

## “Precisamos falar sobre a depressão”: os relatos autobiográficos do sofrimento no Youtube<sup>1</sup>

Amanda Borba da SILVA<sup>2</sup>  
Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE

### RESUMO

Este artigo visou entender como os relatos autobiográficos sobre a depressão no Youtube refletem e refratam outras dimensões sociodiscursivas que estruturam simbolicamente a noção de depressão. Para tanto, empreendemos uma análise discursiva (FOUCAULT, 1996 [1970]) de relatos de si sobre a depressão no Youtube no período de 1º de maio de 2020 a 1º de maio de 2023 Utilizamos, na análise, a noção de dialogismo, de Bakhtin (2017 [1929]), a compreensão de Dunker (2021) sobre depressão e o conceito de cerebralismo (VIDAL; ORTEGA, 2019). Identificamos o atravessamento dos discurso do bem-estar, protagonizado pela psicologia positiva e o neoliberalismo, bem como a abordagem neuroquímica do sofrimento.

**PALAVRAS-CHAVE:** depressão; relatos autobiográficos; Youtube; discurso; dialogismo.

### INTRODUÇÃO

Os relatos autobiográficos sobre a depressão chamam a atenção tanto pela recorrência com que aparecem nos meios de comunicação, em diferentes plataformas, como pela força adquirida como imagem do sofrimento no contemporâneo. Além disso, contribuem para a circulação de determinados discursos sobre o sofrimento. O fenômeno da superexposição do privado, embora não tenha surgido com as redes sociais, intensificou-se, aprimorou-se e ganhou um público tão amplo ao ponto de ser cabível questionar se o que esses usuários da rede compartilham são vidas ou obras (SIBILIA, 2016). E essa tendência não se restringe aos influenciadores digitais profissionais. Cada vez mais pessoas comuns e anônimas de expõem nas redes sociais,

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado na DT 8 – Estudos Interdisciplinares da Comunicação do 23º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 20 a 22 de junho de 2023.

<sup>2</sup> Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Pernambuco, PPGCom-UFPE, email: [amanda.borba@ufpe.br](mailto:amanda.borba@ufpe.br).

como Instagram, Youtube ou TikTok, compartilhando cenas da vida privada e cotidiana ou depoimentos sobre assunto muitas vezes considerados de foro íntimo.

No interior dessa tendência, às vezes compondo um nicho específico, mas, em sua maioria, sendo apenas mais um conteúdo de uma série de outros postados regularmente, ganham destaque os usos confessionais das redes que apresentam relatos de sofrimento, sendo a experiência com a depressão tema recorrente desse formato. Há inúmeros exemplos de canais no Youtube que se popularizaram por investirem nessa vertente de conteúdo e formato.

Diante desse fenômeno, a presente pesquisa se propõe a investigar quais discursos sobre a depressão, presentes em outras dimensões sociodiscursivas (jornalismo, saber médico-científico, psicanálise, entre outros), atravessam e são refletidos e refratados nesses relatos de si veiculados no Youtube. Ao empreender essa análise, também nos propomos a identificar se há singularidades nestes dizeres que se relacionam com as dinâmicas próprias da plataforma em questão.

## **METODOLOGIA**

Selecionamos o Youtube como plataforma de produção e compartilhamento de vídeos para a nossa investigação por sua popularidade e fácil usabilidade. Além disso, consideramos que o formato de disseminação de conteúdo nessa plataforma, o audiovisual, propicia ao usuário mais recursos expressivos quando comparado, por exemplo, ao Instagram e ao Facebook, em que os conteúdos são, em sua maioria, fotos ou textos escritos. Desse meio, nos interessa entender como os relatos de si sobre a depressão são produzidos, apresentados e como tematizam o assunto, quais abordagens são privilegiadas e se encontram ecos em outros discursos circulantes.

A análise discursiva (FOUCAULT, 2009 [1971], 2017 [1984]) foi o método de pesquisa escolhido para dar curso a esta investigação por melhor atender aos nossos interesses. Todavia, para sistematizar os materiais coletados, nos valeremos de alguns procedimentos da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), a fim de organizar os dados em uma tabela para a análise discursiva. Assim, a partir do mapeamento dos relatos autobiográficos sobre a depressão no Youtube, no período de 1º de maio de 2020

a 1º de maio de 2023, buscamos identificar a circulação de certos discursos sobre ela presentes nestes dizeres.

Para a busca por vídeos, utilizamos a ferramenta Google Vídeos, em que selecionamos a opção “busca personalizada”, que nos deu a possibilidade de procurar esses materiais audiovisuais somente no Youtube a partir de palavras-chave e em um intervalo de tempo delimitado. Devido ao nosso interesse de reunir apenas vídeos que trouxessem relatos sobre depressão, nos valemos do operador booleano “AND” para que o mecanismo de busca registrasse como resultado apenas os conteúdos que apresentassem a intersecção entre os seguintes termos: “relatos AND depressão” - excluindo, dessa forma, vídeos que tematizassem a depressão, mas que não o fizesse a partir de relatos autobiográficos ou vídeos que trouxessem relatos que não abordassem a depressão como tema central. Foram reunidos 34 vídeos sobre o assunto que obedeceram aos critérios mencionados.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para empreender nossa análise, partimos da compreensão de que relatar a si mesmo é uma exposição de si que visa à avaliação de um outro, ou seja, teme como objetivo submeter-se ao crivo daquele que o interpela e que, por sua vez, recebe o relato segundo um conjunto de normas que permite o reconhecimento daquele que fala por aquele que ouve.

