TORABIT
apresenta:

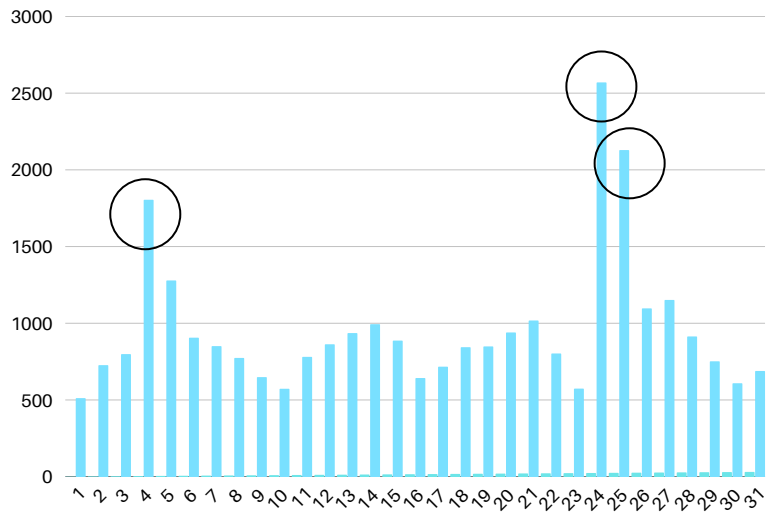
Saúde Mental em pauta: o que os brasileiros falam nas redes sociais

Período do Relatório:

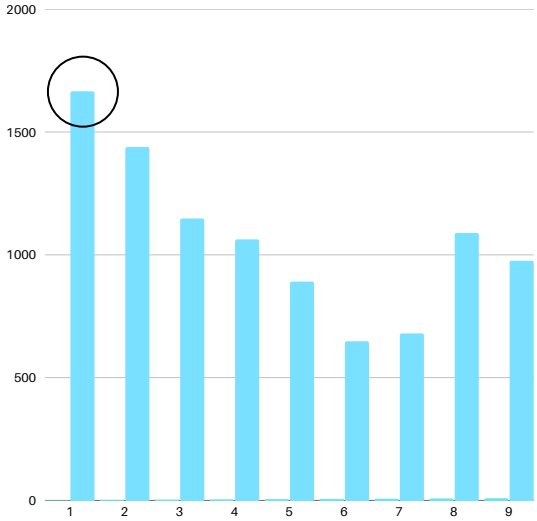
1 de agosto a 9 de setembro de 2025.

Entre 1º de agosto e 9 de setembro de 2025, a plataforma de monitoramento digital Torabit acompanhou diariamente as conversas sobre saúde mental nas principais redes sociais, Bluesky, Facebook, Instagram e TikTok, além de blogs e portais de notícias. Nesse período, aproximadamente 39 mil menções foram coletadas e analisadas a partir de uma lista de termos, hashtags e expressões ligadas a transtornos, campanhas educativas e apoio emocional. A análise, feita estrategicamente no início de setembro, mês em que acontece o Setembro Amarelo, campanha nacional de prevenção ao suicídio, busca entender de que forma os brasileiros falam sobre saúde mental e como as redes refletem a mobilização social em torno do tema.

Divisão de Menções em Agosto



Divisão de Menções em Setembro



O monitoramento de agosto registrou três picos de menções sobre saúde mental.

O primeiro, no dia 4 de agosto, foi resultado de uma combinação de fatores. Desabafos públicos de artistas como **Anitta, que em entrevista declarou "Quero estar viva"**, e **Wesley Safadão, que relembrou uma crise emocional que quase o fez desistir da carreira**, geraram repercussão na imprensa e nas redes. A esse cenário somou-se uma **postagem do Padre Marcelo Rossi com hashtags ligadas à saúde mental.**

Nos dias 24 e 25 de agosto, outro pico de engajamento ocorreu, impulsionado pelas **publicações de Padre Marcelo Rossi** e pela fala do cantor **Zé Neto na Festa do Peão de Barretos**, quando comentou sobre a pausa na carreira para tratar da saúde emocional. Nesse mesmo período, ganhou destaque uma **postagem da GloboNews** sobre pesquisas com psicodélicos no tratamento de depressão e ansiedade.

No dia 1º de setembro, data que marca o início do Setembro Amarelo, houve um aumento das interações nas redes sociais. O espaço foi preenchido tanto por publicações informativas e de conscientização quanto por conteúdos de humor e piadas relacionadas à campanha.

