundo/homem-usa-inteligencia-artificial-e-ressuscita-avo-morta-na-china-1.2850532>. Acesso em: 14 de junho de 2023.

OTEGA, F. J. G.; ZORZANELLI, R. T.; COSTA, B.; FELDMAN, C.; CHAGAS, B.; ALMEIDA, C; ALMEIDA, C.; MEIERHOFFER, L.. **A construção do diagnóstico do autismo em uma rede social virtual brasileira** (v. 17, p. 119-132.). Botucatu, SP: Interface, 2013.

PAIVA, E. F.; STHAL, H. C.; PAULINO, V.C.P.; LEITE, G. R.. **Posições assumidas durante o parto normal: percepção de puérperas atendidas em uma maternidade de Jataí-Goiás** (v. 24, p. 22-43). Itinerarius Reflectionis (on-line), 2018.

PANIAGO, M. L. F. S.. **Das Sociedades de Soberania às Sociedades de Controle**. In: I Congresso do Curso de História do CAJ, 2007, Jataí - GO. Anais do I Congresso do Curso de História do CAJ. Jataí: UFG, 2007. v. 1.

PATTO, M. H. S.. **A produção do fracasso escolar. Histórias de submissão e rebeldia**. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2000.

PICHON-RIVIÈRE, R.. **O processo grupal**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

RANGEL, P. M. V.; CALIMAN, L. V.. **Entre dedos e cliques: a internet móvel e a produção de subjetividade contemporânea** / Among fingertips and clicks: mobile internet and contemporary subjectivity. Revista Polis e Psique, [S. l.], v. 4, n. 3, p. 122–135, 2014. DOI: 10.22456/2238-152X.45540. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/PolisePsique/article/view/45540>. Acesso em: 29 set. 2023.

REVISTA CONSULTOR JURÍDICO. **STF inicia audiência pública sobre regras do Marco Civil da Internet**. Consultor Jurídico, São Paulo, 28 de março 2023. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/2023-mar-28/stf-inicia-audiencia-publica-regras-marco-civil-internet>. Acesso em: 6 ago. 2023.

SEGURADO R.; AMENI C. S.; LIMA, C. S. M.. **Regulamentação da internet: perspectiva comparada entre Brasil, Chile, Espanha, EUA e França**. História, Ciências, Saúde.Manguinhos (Impresso), 2014.

SOUZA, T. R.; LACERDA, A. L. T.. **Depressão ao longo da história**. In: Quevedo, J.; Silva, A. G. (Org.). *Depressão: Teoria e Clínica*. (1ed., v. , p. 17-28). Porto Alegre, RS: Artmed, 2013.

STROMAE. **Carmen**. In: Stromae. *Racine Carrée*. Paris: Universal, 2013. 1 CD (46 min). Digital Stereo.

Teixeira, R. R.. **As dimensões da produção do comum e a saúde**. *Saúde e Sociedade*, v. 24, p. 27–43, abr. 2015.

TOMASEVICIUS FILHO, E.. **Marco Civil da Internet: uma lei sem conteúdo normativo**. *Estudos Avançados*, v. 30, n. 86, p. 269–285, jan. 2016.

VOLPATO, B.. **Ranking: as redes sociais mais usadas no Brasil e no mundo em 2021**. Resultados Digitais, Florianópolis, 24 ago. 2021. Disponível em: <https://resultadosdigitais.com.br/blog/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>. Acesso em: 21 ago. 2022.

YAO, Q.; BAHYAH, O.; ALESSANDRO, M.. **The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective**. *Frontiers in Psychology*, 13, 932805, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>

8. APÊNDICES

Apêndice 1. Estratégia relacionadas ao tempo de uso dos dispositivos eletrônico

1.1 Usar filtros de cor nos dispositivos eletrônicos

Os *smartphones*, tablets e *smart-tvs* contam com filtros de cores para acessibilidade voltados a pessoas com questões de visão. Uma das opções de acessibilidade é deixar o dispositivo em preto e branco. Essa estratégia mostra-se eficaz, porque um dos mecanismos de captura de atenção usado pelos dispositivos são as cores vivas usadas nos ícones, sinais de notificação e nos conteúdos produzidos para essas mídias.

Utilizar um dispositivo eletrônico em preto e branco pode promover uma experiência subjetiva distinta: é mais difícil ser capturado e não ter domínio de fazer escolhas sobre o uso das mídias de conectividade nessa situação.

1.2 Limitar o tempo de uso de determinados aplicativos e sites

Smartphones geralmente contam com mecanismos para limitar o tempo de determinados aplicativos (há aplicativos que também cumprem essa função, caso ela não venha já instalada no dispositivo). Essa opção permite restringir o tempo de uso das redes sociais, por exemplo, o que pode ser uma ferramenta para se controlar o tempo de uso dessas mídias.