A respeito da compreensão restrita de sofrimento psíquico, que entende o eu como produto da neuroquímica do cérebro, o conceito de sujeito cerebral, de Fernando Vidal e Francisco Ortega (2019) é central para o presente estudo. Os autores demonstram como o cérebro, que adquire na contemporaneidade *status* superior em relação aos demais órgãos do corpo humano, apresenta-se como o limite somático do *self* (RODRIGUES, 2022, p. 13) e como isso repercute nas formas de viver contemporâneas.

A importância de pensar a respeito de como se constitui o sujeito depressivo é que as visões ou representações do que é andam de mãos dadas com as decisões sobre como estudá-lo, entendê-lo e tratá-lo. Em outras palavras, implicam processos de subjetivação (FOUCAULT, 1983), que estão diretamente relacionados à produção de modos de ser. Buscamos compreender como as pessoas abordam e se utilizam de certos

discursos para articular suas compreensões sobre sofrimento e sobre si mesmos. Estamos cientes, contudo, de que não há uma forma unívoca e harmônica de delimitar um tipo de sujeito e que, pelo contrário, há visões e discursos em conflitos que o atravessam o tempo todo – o discurso neuro, o discurso genético, o discurso psicanalítico, o discurso jornalístico, os discursos terapêuticos são alguns que se encontram disputa pelo sujeito depressivo.

Assim, a noção de dialogismo (BAKHTIN, 2017 [1929])) emerge como uma importante ferramenta conceitual na análise desses relatos, na medida em que compreende que todo enunciado se constitui a partir de outro(s), ou seja, está em relação com discursos que o circundam.

## PRINCIPAIS RESULTADOS

Na plataforma Youtube, chama a atenção, nos relatos de si, o alcance do discurso do bem-estar, que encontra ressonância nos gurus *fitness*, *life coaches*, entre outros profissionais considerados especialistas em bem-estar (CABANAS; ILLOUZ, 2022). Entre os vídeos reunidos no nosso *corpus*, apresentam-se relatos que se utilizam da própria experiência com a depressão para se autorizar a falar sobre o assunto a partir de uma outra posição, não mais como vítima, mas como alguém que reuniu conhecimento suficiente e se julga capaz adotar um discurso pedagógico com relação ao assunto. Um exemplo é a youtuber e digital influencer Vanessa Lino, que oferece inclusive um curso que promete à audiência ensinar a alcançar a sua “melhor versão”. O posicionamento da influenciadora em questão encontra respaldo nos discursos da psicologia positiva, que, especialmente após a crise financeira de 2008, fez emergir o fenômeno dos *coaches* e outros profissionais que se colocam como especialistas em desenvolvimento pessoal (CABANAS; ILLOUZ, 2022).

Outro resultado de pesquisa que merece destaque é a ênfase dada à depressão como um distúrbio neuroquímico, passível de intervenção psicoterapêutica, mas também farmacológica. Nos relatos que focam especialmente na neuroquímica do sofrimento (VIDAL; ORTEGA, 2019), foi possível identificar ressonâncias com os discursos do saber médico-científico, que focalizam o cérebro como órgão responsável pelo *self*. Neste sentido, foi comum encontrar nesses relatos descrição minuciosa da experiência com o uso de psicofármacos e uma apropriação do vocabulário científico.

## REFERÊNCIAS

BAKHTIN, M. VOLÓCHINOV, V. **Marxismo e filosofia da linguagem:** problemas fundamentais do método sociológico na ciência da linguagem (Círculo de Bakhtin. Trad. Sheila Grillo e Ekaterina Vólkova Américo. 1ª ed. São Paulo, Editora 34, 2017.

CABANAS, Edgar; ILLOUZ, **Eva. Happycracia – fabricando cidadãos felizes.** Trad. Humberto doAmaral. São Paulo: Ubu Editora, 2022.

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

FOUCAULT, Michel. **A ordem do discurso:** aula inaugural no Collège de France, pronunciada em 2 de dezembro de 1970. Trad. Laura Fraga de Almeida Sampaio. São Paulo: Edições Loyola, 1996.

SIBILIA, Paula. **O show do Eu:** a intimidade como espetáculo. Rio de Janeiro: Contraponto, 2016.

VIDAL, Fernando; ORTEGA, Francisco. **Somos nosso cérebro?** Neurociências, subjetividade, cultura.. Trad. Alexandre Martins. São Paulo: n-1 edições, 2019.