

Sofrendo junto na rede: depressão e/nas plataformas digitais

Gabriel Cantu¹
Sônia Weidner Maluf²
Universidade Federal de Santa Catarina

Resumo: Este texto aborda etnograficamente as formas de socialização e coletivização das experiências de sofrimento, atravessadas e definidas pela noção de depressão, que são expressas em páginas abertas do Instagram. Busca-se contextualizar essas páginas no cenário do advento da pandemia de covid-19, que acelerou o processo de plataformação dos mais diversos setores e dimensões da vida social e intensificou as interações massivas em plataformas digitais. Mesmo após o recuo das restrições pandêmicas, esse processo permaneceu como uma espécie de herança da pandemia, sobretudo em relação a alguns âmbitos, sendo as páginas e sites envolvendo saúde, adoecimento, diagnósticos e troca de experiências de pacientes ou pessoas em sofrimento um exemplo inequívoco desse processo. Através do acompanhamento de duas páginas do Instagram, argumentamos na direção de pensá-las enquanto espaços produzidos de sociabilidade entre pessoas que partilham experiências comuns, ou lugares, na definição de Michel de Certeau, capazes de estabelecer maneiras e ferramentas coletivas de lidar com uma forma de sofrimento que encontra pouco, ou nenhum, acolhimento nos demais espaços sociais.

Palavras-chave: sofrimento; depressão; redes sociais; lugares; safe spaces.

¹ Doutorando em Antropologia Social (PPGAS/UFSC); Bolsista CAPES.

² Docente do Programa Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Federal de Santa Catarina (PPGAS/UFSC).

Suffering together online: depression and/on digital platforms

Abstract: This text ethnographically addresses the forms of socialization and collectivization of suffering experiences, crossed and defined by the notion of depression, which are expressed on open Instagram pages. The aim is to contextualize these pages in the context of the advent of the Covid-19 pandemic, which accelerated the platformization process of the most diverse sectors and dimensions of social life and intensified massive interactions on digital platforms. Even after the pandemic restrictions were lifted, this process remained a kind of legacy of the pandemic, especially in relation to some areas, with pages and websites involving health, illness, diagnoses and exchange of experiences of patients or people in suffering being an unequivocal example of this process. By following two Instagram pages, we argue in the direction of thinking of them as spaces produced for sociability between people who share common experiences, or places, in Michel de Certeau's definition, capable of establishing collective ways and tools of dealing with a form of suffering that finds little, if any, acceptance in other social spaces.

Keywords: suffering; depression; social networks; places; safe spaces.

Sufriendo juntos en la red: depresión en/las plataformas digitales

Resumen: Este texto aborda etnográficamente las formas de socialización y colectivización de las experiencias de sufrimiento, atravesadas y definidas por la noción de depresión, expresadas en páginas abiertas de Instagram. Se busca contextualizar estas páginas en el escenario del advenimiento de la pandemia de COVID-19, que aceleró el proceso de plataformización de diversos sectores y dimensiones de la vida social e intensificó las interacciones masivas en plataformas digitales. Aunque las restricciones pandémicas han cesado, este proceso ha permanecido como una especie de herencia de la pandemia, especialmente en relación con ámbitos como salud, enfermedad, diagnósticos y compartir experiencias de pacientes o personas en sufrimiento. A través del seguimiento de dos páginas de Instagram, argumentamos que estas pueden considerarse espacios de sociabilidad entre personas que comparten experiencias comunes, o "lugares" según Michel de Certeau, capaces de establecer maneras y herramientas colectivas para afrontar un sufrimiento que encuentra poco o ningún apoyo en otros espacios sociales.

Palabras clave: Padecimiento; Depresión; Redes Sociales; Lugares; Espacios Seguros.

Desde o início da segunda década deste século a Organização Mundial da Saúde (OMS) vem apontando para um agravamento em nível global de questões sobre saúde mental, por conta do aumento de casos de adoecimento por patologias como ansiedade, depressão, síndrome do pânico, entre outras. Com o advento da pandemia de covid-19 e suas medidas de contenção pautadas no isolamento social – o chamado *lockdown* – a entidade, através de órgãos como a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), passou a alertar para o fato de que a saúde mental deverá estar no topo das preocupações e políticas no período posterior à pandemia de covid-19, capitaneada pelos casos de depressão, em parte decorrentes do cenário pandêmico do coronavírus (OPAS, 2023).

Com foco em duas páginas do Instagram que reúnem sujeitos que se apresentam como em situação de sofrimento psíquico e se se autodefinem como portadores de depressão, discutiremos neste artigo como a plataformização das relações, intensificada pelo *lockdown* durante a pandemia, possibilitou múltiplas maneiras de tratar o sofrimento e o adoecimento por intermédio das redes sociais. A ideia é pensar como estas maneiras, advindas da “colonização digital do isolamento” (SEGATA, 2020a:163) aceleraram o processo descrito por Hine (2020) de capilarização e corporificação da internet no cotidiano dos sujeitos, de modo que não se pode separar de maneira rígida as ações realizadas *on* e *offline*. Para tanto, o trabalho de campo mobilizado durante a pesquisa foi de acompanhamento – nos moldes de Leitão e Gomes (2018), que pensam acompanhamento, grosso modo, como a tática de atenção a todas as publicações e interações entre usuários de uma plataforma em determinada página ou grupo –, por parte do primeiro autor deste artigo, de duas páginas públicas do Instagram que abordam a depressão a partir da perspectiva dos próprios sujeitos que vivem a experiência desse sofrimento.

Partimos do entendimento de que, no caso em pauta, sofrimento deverá ser abordado a partir de como os sujeitos, nos diversos grupos de que participam, descrevem suas experiências enquanto inscritas e entrelaçadas com uma doença, a depressão, nos diversos grupos dos quais participam. Essas descrições das experiências de sofrimento a partir da noção de depressão constituem uma espécie de trajetória do sujeito, na busca em reintegrar sua subjetividade e resgatar sua identidade social (RODRIGUES e CAROSO, 1998).

De certo modo, a descrição de si a partir de um diagnóstico atribuído, tal como tem discutido a literatura antropológica, é um modo de dar um certo sentido à experiência de sofrimento (CSORDAS, 2008). Além disso, é necessário tentar compreender como esses relatos de sofrimento estão presentes na própria descrição que fazem de suas trajetórias de vida. Partimos, ainda, da hipótese de que as ferramentas de socialização via plataformas digitais contribuem para a uma coletivização das experiências de sofrimento, colocando em xeque as explicações neoliberais individualizadoras e biologizantes para afecções como a depressão (CAPONI e DARÉ, 2020).

Com este pano de fundo, o argumento deste artigo é o de pensar as páginas do Instagram que foram acompanhadas na pesquisa como construções coletivas dos sujeitos que por ali transitam com vistas à socialização, partilha e ajuda mútua acerca das adversidades encontradas a partir da vivência que os próprios sujeitos definem como depressiva. A articulação e atribuição de múltiplos sentidos e finalidades para essas páginas, pelos diversos produtores e leitores de suas publicações, configuram-nas como espaços sociais, na medida em que são passíveis de receber significações e funções múltiplas – eventualmente distintas das que originalmente receberam – por cada um que por ali transita e opina, o que facilita sua percepção como espaços profícuos para a criação, manutenção e fortificação de vínculos norteados pela experiência sofredora, sem a restrição de fronteiras espaciais geograficamente definidas.