Nos navegadores de computadores, também existem opções de extensões que cumprem esse papel. Há, por exemplo, a extensão ‘*Block and Focus*’³², em que se pode eleger sites específicos para serem bloqueados. Pode-se escolher um tempo limite de uso de uma lista de sites, depois desse tempo, é apresentada uma tela de bloqueio no lugar da tela inicial.

³² A extensão foi criada por um usuário independente.

Apêndice 2. Estratégias para evitar rastreamento

2.1 *Privacy Badger*

Privacy Badger é uma extensão para navegadores criada pela EFF (*Electronic Frontier Foundation*)³³. Ele funciona como um bloqueador automático de rastreadores invisíveis. Ao invés de manter uma lista de quais rastreadores bloquear, ele automaticamente descobre esse tipo de rastreadores baseados na forma como eles se comportam.

Bloquear rastreadores mostra-se uma estratégia efetiva frente às capturas porque é a partir dos dados rastreados que as propagandas são direcionadas a usuários/as.

2.2 *DuckDuckGo*

*DuckDuckGo*³⁴ é também uma extensão para navegadores. Ele é um buscador, assim como o buscador do Google, com a diferença de não armazenar o histórico de pesquisa e tem recursos como exibição de versões criptografadas dos sites, o que confere mais privacidade.

Pesquisas feitas no Google ou em outros produtos das *Big Techs* além de serem registradas como dados sobre o(a) usuário, também fornecem respostas para a busca de pesquisas a partir de propagandas pagas. Com o *DuckDuckGo*, os resultados de pesquisa não são afetados por essas propagandas.

2.3 *Cover Your Track*

Cover Your Track é um site também criado pela EFF, que permite verificar se o navegador está protegido em relação a três aspectos: 1) Se o navegador está bloqueando anúncios de rastreamento; 2) Se o navegador está bloqueando rastreadores invisíveis; 3) Se está protegido de rastreamento de identidade digital³⁵. Se o navegador pode ser facilmente rastreado, é possível que as atividades *on-line* realizadas fiquem registradas e que seja criada

³³ A *Electronic Frontier Foundation*, em português, Fundação Fronteira Eletrônica, é uma ONG de San Francisco, Califórnia, que tem como objetivo proteger os direitos de liberdade de expressão nos EUA.

³⁴ O *DuckDuckGo* foi criado por Gabriel Weinberg, que é bacharel em Física e mestre em Tecnologia e Política, ambos no MIT.

³⁵ Fingerprinting.

uma identidade digital a partir da qual as propagandas serão direcionadas à pessoa que as realizou.

2.4 Usar redes sociais sem fazer login ou criar uma conta paralela

Por mais que muitas estratégias apresentadas possam agir no sentido de garantir a privacidade de usuários/as, nem sempre elas funcionam quando as redes sociais são usadas com um perfil pessoal logado. Tudo o que for feito nas redes sociais, buscas, curtidas, tempo de leitura de postagens serão registrados enquanto dados do(a) usuário(a).

Uma estratégia de segurança é usar as redes sociais sem se estar logado ou a partir de uma página anônima ou até mesmo criar uma conta alternativa para usar como uma conta paralela.

Apêndice 3. Estratégias para gerar pegadas digitais randomizadas

3.1 Brave Browser

O Brave³⁶ é um navegador que promete segurança e privacidade. Ele bloqueia anúncios e rastreadores invasivos à privacidade, bloqueia o armazenamento de dados de terceiros, protege contra impressão digital do navegador, aprimora todas as páginas da web possíveis para proteger conexões HTTPS.

Uma das funções que o diferencia de outros navegadores é que ele tem a função de randomização de rastreamento de identidade digital, o que dificulta que se crie um perfil sobre o(a) usuário(a), que o(a) tornaria muito mais suscetível às investidas dos anúncios publicitários.

Outra vantagem é que ele permite que se importem as configurações do navegador antigo quando ele é instalado: são configuradas todas as extensões e páginas previamente favoritas.

³⁶ O *Brave* é um navegador livre e de código aberto, que foi desenvolvido pela *Brave Software, Inc.*

Apêndice 4. Estratégias para bloquear propagandas *on-line*

4.1 Adblock

O Adblock³⁷ é tanto uma extensão para ser usada em navegadores como um aplicativo para ser utilizado em *smartphones*. Ao abrir uma página na internet que utiliza o protocolo HTTPS, o Adblock compara cada solicitação com listas de filtros. Ao encontrar uma correspondência da solicitação com um anúncio publicitário, ela é bloqueada, ou seja, ele previamente consegue saber se uma informação a ser carregada na página é uma publicidade e, se for, ele a bloqueia e não a exige para o(a) usuário(a).

³⁷ O AdBlock é uma extensão de código aberto criada por Michael Gundlach.