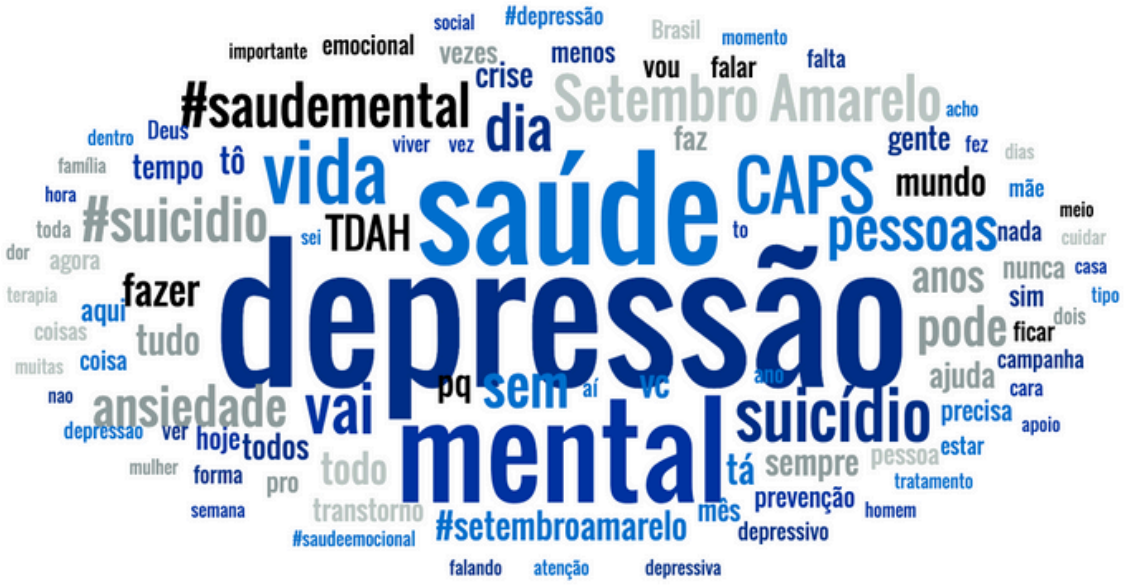
Na análise dos termos mais recorrentes sobre saúde mental nas redes sociais temos dois protagonistas, a depressão e o suicídio, são os temas que destacam como os mais recorrentes e que moldam o tom do debate digital.

O monitoramento mostra que a depressão domina as menções, reforçando o peso desse transtorno na vida dos brasileiros, enquanto o suicídio surge com força, em grande parte impulsionado pelas ações de conscientização do Setembro Amarelo. A campanha, aliás, aparece entre os termos mais citados, comprovando sua relevância para ampliar o diálogo sobre prevenção, ainda que parte das postagens trate o tema com superficialidade ou humor.

Outro destaque é a presença expressiva do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) nas conversas. Contudo, boa parte das menções tem caráter pejorativo, expondo o estigma que ainda cerca serviços públicos de saúde mental. Em contrapartida, palavras como “ajuda”, “cuidar”, “apoio” e “falar” indicam que muitos usuários utilizam as redes como espaço de acolhimento, incentivo ao diálogo e valorização da vida.

O vocabulário revela também um tom íntimo e cotidiano: termos como “dia”, “mês”, “hoje” e “sempre”, além de abreviações informais como “vc” e “pq”, reforçam a espontaneidade das postagens, que frequentemente funcionam como diários emocionais. Entre os transtornos, além da depressão, aparecem com destaque ansiedade e TDAH, assim como referências diretas a “crise”, “dor” e “transtorno”, sinalizando um ambiente digital onde o desabafo encontra eco, mas também onde persistem preconceitos.

Essas dinâmicas mostram uma sociedade conectada que, ao mesmo tempo em que avança em mobilização social e busca por apoio, ainda enfrenta desafios na forma como fala sobre saúde mental. Se por um lado campanhas como o Setembro Amarelo elevam o nível do debate, por outro, a banalização de termos e o uso de humor depreciativo demonstram que o caminho para uma conversa mais saudável e informada ainda é longo.