É este entendimento acerca dos ambientes virtuais, também, que possibilita o argumento de que os vínculos formados nesses espaços através da tônica do sofrimento depressivo estruturam-se de maneira a possibilitar conversas e interações questionadoras dos limites entre público e privado, pautando-se pela exposição de algo tão íntimo como o sofrimento pessoal, mediada por regras internas não ditas, que protegem mutuamente uns aos outros de comentários agressivos ou inconvenientes de pessoas de fora da convivência das páginas. Com essas proteções, as páginas se tornam verdadeiros redutos de e para sujeitos em sofrimento, que se ajudam mutuamente mesmo que em tese elas sejam públicas e de trânsito livre, o que acaba gerando uma espécie de *safe space* (WILLIAMS, 2019) voltado exclusivamente para esses sujeitos.

A seguir serão abordados de maneira mais aprofundada cada um dos aspectos mencionados até agora, visando fomentar o debate acerca da gestão dos sofrimentos psíquicos a partir de um olhar para a importância das ferramentas digitais neste processo, como herança das imposições pandêmicas.

A plataforma como lugar de sentidos múltiplos

A ideia de que a pandemia foi superada e de que, a partir disso, foram restaurados os modos de convivência que tinha até meados de 2019 não corresponde ao que se tem observado. O chamado “novo normal”, que surgiu no início do *lockdown* para que nos habituássemos com as relações mediadas pela tecnologia digital parece ter deixado instrumentos para uma forma de relação que perdura mesmo após o retorno ao cotidiano presencial pós pandêmico. É necessária uma breve contextualização sobre os interlocutores desta pesquisa e, mais ainda, sobre como e por que se chegou até eles. A pesquisa atual do primeiro autor, que culminará em uma tese de doutorado, tem por objetivo entender como são construídas as narrativas sobre si e as formas de socialização construídas entre pessoas que se identificam como portadoras de depressão.

Ao elaborar o projeto, o autor teve a pretensão de um campo presencial, que tratasse de relações de trabalho, familiares, de estudo, enfim, do círculo presencial dessas pessoas. Essa estratégia, no entanto, não prosperou, diante das diversas tentativas de estabelecer interlocução pessoal com os possíveis sujeitos de pesquisa e sua recusa em abordar sua experiência com a depressão. Após receber diversos “nãos”, uma das pessoas contatadas acabou apontando um caminho: “*não quero ser perguntada disso, dói, não vou falar.... mas ó, tem umas páginas na internet que a gente fala entre a gente, vou te passar*” (Caderno de campo). Após receber a indicação dessa página do Instagram em que pessoas em sofrimento depressivo socializavam entre si, uma nova possibilidade de pesquisa de

campo se abriu redimensionando a pesquisa para uma compreensão sobre essas novas formas de sociabilidade mediada por tecnologias digitais a partir da experiência de depressão.

Foram escolhidas, tanto para a pesquisa original quanto para as reflexões deste texto, duas páginas cujo número de seguidores ultrapassa os cem mil e o fluxo de interações é intenso e diário, tanto por parte dos administradores quanto dos seguidores. Referimo-nos a elas através de siglas formadas com seus nomes oficiais, para garantia sua não identificação, SAD e SODEP. A primeira, criada por duas jovens a partir de sua experiência de sofrimento, tem por objetivo a exposição de pensamentos e frases sobre o cotidiano de uma pessoa em depressão, através da elaboração de postagens curtas que geram muitos comentários de identificação e diálogos sobre como lidar com determinados episódios de sofrimento. A segunda, elaborada por um profissional da saúde mental, tem por objetivo permitir que os seguidores estabeleçam vínculos entre si através de desabafos públicos sobre seus sofrimentos, feitos em forma de comentários, que resultam em extensas conversas e aconselhamentos mútuos em cada postagem. O material coletado, fruto de trabalho de campo por meio de acompanhamento de ambas as páginas, é resultado das publicações e interações que ocorreram durante a pesquisa e que contaram do primeiro autor, que interagiu via comentários com os integrantes das páginas por meio de seu perfil pessoal. É importante frisar que tanto o perfil do pesquisador no Instagram o identifica como pesquisador para aqueles que quisessem acessar, quanto a pesquisa foi previamente autorizada pelos administradores das páginas.

As páginas SAD e SODEP foram criadas após o estopim da pandemia no Brasil, em 2020, e permanecem até a escrita deste texto com postagens e interações constantes, cada vez mais com maior número de seguidores. Daí a afirmação de que o “novo normal” não foi deixado de lado após o fim do isolamento, tendo sido previsto inicialmente como algo temporário, instaurado para responder às demandas de trabalho e estudo remotos. A partir do argumento de uma colonização digital provocada pela pandemia, Jean Segata demonstrou como o isolamento, imposto como única medida eficaz no combate à propagação do coronavírus, foi totalmente transpassado pela socialização digital, fazendo com que as pessoas trabalhassem, estudassem e socializassem com amigos e familiares através das telas (SEGATA, 2020a). Conforme seus apontamentos, a pandemia estava acelerando o processo através do qual os sujeitos cada vez mais se veriam imbricados com a tecnologia digital.

Tal processo, que fomenta o uso contínuo e quase ininterrupto de aparatos digitais no cotidiano é descrito por Hine (2020) como característica estruturante do que chamou de “*internet 3E*” (HINE, 2020:2), que incorpora, corporifica e torna cotidiana, a presença das redes nos afazeres do sujeito, tornando impossível separar o que é feito na internet do que é feito fora, tornando obsoletas expressões como ‘entrar na internet’, uma vez que “em vez de ser um local *ciberespacial* transcendente de experiência, a Internet frequentemente se torna parte de nós e que as identidades virtuais não são necessariamente separadas dos corpos físicos” (HINE, 2020:23). Então, tanto a colonização digital descrita por Segata quanto os processos de interrelações desenvolvidos pelos interlocutores do primeiro autor podem ser percebidos como faces dessa incorporação do digital em nossos cotidianos.

Esse entrelaçamento entre o digital e o presencial faz com que espaços como SAD e SODEP se tornem canais onde os sujeitos podem lidar com os sofrimentos sem ter que lidar com afetos indesejáveis da presencialidade. São frequentes os

relatos como o que se segue, retirado de uma das conversas entre seguidores da SODEP: *“Eu preciso de ajuda. Porque a família acha que é frescura e bobagem, mas nesse momento mesmo minha mente só tem negatividade. Não me amo. Não gosto de mim, me sinto fraca... Só Deus sabe o que passo em silêncio”* (alície214³, 2024).

Em um desses relatos, dos tantos que afirmam de alguma forma não poderem externar seus sofrimentos fora dos comentários das páginas acompanhadas, o pesquisador pergunta o motivo de privilegiar a conversa sobre a experiência de depressão no Instagram, obtendo como resposta que *“todo mundo acha que é frescura, ninguém entende a não ser quem passa, para os outros eu sou só um peso”* (sueliduarte, 2023).