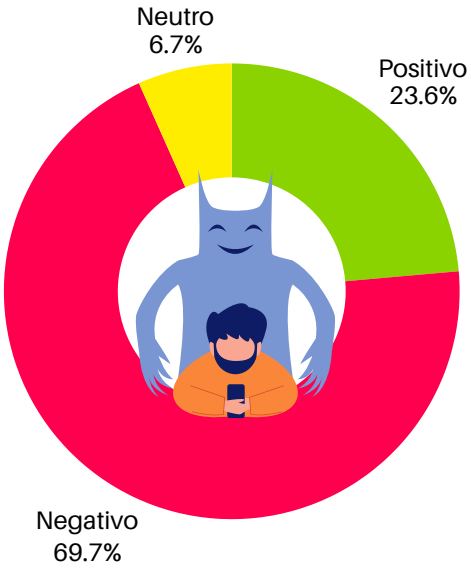


A nuvem de termos representa os termos mais frequentes no universo da busca.
O tamanho das palavras indica a frequência com que apareceram nas publicações monitoradas.

A análise de sentimento revelou que **a maior parte das conversas sobre saúde mental** nas redes sociais manteve um tom **negativo (69,7%).** Esse resultado se explica pelo uso das plataformas como espaço de desabafo, com relatos pessoais sobre transtornos, sintomas e tratamentos que deram errado. O monitoramento também mostrou uma tendência à banalização de termos como "depressão", "ansiedade" e "CAPS", frequentemente associados a piadas e conteúdos depreciativos, o que reforça o estigma em torno da saúde mental.

As menções positivas (23.6%) representam uma parcela menor e trazem histórias de superação, mensagens motivacionais e incentivo ao cuidado emocional. Termos como "ajuda", "apoio", "esperança" e "coragem" evidenciam uma movimentação importante para promover acolhimento e engajamento em campanhas, como o Setembro Amarelo.

Já as menções neutras (6,7%) são compostas, em sua maioria, por conteúdos informativos, como reportagens, dados estatísticos e orientações sobre prevenção, que contribuem para difundir conhecimento, mas não carregam uma carga emocional explícita.



Os resultados mostram como as redes sociais se consolidaram como um espaço de expressão emocional intensa, mesclando desabafos pessoais, humor e informação, e reforçam a necessidade de uma comunicação mais responsável e acolhedora sobre saúde mental.

Exemplos de Menções

"Não sei se é crise depressiva, exaustão mental, luto iminente... só sei que eu não consigo fazer nada, simplesmente."

"Gente esse relato sobre o CVV faz tempo, tô bem atualmente, tenho tratamento adequado com excelentes profissionais. Contei pq é importante falar sobre, sempre pode ajudar alguém."

"Depois de um caso de suicídio nos Estados Unidos, a empresa dona do ChatGPT anunciou que a inteligência artificial ganhará novos recursos para proteger crianças e adolescentes no chatbot."

A análise das menções sobre saúde mental nas redes sociais mostra que o tema desperta maior engajamento do **público feminino, responsável por 59,3%** das interações, enquanto **os homens representam 40,7%.** O dado reforça a tendência de que mulheres falam mais abertamente sobre questões emocionais, buscam apoio em redes de relacionamento e participam ativamente de campanhas como o Setembro Amarelo.

Em relação à localização geográfica, os cinco estados que mais falaram sobre o tema são: São Paulo (30,3%), Rio de Janeiro (19,7%), Distrito Federal (12,1%), Minas Gerais (8,3%) e Paraná (5,3%).

Tipos de publicações sobre saúde mental

A análise sobre os tipos de conteúdo das menções sobre saúde mental mostra como os usuários abordam o tema nas redes sociais.

Os depoimentos e relatos pessoais lideram o volume de menções, representando 25,9% do total. Esse tipo de publicação traz histórias reais e tem **82,7% de tom negativo**, reflexo de desabafos sobre sintomas, crises e dificuldades no tratamento. Apenas **17% são positivos**, trazendo narrativas de superação e incentivo.

Em paralelo, **as piadas ocupam quase a mesma fatia (25,8%)**, mas com um peso ainda mais expressivo do tom negativo: **98,5% desse conteúdo tem conotação depreciativa ou irônica**, reforçando a banalização de termos como "depressão" e "ansiedade".

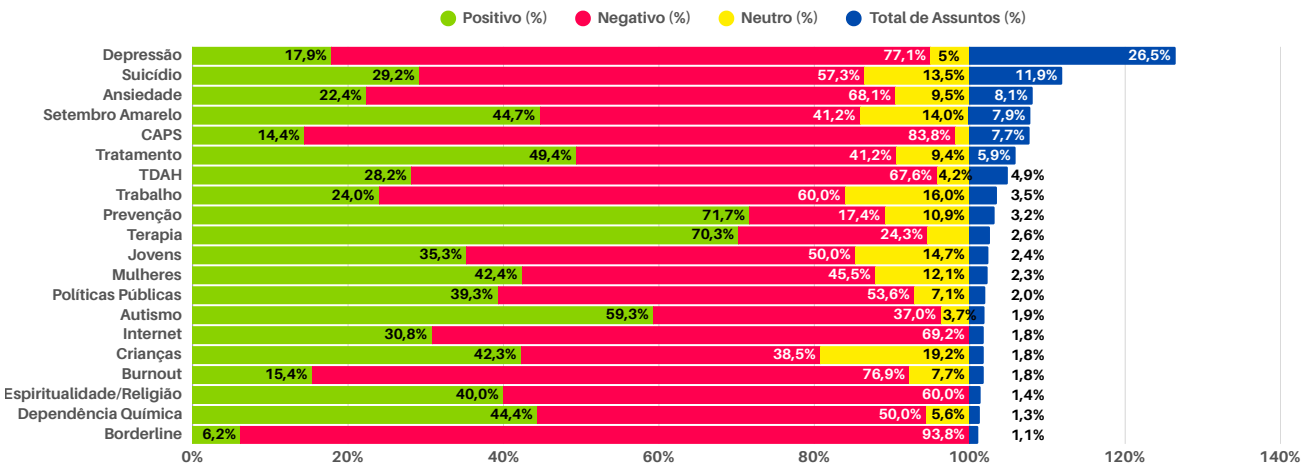
As opiniões representam 15,3% das menções: **67,5% de menções negativas** e **30% de publicações positivas**, geralmente reflexões sobre cuidado emocional ou apoio a campanhas.

O grupo de citações tem peso semelhante (15,2%): **71% negativas**, com **16% neutras**, devido ao compartilhamento de frases motivacionais ou conteúdos sem carga emocional explícita.

Já os conteúdos informativos e notícias juntos somam cerca de 15% das menções e concentram uma proporção relevante de informações neutras ou positivas. **O conteúdo informativo, em especial, tem 73,7% de publicações positivas** e apenas **2,5% negativas**, indicando que textos educativos e orientações geram engajamento saudável.

Por fim, **as postagens motivacionais**, embora representem apenas **2,9% do total**, são as que mais **concentram sentimento positivo (93,3%)**, reforçando o potencial desse tipo de conteúdo para inspirar e sensibilizar o público.

Assuntos das publicações



Cada tipo de menção identificado na análise, como depoimentos, piadas, opiniões e conteúdos informativos, traz consigo um ou mais assuntos imputados, que detalham o foco da conversa.

A análise dos assuntos mostra que **"Depressão"** domina o debate, representando **26,5%** de todas as menções. O tom predominante nas publicações sobre esse tema é negativo (77,1%), reflexo de relatos pessoais sobre sintomas, crises emocionais, a dificuldade de acesso a tratamento e piadas com o termo, enquanto apenas 17,9% trazem mensagens positivas, associadas a histórias de superação ou campanhas de conscientização.

Em seguida, **o tema "Suicídio" aparece em 11,9% das menções**, também marcado pelo tom negativo (57,3%) e por uma parcela relevante de conteúdos neutros (13,5%), que geralmente têm caráter informativo ou de alerta. Já "Ansiedade" (8,1%) mantém um padrão semelhante, com 68,1% de menções negativas e muitos relatos pessoais.

"Setembro Amarelo" (7,9%) tem 44,7% de menções positivas, relacionadas a campanhas de prevenção, contra 41,2% negativas, que incluem críticas e postagens irônicas.

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) somam 7,7% das menções, 83,8% têm tom negativo, com a percepção de dificuldades estruturais nesses serviços e piadas com o termo.

Em contrapartida, temas como **"Prevenção" (3,2%) e "Terapia" (2,6%)** aparecem com mais de 70% de menções positivas, destacando o valor do cuidado e do acesso a acompanhamento psicológico.

Depoimentos e relatos concentram a maior carga emocional, com alto índice de negatividade. Piadas são um vetor importante de banalização, elevando o tom negativo em temas como CAPS e Borderline. Conteúdos informativos e de campanhas são os que mais geram menções positivas, fortalecendo pautas como prevenção e terapia.

As menções também foram classificadas de acordo com os ambientes aos quais os usuários associam questões relacionadas à saúde mental, com o objetivo de identificar em quais contextos o tema é mencionado com maior frequência.