Aprendemos desde cedo que há assuntos que não tratamos com colegas de trabalho, mas com amigos; outros são restritos aos familiares e todos só são abordados em ambientes adequados. A conexão físico/virtual tece a possibilidade de que, neste cenário de “o que abordar, com quem e onde”, os sofrimentos não precisem mais passar pelo julgamento daqueles percebidos como incapazes de compreender e possam ser expressos para aqueles que de fato experienciam coisas semelhantes, que podem entender e trocar interpretações sem qualquer tipo de julgamento.

Certeau (1998) define espaço como a prática do lugar⁴, dando sentido e significado a partir de sua utilização e da criação de vínculos entre os que ali estão entre si, ressignificando-o a todo momento, conforme a necessidade individual ou do grupo que o integra/compõe. O autor enfatiza que esse processo de significação e apropriação dos espaços é tão dinâmico que até mesmo os projetos feitos para ruas e avenidas só ganham sentido através do caminhar, ocupar e relacionar-se dos que ali transitam. Lugares que surgiram desprovidos de significação que ganham dos sujeitos sentidos e certo grau de pertencimento, mesmo que momentâneo, assumindo para o sujeito um papel de importância, subjetivamente constituído de afetos, sentidos e significados (CERTEAU, 1998). Nessas páginas do Instagram emerge, nessas práticas de interação discursiva, um espaço social de conexão e compartilhamento de experiências de sofrimento.

Se com Hine (2020), vê-se que a internet cada vez mais arraigada às subjetividades não é mais um lugar aonde se vai, desconexo do dito “mundo real”, Certeau (1998) possibilita entender tanto SAD quanto SODEP como lugares que, apropriados e dotados de significação por seus integrantes, passam a ser espaços de pertencimento e de subjetivação. Reis (2013) sintetiza a proposta de Certeau, que compara o processo de produção de um espaço ao ato de caminhar, ou mesmo à relação entre a fala e a língua:

ao caminhar, o sujeito se apropria das possibilidades permitidas pelas configurações espaciais disponíveis, assim como um locutor se apropria da língua; ao mesmo tempo, é uma realização espacial do lugar, do mesmo modo que proferir uma palavra é o ato sonoro da língua; por fim, implica relações entre os outros indivíduos que ocupa o mesmo espaço, na forma de contratos pragmáticos, mesmo que implícitos. (REIS, 2013: 141)

Deste modo, mesmo em se tratando de páginas criadas por alguém e a partir de visões e significados caros para este alguém – como o caso dos administradores de cada página –, o conteúdo que vai sendo gerado ali e a forma que adquire possibilita sentidos múltiplos e operados de maneira simultânea por inúmeros

³ Todos os *nicknames* são fictícios para preservar o anonimato dos interlocutores. Preservado este formato de nomeação por se tratar de material colhido via Instagram.

⁴ “Em suma, o espaço é um lugar praticado” (CERTEAU, 1998: 202)

sujeitos sobre o mesmo ambiente, reconstituindo o espaço das páginas como lugares que, ocupados por conteúdos e partilhas dos grupos que ali se formam, os dotam de significações dinâmicas (CERTEAU, 1998; REIS, 2013). Aqui vale uma ressalva, qual seja, a de que é preciso também considerar nestas páginas a agência não-humana dos algoritmos que as compõem⁵, que atuam no sentido de atrair e promover sujeitos para as páginas da plataforma através da divulgação dos conteúdos, porém, para o intuito deste texto, o foco são os usos e os sentidos que os sujeitos conferem às páginas uma vez nelas. É bem verdade que os sentidos são fluidos, dinâmicos e, principalmente em se tratando de plataformas em constante mudança, alteráveis até mesmo para um único sujeito (RAMOS, 2015; SEGATA, 2020b). Também é possível que um mesmo sujeito possa atribuir múltiplos sentidos para sua participação e relações advindas de SAD e SODEP. Entretanto, como nos relatos de campo supracitados, a tônica parece permanecer no sofrimento, suas representações e formas de lidar.

Acreditamos possível afirmar que na composição constante destes lugares no Instagram, a troca de experiências entre os que experimentam sofrimentos múltiplos reunidos sob a noção de depressão é a norteadora da maioria dos afetos ali construídos, sustentando assim a construção de sentidos e de relações pautadas pelo mesmo fim. Cabe agora tratarmos sobre como se dão essas trocas e como se fala de sofrimento nessas páginas.

Aconselhar e ser aconselhado: redes de troca no trato com experiências de sofrimento

Via algoritmo, sugestão de conhecidos ou por iniciativa própria, mais de cem mil pessoas chegaram e frequentam as publicações e atividades de SAD e SODEP através do Instagram. Diariamente, cada uma das páginas promove interações via caixa de perguntas nos *storys*⁶, publicações em forma de fotos e vídeos para a interação via comentários e lives para conversas ao vivo entre administradores e seguidores. Deste modo, mesmo que em lugares físicos distintos, os sujeitos se conectam entre si e compartilham coisas que, segundo eles mesmos, só encontram acolhida ali.

Falar daquilo que causa angústia, faz sofrer e muitas vezes inviabiliza realizar afazeres do cotidiano não é, conforme esses sujeitos, algo percebido como produtivo ou até mesmo válido para a maioria das pessoas, em especial seus familiares. Com a plataformização dos afazeres causada pela pandemia, a conexão entre autodeclarados depressivos – abrangendo os formalmente diagnosticados como portadores de depressão e os que não o são – através de páginas como SAD e SODEP fez com que essa temática fosse cada vez mais canalizada para as conversas construídas nestes espaços, principalmente por considerarem que a postura supracitada por parte de amigos e familiares “*mais atrapalha do que tudo, afunda você mais ainda*” (grifo de caderno de campo, comentário destacado em *story* da administração da SAD). Através de temas selecionados pelos administradores de cada página, as pessoas vão se identificando, contando suas experiências com situações parecidas, pedindo e dando dicas de como enfrentar determinadas dificuldades causadoras de sofrimento e acolhendo as narrativas umas das outras.

⁵ Sobre isso, ver Segata (2020b); Cesarino (2021). Vale perceber como a construção algorítmica detecta sujeitos inclinados para cada tema e os instiga a engajar-se ou consumir determinados conteúdos.

⁶ Publicações de caráter temporário, cuja duração tem apenas 24 horas, podendo conter fotos e vídeos em 60 segundos, ou interações com caixas de perguntas que, ao serem respondidas, poderão ser apagadas ao fim do dia.

Uma das postagens em *reels*⁷, por exemplo, feita pelas administradoras da SAD, descreve que há dias em que ao acordar não é fácil se levantar da cama e fazer suas tarefas, ficando por vezes o dia todo sem forças de se mover. Nesta postagem, onde mais de oitocentos comentários foram feitos é fácil achar dizeres como “*Nossa, sim! Parece que fui eu que escrevi, estou nisso agora cheia de coisas pra fazer e não consigo*” (analuiza25, 2023)⁸. Logo abaixo, podem ser encontradas frases de apoio e motivação, a partir de relatos de pessoas que passaram por isto e a maneira como lidaram. Destaco duas delas a seguir:

Eu tenho tudo isso. Inclusive a angústia que vem misturada com sintomas de ansiedade... Já pedi a Deus, ao universo que me tirem esse excesso de sensações ruins. Pra gente levantar todo dia tem que começar por coisas pequenas que trazem um pouco de sensação boa! (adelaidemoreira, 2023)

Flor, tenta levantar pra fazer um exercício, aos poucos, pensa em um compromisso de cada vez e nem tenta lotar teu dia de coisa pra fazer pra não se frustrar depois se não der certo, aos pouquinhos eu tô indo, vc [você] pode tbm [também]. (andressacastro73, 2023)

É comum que os conselhos sejam encaixados dentro de relatos das dificuldades enfrentadas por quem escreve, tanto como desabafo quanto como uma maneira de reivindicar para si autoridade e conhecimento para abordar a temática. É essa reivindicação que permite que, muito embora os sujeitos ocupem simultaneamente o papel de quem aconselha e quem pede conselho, as relações se constroem com base em certa hierarquia não dita, não fixa e em constante mudança, que coloca determinados sujeitos como mais levados em consideração, buscados para opinar e tidos como referências no trato com as experiências depressivas.

Monneratt (2014), ao etnografar as relações construídas entre médicos, pacientes psiquiátricos e seus familiares, discorre que quanto mais tempo imersos no universo da afecção que os acometem, com as nosografias oficiais e com os sentidos sociais dados à ela, os pacientes vão adquirindo certa habilidade em instrumentalizar simultaneamente estes conhecimentos na negociação tanto de seus itinerários terapêuticos, com as equipes médicas e familiares, quanto suas posições no grupo que fazem parte, com os demais pacientes. A situação em SAD e SODEP é similar, mas em um ambiente fluido e em constante transformação como as páginas do Instagram, o caráter hierárquico é também bastante fluido e mutável, transformando posições na velocidade em que se fazem publicações sobre assuntos diversos e em que os comentários vão sendo construídos. Daí veio também a ideia do título dessa seção de pensar em redes de trocas para o trato com o sofrimento, advinda justamente da simultaneidade de papéis que um sujeito ocupa ao falar de suas experiências e opinar nas dos demais.

É preciso ainda considerar também que não só as relações se constroem nas páginas, mas as próprias experiências sobre o que é ou não sofrimento e o que é ou não depressão são atravessadas pela presença da mediação feita pela internet. Hine (2020), aponta que a incorporação da internet tem cada vez mais efeito sobre a subjetividade dos sujeitos, que se expõem nos ditos ambientes virtuais. Assim, a experiência de depressão relatada pelos interlocutores também não está alheia às influências do digital, sendo a própria possibilidade de destinar assuntos a serem abordados unicamente em SAD e SODEP um exemplo disto.

Outro exemplo está na nomeação do que é sofrimento, que como mencionado, não aconteceria se não fossem essas trocas. Pesquisas como as de Duarte

⁷ Publicação que mistura foto, vídeo e áudio em recortes de alguns minutos. Diferente dos *stories*, são feitos para ficarem postados de modo permanente na página.

⁸ Comentário transcrito da mesma forma que escrito pela autora.

(1999) e Maluf (1999; 2010), por exemplo, demonstram que para uma mesma afecção os sujeitos podem nomear e instrumentalizar definições múltiplas, tanto êmicas quanto as presentes na nosografia oficial. Os interlocutores acessados, parecem mesclar as duas, partindo de seus entendimentos para confrontar ou complementar com o oficialmente disposto por depressão. Assim, a ideia de sofrimento que possuem e veiculam é bastante atravessada por este entrecruzamento. A descrição do sofrimento, como as contidas nas citações abaixo, misturam sentimentos, acontecimentos e entendimentos acerca da depressão na forma de descrição do cotidiano com a afecção:

Eu me trato há mais de um ano, agora estou desistindo até do tratamento, estou cansada, me arrastando, passando meus dias na cama... Dias e noites sem força pra comer, não me arrumo, não tenho vontade de nada, somente fico aqui no celular, lendo, pensando em como acabar com essa dor, estou tentando. (celiaregina230, 2024)

Difícil ter que sorrir todo dia. Difícil ter que aguentar a dor e o cansaço e ainda fingir que está tudo bem, é difícil dar o teu máximo e ver que ainda é pouco. É difícil ver que você tenta fazer o mundo do seu filho, pai, mãe e esposa brilhar enquanto a luz do seu mundo só apaga. E o mais difícil é ver que ninguém nota que você está morrendo aos poucos. (carlooseduardo71, 2024)

Vale pontuar que as falas acima, frutos de uma conversa em uma postagem que descrevia a dificuldade de ter uma rotina estando deprimido, tiveram como resposta mais curtida a frase “*Se orgulhe de você, você está tentando mesmo não estando bem*” (administradora SAD, 2024), agradecida inclusive por uma das autoras iniciais da conversa, celiaregina230, que percebeu a resposta como um incentivo para continuar tentando superar as dificuldades da situação descrita inicialmente.

Enquanto para a nosografia oficial da depressão, presente em manuais médicos como o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-V) situações como as descritas nessa fala são sintomas da depressão tratáveis via medicalização, meus interlocutores preferem tomá-las como sinal de um sofrimento passível de ser tratado por diversas frentes, privilegiando a verbalização e a criação de uma espécie de rede de apoio para além das táticas prescritas nas orientações farmacológicas. No DSM-V, a depressão é tida, grosso modo, como uma desordem neuroquímica que acarreta sentimento de angústia e tristeza exacerbada ao sujeito, sem causa aparente, o que deve ser resolvido com a prescrição de farmacológicos (BITTENCOURT, 2010). Em SAD e SODEP, os sujeitos vão além, percebendo seu adoecimento como um sofrimento altíssimo advindo de situações da vida concreta, com reverberações do social para além do orgânico, sendo este o alvo principal para a superação da depressão. Isso não significa, porém, que os medicamentos e os tratamentos biomédicos são negligenciados, mas que são postos em igualdade com a necessidade de se falar sobre o que dói e seus porquês, além de buscar coletivamente caminhos para lidar com isso.

Sendo assim, é certo que celiaregina230, e todos os demais que descrevem o sofrimento a partir de situações que vivenciaram, coisas que deixaram de fazer e pensamentos negativos recorrentes já o definem enquanto sinais enraizados nestes aspectos que se desdobram no adoecimento psíquico, antes das conversas nas páginas. Entretanto, o destaque é que através das redes construídas em SAD e SODEP este entendimento é validado por pares, sujeitos que também vivenciam as mesmas dores e que estão ali se ouvindo, acolhendo e ajudando como podem. Partindo da noção de Scott (1999) de que os sujeitos não têm experiências, mas são constituídos por elas, é possível afirmar que é nessa experiência coletiva de validação das vivências constitutivas dos diversos sofrimentos descritos em SAD

e SODEP que estes tornam-se legítimos e, então, passíveis de serem percebidos enquanto um adoecimento que demanda alguma atuação dos sujeitos.