Do total de publicações coletadas, 9,1% citaram algum desses ambientes. **O trabalho foi o mais frequente, representando 48% dessas menções, principalmente em relatos sobre casos de burnout.** Em seguida, aparece a **internet, com 25%, em publicações que discutem a relação do ambiente digital com a saúde mental**. O terceiro ambiente mais citado foi educação/escolas, com 15%, em conteúdos que relacionam o espaço escolar ao bem-estar de crianças e adolescentes. Relações amorosas e familiares aparecem em 9% dessas menções, enquanto religião representa 4%.

As publicações também foram categorizadas de acordo com os públicos mais associados aos debates sobre saúde mental. No total, 8,6% das postagens citaram pelo menos um dos públicos classificados. **Jovens foram os mais mencionados, com 29%,** com destaque para a associação a diagnósticos de transtornos e taxas de suicídio. **Mulheres aparecem em 28% dessas citações, em publicações sobre depressão materna e maternidade atípica.** Crianças foram citadas em 23,5%, principalmente em conteúdos sobre controle parental e regulamentação de redes sociais.

Outros públicos também foram destacados: LGBTQIA+, com 9%, em conteúdos relacionados à LGBTfobia; idosos, com 7%, em discussões sobre saúde mental na terceira idade; e pessoas negras, com 4%, em menções sobre os impactos do racismo na saúde mental.

Influenciadores

Analisando os perfis que mais engajaram sobre o tema no período temos o **perfil do Instagram do Padre Marcelo Rossi**, com mais de 2,3 milhões de interações, reforçando seu papel como influenciador em debates sobre fé, espiritualidade e saúde mental. Em segundo lugar com mais repercussão, o perfil do **Instagram do site Alfinetei,** com mais de 2,2 milhões de repercussões. Fechando o TOP3, temos o **perfil do TikTok Ocean** com mais de 700 mil ações de engajamento.

Mais Seguidores

Na lista de mais seguidores, o **canal HISTORY** no Facebook foi o perfil que postou sobre o tema para os seus mais de 45 milhões, seguido pela apresentadora **Eliana no Instagram** (32,8 milhões), e aparecendo novamente, o perfil **Alfinetei no Instagram** (25,2 milhões).

Insights sobre Saúde Mental nas Redes Sociais

Para Todos

- Espaço de desabafo: Grande parte das publicações são relatos pessoais (25,9%), mostrando que redes sociais são usadas como um canal de expressão emocional. Isso reforça a importância de buscar apoio profissional e canais de escuta, em vez de se apoiar apenas em curtidas e comentários.
- Humor e estigma: O alto número de menções em formato de piada (25,8%) e termos como CAPS com 83,8% de negatividade indica que o humor online pode reforçar preconceitos. A consciência sobre o impacto dessas postagens pode ajudar a mudar a forma como as pessoas falam sobre o tema.
- Campanhas funcionam: Conteúdos motivacionais e informativos, como os do Setembro Amarelo (44,7% positivos), mostram que a mobilização coletiva tem efeito. Isso incentiva participação em campanhas de prevenção e apoio.

Para profissionais de saúde e educação

- Alta demanda por informação: A presença de temas como terapia (70,3% positivo) e prevenção (71,7% positivo) mostra que usuários estão receptivos a conteúdos educativos e orientações.
- Públicos prioritários: Jovens (29% das menções por público), mulheres (28%) e crianças (23,5%) são os grupos mais citados, o que pode orientar campanhas e políticas públicas.
- Ambientes críticos: O trabalho (48%) e escolas (15%) são apontados como espaços-chave na saúde mental. Isso sugere a importância de programas de apoio psicológico organizacional e ações de prevenção em ambiente escolar.
- Estigmas persistentes: Menções negativas sobre CAPS, borderline e burnout reforçam a necessidade de comunicação mais acessível e políticas públicas para reduzir preconceitos.

Para comunicadores, mídia e criadores de conteúdo

- Conteúdos que engajam: O estudo mostra que postagens informativas e motivacionais têm alto potencial positivo, mesmo em meio a um debate predominantemente negativo (69,7% das menções totais).
- Risco da banalização: A popularidade de conteúdos de humor evidencia que as campanhas precisam ser criativas para competir com memes, mas sem reforçar estigmas.
- Segmentação de mensagens: Grupos como LGBTQIA+ (9% das menções sobre públicos) e idosos (7%) têm pautas próprias; conteúdos direcionados a esses públicos tendem a gerar identificação e engajamento.

Para mais informações sobre este estudo ou sobre o monitoramento e entendimento de redes sociais por meio de dados das plataformas, entre em contato pelo e-mail contato@torabit.com