A legitimação da experiência concreta enquanto sofrimento por parte de alguém que entenda o que significa passar por isso é o que permite que os sujeitos continuem buscando alternativas para se refazerem frente a este sofrimento. Uma das seguidoras de SODEP afirmou em uma das conversas na página que *“aqui a gente pode falar o que sente e saber que tem gente que se interessa e presta atenção, tenta ajudar, minha família só piora tudo”* (grifo de caderno de campo, alexandralimaof, 2023). Esta fala é importante para exemplificar a maneira coletiva de lidar com o sofrimento e experiências cotidianas que – para além do biológico, individual e tratável com um comprimido – figura como impeditivo para uma rotina almejada/esperada pelo sujeito.

Esse cenário demonstra que há uma resistência ativa dos sujeitos que circulam e compõem SAD e SODEP àquilo que Safatle, Silva Júnior e Dunker (2021) descrevem como gestão neoliberal dos sofrimentos. Conforme os autores, a situação que trata adoecimentos psíquicos como a depressão somente a partir de suas possibilidades explicativas e interventivas farmacológicas, outorgando a responsabilidade do adoecimento unicamente ao biológico individual, privilegia o olhar mercadológico às subjetividades, onde cada sujeito é encarado apenas como uma engrenagem em prol da manutenção dos moldes sociais neoliberais que deve ser constantemente enquadrado às demandas impostas, ignorando totalmente os motivos sociais de cada experiência sofridora. A ideia é que, mesmo que a base de medicamentos, o sujeito responda às expectativas sociais sobre ele – como trabalhar, se relacionar etc. – mesmo que lhe custe algum grau de sofrimento, sendo percebido como gestor e empresário de si mesmo e devendo seguir os parâmetros sociais para reenquadrar-se nas demandas de mercado (CAPONI e DARÉ, 2020).

O que os sujeitos de SAD e SODEP demonstram, nos parece, é que há uma outra perspectiva acerca de como lidar com a depressão, que passa necessariamente pelo aspecto social desta⁹, qual seja, os sofrimentos vinculados às situações cotidianas. Essa necessidade visa lidar com o sofrimento para além da “química da qualidade de vida” (AZIZE, 2002: 15), ou seja, do uso individual de farmacológicos, através de uma troca de experiências, do ouvir e ser ouvido, de poder mencionar situações de dor e obter validação do grupo que construíram nas páginas, e combater o adoecimento de maneira coletiva.

SAD e SODEP: íntimo, público e privado na convivência com a depressão

Se lidar com o sofrimento passa, para os sujeitos de SAD e SODEP, antes de tudo pela fala e validação de suas experiências através da criação de um grupo diverso de sujeitos que sofrem e se ajudam mutuamente, é preciso abordar como as relações construídas nessas páginas vão significando-as a tal ponto que, por vezes, borram as fronteiras do que é público ou privado. Ambas as páginas são consideradas pelo Instagram como públicas, pois para seu acesso não é preciso solicitar autorização para alguém e, portanto, qualquer pessoa pode ver e comentar nas publicações e ter acesso às conversas que se desenvolvem em cada uma.

⁹ Tal como discutido em Maluf (2010), sobre mulheres com diagnóstico de depressão e outras afecções em saúde mental.

Mesmo que as experiências de sofrimento possam ser consideradas algo íntimo, aqueles que ali estão acabam por escolher publicizar suas histórias, ao menos de acordo com as diretrizes do Instagram¹⁰. A organização das duas páginas, que são tidas por aqueles que ali transitam como comunidades de amigos em função do grau de pertencimento que se cria entre aqueles que no sofrimento acham meios de ajuda mútua, permite distinguir o que é íntimo do que é privado, mesmo que as publicações estejam ao alcance do público mais amplo. O Instagram diz em suas diretrizes¹¹ que todo conteúdo publicado ou comentado a partir de perfis pessoais ou páginas coletivas que não possuam acionado o mecanismo de privacidade, o qual requer uma solicitação prévia de autorização do administrador para que um sujeito acesse o que ali circula, é considerado público e, portanto, aqueles que pesquisam pela página ou por algum conteúdo podem ter acesso livremente, podendo inclusive se inserir nas conversas que se desenvolvem nas publicações.

Todavia, as significações compartilhadas em SAD e SODEP aplicam um código tácito que opera sobre o íntimo, mesmo que de forma pública e não privada. O recorte a seguir é de uma conversa que se deu em uma das publicações de SO-DEP e poderá ajudar a entender a diferenciação que ocorre na dita comunidade.

Sabe o que é isso? Falta de ter o que fazer. Se vocês procurassem trabalho, estudo e ocupar a cabeça de vocês iam perceber que isso de depressão não é tudo que vocês falam por aí não, tudo é mimimi pra vocês hoje, vai caçar o que fazer gente em vez de ficar o dia reclamando na internet, passa rapidinho. (criticaferrenhao2, 2023)

Por causa de pessoas como vc [você] que as pessoas se matam. Que falta de amor, vc que tá desocupada jogando ódio na vida dos outros, sai daqui vc nunca vai entender a dor dos outros. (carinauser, 2023)

Vc fala isso pq [porque] não é com vc! Amargurada... queria ver ter que enfrentar a rotina aqui de casa e sentir o que eu sinto, vem cá! Não aguenta um dia... Só Deus sabe o que é ter que lavar, passar, cozinhar, trabalhar, aguentar olhar dos parentes e ser forte. (patriciaramos, 2023)

Se retira, hipócrita, sem empatia! Que você nunca passe por isso que fica julgando! Vc não tem direito de estar aqui [...] pq aqui todo mundo se ajuda, vc não sabe o que é isso. (rosacampos123, 2023)

A discussão foi acalorada, mobilizou mais de oitocentos comentários em poucas horas e repercutiu tanto que a pessoa que a causou resolveu apagar seu comentário depois de um tempo. Vê-se então, que há uma mobilização interna de combater ativamente aqueles que ali entram para atacar e difamar os integrantes da página, ou deslegitimar suas vivências de sofrimento, o que corrobora o senso de comunidade que os sujeitos demonstram. A retirada do comentário por parte da chamada *hater*¹² evidencia o que pretendo demonstrar nesta seção sobre o íntimo e o público.

É verdade que o comentário foi feito em uma publicação aberta onde qualquer um pode se manifestar sobre o assunto proposto e onde não só seguidores podem interagir. Todavia, o código implícito nas relações que se tecem no interior das páginas SAD e SODEP demonstram que a publicidade das páginas, cujo propósito descrito pelos administradores tem a ver com a possibilidade de que mais

¹⁰ Há uma vasta discussão acerca de público e privado quando se trata de plataformas digitais e o conteúdo ali produzido, que extrapola a dimensão deste artigo. Vale a consulta e leitura de Lins, Parreiras e Freitas (2020) sobre isso e os desdobramentos para a pesquisa antropológica.

¹¹ Disponíveis em <<https://about.instagram.com/pt-br/blog/announcements/instagram-community-guidelines-faqs>>. Acesso em 06/03/2024.

¹² Nome dado àqueles que veiculam ataques a pessoas, grupos ou publicações através das diversas redes sociais, como o Instagram.

pessoas deprimidas tenham acesso a alguma maneira de ajuda mútua, não impede de que sejam impostos limites além dos dispostos nas diretrizes da plataforma. Expor e opinar sobre aquilo que é íntimo, o sofrimento, demanda uma determinada postura que se inicia sem entender de fato como é passar por tais experiências, algo que se lê muito nas conversas das páginas é a afirmação “só sabe quem passa” (anotação retirada do caderno de campo) e seus derivados.

E este conteúdo íntimo, pertence a alguém, no caso, aos integrantes das comunidades SAD e SODEP forjadas a partir do que é ali partilhado. Nestes termos, estes se sentem autorizados em impor a retirada de pessoas que são tidas como inadequadas ao ambiente, avaliação tomada com base em atitudes de ataque como as supracitadas. Mas como, se a página é pública? A tática é a demonstrada no fragmento acima, qual seja, o grande número de respostas ácidas contrárias ao comentário até que a pessoa recue – o que pode ocorrer tanto por remoção da mensagem inicial quanto por finalizar a interação, ignorando a presença de mais comentários – ou que um administrador intervenha e apague a publicação ou restrinja a pessoa de ter acessos futuros à página.

Na situação descrita por Monneratt (2014) em que seus interlocutores tinham alguns momentos de interação entre si em salas grupais ou nas recepções, possibilitando a troca de experiências e o debate acerca de diagnóstico e uso de medicamentos. No quadro da pesquisa relatada neste artigo, com o processo pandêmico de uma intensificação da plataformização das relações, nem a presença física e nem o tempo compartilhado são requisitos para que as trocas aconteçam, basta que um comentário seja (e permaneça) postado e outros virão para iniciar uma conversa e pôr em questão as situações narradas sobre os sofrimentos da depressão. Contar com o olhar e a ajuda de alguém que se encontra em situação semelhante à sua e estabelecer conexões e comunidades a partir disso imprime às páginas, ou aos espaços produzidos nas práticas para recorrer novamente a Certeau (1998), sentidos e significados antes restritos aos ambientes físicos e à temporalidade daquele encontro presencial.

SAD e SODEP aplicam e ampliam a ideia de *safe space*, cada vez mais popularizada, aplicada em espaços físicos e, com as transformações da internet, em alguns ambientes virtuais. *Safe Space*¹³ é uma terminologia utilizada para garantir a segurança de determinado ambiente para algum tipo de atividade ou transação. É comum encontrarmos esta definição em vagões de trens ou metrô destinados às mulheres – para minimizar situações de assédio –, locais em que as opiniões dos sujeitos possam ser expressadas sem nenhum tipo de censura e represália em empresas e, nas redes, principalmente em sites que garantem segurança para pagamento on-line ou plataformas que visam assegurar que comportamentos tidos como inadequados – como agressões, assédios, racismo, homo/transfobia, por exemplo – serão constantemente fiscalizados e banidos dali. A ideia é que o ambiente transmita ao sujeito segurança para estar ali e estabelecer suas relações, ir de um lugar para outro, comprar ou vender, opinar e pedir opinião sobre algum assunto e até expor sentimentos e trocar experiências (WILLIAMS, 2019).

Para Williams (2019), no que se refere aos espaços de conversas e trocas de experiências, a criação destes espaços deve se dar através do diálogo, do estabelecimento de regras de convivência e da exclusão imediata de posturas, falas e pessoas que ultrapassem os limites construídos. Ocorre que essa segurança que

¹³ Espaço Seguro, em tradução livre.

se pretende construir é centralizada, ou seja, advinda de algo ou alguém que detenha poder de mando e/ou gerência destes espaços em detrimento daqueles que só os integram como participantes, numa estrutura hierárquica. No caso dos ambientes físicos, esse controle é feito por profissionais (psicólogos, gerentes etc.); já nos virtuais, através dos administradores das páginas ou eventualmente em algoritmos que bloquearão determinadas expressões, ou através de denúncias feitas pelos usuários. Todas essas formas de controle do espaço digital são utilizadas pelo Instagram para tentar coibir práticas desrespeitosas e abusivas em suas páginas. Porém, nas páginas acompanhadas, esse controle é relativo e menos hierárquico.

Além disso, os administradores de ambas as páginas recusam para si o papel de moderação das interações que se dão nas publicações das páginas, postura justificada, segundo o administrador da SODEP, no fato de que em seu entendimento¹⁴ um espaço que se pretende aberto ao compartilhamento do sofrimento e sua gestão coletiva não pode ter alguém que tenha exclusivamente o poder de dizer o que fica e o que é apagado do espaço. Por outro lado, como vimos no exemplo acima, há um controle coletivo do teor das postagens, tanto seu conteúdo quando o modo de expressão, feito pelos próprios participantes.

Se for possível considerar o Instagram como um todo enquanto *safe space* – porque há a pretensão em sê-lo prevista inclusive nas ações de controle de comentários e publicações da plataforma –, por conta das diretrizes e dos dispositivos de fiscalização por expressões e palavras inadequadas, SAD e SODEP constituem então algo mais próximo de um *safe space* dentro do *safe space*, pois, através do controle coletivo, endurecem ainda mais a vigilância, indo além da palavra, ao como se diz e como se recebe determinada colocação, evitando inclusive a moderação de uma única pessoa.

Por outro lado, a própria ideia da plataforma (no caso o Instagram) como *safe space*, por mais que se apresente desse modo, é relativa e muitas vezes evidencia o oposto, uma vez que há diversos relatos sobre pessoas que adoecem ou até se suicidam por conta de linchamentos virtuais¹⁵ que muitas vezes escapam das medidas estabelecidas via algoritmos e fiscalizações mediadas pela tecnologia. O que propomos aqui é entender que projetos advindos das ações coletivas de trato com o sofrimento, que visam aprofundar meios para uma partilha segura, por mais que ainda não garantam totalmente que episódios de linchamento, por exemplo, não acontecerão, estão gestando meios de criação de espaços seguros mais efetivos do que aqueles mediados – e por vezes totalmente controlados – por ferramentas tecnológicas ou ações isoladas de um ou outro indivíduo. Quando administradores recuam da posição de poder censurar conteúdos que possam gerar desconfortos em prol de um outro tipo de controle, disparado do coletivo, como os comentários combativos que mencionamos acima, o objetivo de ter um *safe space* parece mais promissor. São os próprios participantes que, em conjunto, determinam o que pode ou não estar nos comentários que gerarão conversas, como impedir e combater eventuais ataques de pessoas de fora dos grupos/páginas e como se portar diante da exposição alheia. Isso ocorre não apenas pela forma escrita, documentada e fixa das postagens, mas também nas conversas e debates advindos destas.

Se Williams (2019) pontua que o constante debate entre os membros sustenta melhor o projeto de manutenção de um *safe space* e Certeau (1998) afirma ser o

¹⁴ Explicação retirada de uma anotação de caderno de campo, durante conversa com o administrador.

¹⁵ Sobre isso, conferir a discussão de Freitas (2017), sobre a maneira como as discussões e o ódio das redes são amparados pela hiper conectividade afetando amplas dimensões da vida dos sujeitos.

estabelecimento de sentidos e vínculos duradouros como requisito indispensável para a transmutação de lugares em espaços, o projeto coletivo de proteger-se mutuamente mesmo que no interior de páginas públicas do Instagram como SAD e SODEP, figura como bom conector entre tais noções e mesmo como protótipo de *safe space*. Transcrevemos abaixo, a título de exemplificação, um comentário feito em uma das publicações da SAD, que pode exemplificar nosso argumento:

Se não fosse aqui, nem ia falar com ninguém, pq ou não me escutam ou não me entendem ou acham que é frescura. Isso cansa, tlgd¹⁶? Aqui eu venho pra desabafar e sei que vcs entendem e não vão julgar, vai que ajuda alguém, pra mim ajuda. (fernandassiofs, 2024)

Dessa maneira, a abordagem coletiva do sofrimento através de uma plataforma e as conexões possíveis no interior dela demonstram que o conteúdo íntimo do sofrimento pessoal, mesmo quando retratado em espaços públicos, não aceita o destrato e o ataque ou linchamento virtual, situação que os interlocutores dizem vivenciar fora das redes sociais, expulsando pelas ações em grupo aqueles que não acrescentam à dinâmica do grupo. E isso justamente porque as relações que se constroem nas páginas, ao promoverem vínculos que ignoram fronteiras físicas, possibilitam a criação de meios conjuntos de enfrentamento aos ataques que, conforme nossos interlocutores relatam, ao existirem na presencialidade encontram um sujeito sozinho com suas dores, em desvantagem para lidar com pressões ou deslegitimações de seus sentimentos e vivências, *haters*. É isso, justamente, que possibilita tratar essas ferramentas criadas em conjunto como bases de um espaço em que eles podem se reconhecer mutuamente e se sentir seguros, mesmo que não sejam grupos fechados, nem com regras rígidas ou controles preestabelecidos.

É possível dizer que pelo simples fato de não existir um confronto presencial frente a frente, tanto o *hater* quanto o sujeito sofredor participante do grupo encorajam-se mais a se expor nas plataformas. Mas tal afirmação, acreditamos, não dá conta sozinha de explicar a maneira como esse contra-ataque se organiza, pois este se dá justamente na empreitada de ajuda mútua entre pares, o que implica dizer, inclusive, que talvez um sujeito isolado pode não saber ou não aguentar lidar com um *hater* em outras páginas do Instagram que não promovam a construção de comunidades que coletivizam os múltiplos afetos. Então, a criação de espaços que caminham para alargar de maneira crescente a possibilidade segura de exposição, acolhimento e debate dos sofrimentos é fator peculiar às relações advindas das páginas acompanhadas, que parecem relevantes para se pensar e abordar as maneiras construídas pelos próprios sujeitos para lidar com o adoecimento e os sofrimentos psíquicos.

Considerações finais

Maneiras diferentes de lidar com o sofrimento são construídas o tempo todo, variando inclusive conforme o que aquele que sofre entende por sofrimento. No âmbito da depressão, desde que esta adquire um *status* patológico e vinculado à vida mental ou psíquica do sujeito, até ocupar um lugar importante nas estratégias de saúde global, como doença contemporânea e de grande extensão no século XXI, percebe-se diferentes modos tanto bio-psico-médicos de abordar a questão, a formas socioculturais de apropriação e ressignificação do próprio conceito.

¹⁶ Abreviação online de uma espécie de gíria, “tá ligado?” que significa algo em torno de “Entende?”.

Conforme Maluf (2024), à abordagem antropológica da saúde mental interessa observar essas duas dinâmicas: como experiências de sofrimento são capturadas em um diagnóstico psiquiátrico e como definições e designações do campo da biomedicina e da psicologia circulam e são reapropriadas pelos sujeitos, buscando dar sentido a suas experiências e legitimar demandas. No caso das páginas do Instagram analisadas neste artigo, a depressão aparece como o ponto focal de identificação entre os participantes, acionado a partir dos relatos de suas trajetórias na vivência desse sofrimento.

A dinamicidade dos múltiplos entendimentos e agenciamentos em torno de experiências de sofrimento, aflição, perturbação e a popularização das nosografias oficiais biomédicas presentes no DSM-V, torna mais comum o processo de apropriação, ressignificação e instrumentalização da linguagem e conhecimentos biomédicos (MALUF, 2010; BITTENCOURT, 2010; MONNERATT, 2014). Quando se trata de plataformas digitais, como as discutidas neste artigo, esse cenário também pode ser percebido, até mesmo em maiores proporções. A plataforma de diversas dimensões da vida demandada pelo isolamento social durante a pandemia de Covid-19 fez com que as plataformas digitais – como o Instagram –, que já vinham sendo capilarizadas no cotidiano dos sujeitos, passassem a integrar maciçamente qualquer tipo de atividade e relações constituídas, seja trabalho, estudo ou lazer (SEGATA, 2020a).

Esta situação não se alterou após a retomada das atividades presenciais, parecendo constituir uma marca definitiva nas relações interpessoais, trazendo redes sociais e suas páginas como componente importante na constituição e manutenção destas. Nas duas páginas acompanhadas na pesquisa, pode se perceber que a dinâmica das relações na plataforma digital possibilitou novas formas de coletivização no trato com o sofrimento depressivo, que passam pela ultrapassagem das fronteiras do espaço presencial e pela construção de comunidades afetivas mediadas por tecnologias digitais, bem como pela construção de vínculos afetivos voltados para a ajuda mútua em relação aos sofrimentos cotidianos.

Não é de hoje que as manifestações do sofrimento e da aflição, sobretudo o sofrimento depressivo, não são socialmente bem-vistas, devendo ser restritas ao ambiente íntimo dos sujeitos, sob pena de deslegitimação e esvaziamento através de acusações como preguiça, desleixo ou “frescura” (DUARTE, 1999; CARDOSO, 2002). Esta pecha, percebida e relatada também pelos integrantes de SAD e SO-DEP, faz com que os sujeitos autodeclarados depressivos busquem lidar com seus sofrimentos cada vez mais distantes dos diversos âmbitos sociais presenciais, em espaços onde podem falar abertamente sobre suas dores sem qualquer punição ou maus tratos. Nas plataformas observadas, os sujeitos levam para estes espaços o entendimento acerca do que é e como lidar com um conteúdo tão íntimo como as afecções psíquicas e, mesmo na publicidade das redes, constroem para si verdadeiros redutos para a troca de experiências e a coletivização dos sofrimentos e das ferramentas para os enfrentamentos possíveis.

Esses redutos, que aqui chamamos de *safe spaces*, com base na pretensão dos interlocutores da pesquisa em estabelecer um espaço protegido – relatado como inexistente em suas relações presenciais –, voltado para a ajuda mútua em torno do sofrimento cotidiano que experenciam, contribuem para a validação dos sofrimentos de cada um que por ali passa em busca de ajuda. Em tempos de gestão neoliberal de sofrimentos psíquicos, em que os sujeitos são tidos como únicos responsáveis tanto pelo sofrimento/adoecimento quanto por sua superação (SAFATLE, SILVA JR. e DUNKER, 2021), a experiência coletiva dos sofrimentos

através de ambientes sem fronteiras físicas e temporais – como o caso dos ambientes virtuais (HINE, 2020) – é demandada por um número crescente de pessoas. A socialização via páginas de redes sociais, outrora obrigação por conta das condições sanitárias, parece então ter ganhado espaço permanente na rotina dos sujeitos, inclusive daqueles que visam combater experiências de sofrimento e dor.

Por conta disso, é possível dizer que cada vez mais os espaços digitais têm ganhado sentidos e significações múltiplas para os mais diversos sujeitos. Esses espaços produzidos pelas diferentes práticas (CERTEAU, 1998) - participações, postagens, comentários, leituras e visualizações, circulações, presenças e conversas mediadas pelas tecnologias digitais - conseguem evidenciar, no contexto pesquisado, o quanto a tônica do sofrimento pode produzir relações e vínculos interpessoais. A partir de um lugar, uma página na rede social, que originalmente não detinha as significações ou as funcionalidades que adquiriu, através do engajamento e das múltiplas práticas dos sujeitos, adquirem, em suas vidas, certo grau de centralidade para a superação de situações de adoecimento.

Portanto, parece que ao mesmo tempo em que o crescente número de pessoas com sintomas ou diagnósticos de depressão preocupa entidades como a ONU, na internet e nas redes sociais para estar se constituindo uma ferramenta importante de gestão coletiva e subjetiva dos adoecimentos, que reconhece e valida experiências sociais de sofrimento, contrariando e combatendo a individualização imposta pelos modelos neoliberais. Resta pensar como o exemplo das páginas SAD e SO-DEP pode contribuir para que se elabore outras abordagens do sofrimento que possam repercutir na vida dessas pessoas nas e para além das plataformas.

Recebido em 16 de maio de 2024.

Aprovado em 10 de novembro de 2024.

Referências

AZIZE, Rogério Lopes. *A química da qualidade de vida: um olhar antropológico sobre uso de medicamentos e saúde em classes médias urbanas brasileiras*. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social), UFSC, 2002.

BITENCOURT, Silvia Cardoso. *A 'bíblia da farmacologia' e os anti-depressivos: análise dos livros textos 'Goodman e Gilman' As bases farmacológicas da terapêutica? de 1941 a 2006*. Tese (Doutorado Interdisciplinar em Ciências Humanas), UFSC, 2010.

CAPONI, Sandra; DARÉ, Patrícia Kozuchovski. Neoliberalismo e sofrimento psíquico: a psiquiatrização dos padecimentos no âmbito laboral e escolar. *Mediações - Revista de Ciências Sociais*, 25 (2): 302-320, 2020.

CARDOSO, Marina. Psiquiatria e antropologia: Notas sobre um debate inconcluso. *Ilha*, 4 (1): 85-113, 2002.

CERTEAU, Michel de. *A invenção do cotidiano: artes de fazer*. Petrópolis: Vozes, 1998.

CESARINO, Letícia. Antropologia digital não é etnografia: explicação cibernética e transdisciplinaridade. *Civitas - Revista de Ciências Sociais*, 21 (2): 304-315, 2021.

DUARTE, Luiz Fernando Dias. *Da vida nervosa nas classes trabalhadoras urbanas*. Rio de Janeiro: Zahar, 1999.

FOUCAULT, Michel. *Microfísica do poder*. São Paulo: Paz & Terra, 2018.

FREITAS, Eliane Tânia. Linchamentos virtuais: ensaio sobre o desentendimento humano na internet. *Antropolítica - Revista Contemporânea de Antropologia*, 1 (42): 140-163, 2018.

HINE, Christine. A internet 3E: uma internet incorporada, corporificada e cotidiana. *Cadernos de Campo*, 29 (2): 1-42, 2020.

LEITÃO, Débora; GOMES, Laura Graziela. Etnografia em ambientes digitais: perambulações, acompanhamentos e imersões. *Antropolítica - Revista Contemporânea de Antropologia*, 1 (42): 41-65, 2018.

MALUF, Sônia Weidner. Antropologia, narrativas e a busca de sentido. *Horizontes Antropológicos*, 5 (12): 69-82, 1999.

MALUF, Sônia Weidner. “Gênero, Saúde E Aflição: Políticas Públicas, Ativismo E Experiências Sociais”. In MALUF, Sônia Weidner e TORNQUIST, Carmen Susana (orgs.) *Gênero, saúde e aflição: abordagens antropológicas*. Florianópolis, Santa Catarina: Letras Contemporâneas, 2010. pp. 21-68.

MALUF, Sônia Weidner. “Subjetivações (pós)pandêmicas: individualismo e sofrimento social”. In: MALUF, Sônia Weidner; QUINÁGLIA SILVA, Érica; ANDRADE, Ana Paula Müller de (orgs.). *Políticas do sofrimento: saúde mental em tempos de pandemia*. Florianópolis: EdUFSC, 2024, (no prelo)

MONNERAT, Sílvia. *De médico e de louco, toda família tem um pouco: um estudo sobre pacientes psiquiátricos e relações familiares*. Tese (Doutorado em Antropologia Social), Museu Nacional, UFRJ, 2014.

OPAS. *Saúde mental deve estar no topo da agenda política pós-covid-19, diz relatório da opas*. Organização Pan Americana de Saúde, 9 jun. 2023.

SAFATLE, Vladimir; SILVA JÚNIOR, Nelson da; DUNKER, Christian. *Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico*. São Paulo: Autêntica, 2020.

SCOTT, Joan. “Experiência”. In: SILVA, Alcione Leite; LAGO, Mara Coelho de Souza; RAMOS, Tânia Regina Oliveira. *Falas de Gênero: teorias, análises, leituras*. Florianópolis: Editora Mulheres, 1999.

SEGATA, Jean. A colonização digital do isolamento. *Cadernos de Campo*, 29 (1): 163-171, 2020a.

SEGATA, Jean. A pandemia e o digital. *Revista Todavia*, 7 (1): 7-15, 2020b.

RAMOS, Jair de Souza. Subjetivação e poder no ciberespaço. Da experimentação à convergência identitária na era das redes sociais. *Vivência: Revista de Antropologia*, 1 (45): 57-76, 2015.

REIS, Breno Maciel Souza. Pensando o espaço, o lugar e o não-lugar em Certeau e Augé: perspectivas de análise a partir da interação simbólica no Fourquare. *Contemporânea*, 1 (21): 136-148, 2013.

RODRIGUES, Núbia; CAROSO, Carlos Alberto. “Ideia de sofrimento e representação cultural na construção da pessoa”. In: DUARTE, Luiz Fernando Dias; LEAL, Ondina Fachel (Orgs.). *Doença, sofrimento, perturbação: perspectivas etnográficas*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 1998.

WILLIAMS, Vedrienne. *Safe Spaces: How to Create a Comfortable Atmosphere for Difficult Conversations*. Independently Published, 2019.