

# BRAINROT: O DECLÍNIO DAS CAPACIDADES COGNITIVAS PELO CONSUMO EXCESSIVO DE CONTEÚDOS TRIVIAIS EM REDES SOCIAIS.

Francisca Valéria de Souza Duarte <sup>1</sup>  
 Carlos Felipe da Silva Melo <sup>2</sup>

## RESUMO

Este trabalho se dedica a compreensão do fenômeno Brain Rot – neologismo que denota a atrofia cerebral, o desgaste mental ou o apodrecimento cerebral em detrimento da busca desenfreada de estímulos e do consumo excessivo de informações triviais - conteúdos rasos, pouco desafiadores, futilidades encontradas principalmente em redes sociais. Sabe-se que os algoritmos medeiam todas as ações em rede resultando em dados– otimizando conteúdos de interesse subjetivo, além disso, ferramentas de captologia e IA induzem a permanência do indivíduo nas redes sociais. Nesse sentido, como a tecnologia persuasiva está drenando a inteligência das pessoas? O que faz uma pessoa permanecer horas assistindo reels ou feeds de notícias, acessar vídeos sem conteúdos significativos ou deslizar a tela do smartphone acompanhando notificações das redes sociais enquanto perdem o foco facilmente durante a leitura de um livro, não conseguem se concentrar em uma aula ou resolver problemas do cotidiano que envolvem a lógica e o raciocínio? A pesquisa visa compreender o conceito, identificar e analisar o Brain Rot; pesquisar o estado da arte sobre o Brain Rot; identificar estímulos interno/externo que interferem na busca de conteúdos superficiais e verificar os principais conteúdos acessados pelos jovens na contemporaneidade; analisar o tempo de consumo de conteúdos acessados em rede social. Trata-se de uma pesquisa descritiva de cunho qualitativo que por intermédio do estado da arte, questionários e entrevistas com 100 alunos buscou-se compreender a temática. Pouco se conhece sobre o que o Brain Rot pode causar no futuro dessa geração denominada como “geração dopamina”, “sociedade do ecrã” ou “nativos digitais”, mas as pesquisas e estudos sobre os estímulos internos/externos, tecnologias persuasivas e o como a mente humana funciona (neurociência) já sinalizam um crescente aumento de problemas mentais e emocionais, tais como o vício, ansiedade, desgaste mental pelo excesso de estímulos e o déficit na aprendizagem.

**Palavras-chave:** Algoritmos, Brain Rot, Conteúdos Digitais, Declínio Cognitivo, Redes Sociais.

---

<sup>1</sup> Professora de Língua Inglesa da SEDUC/AM; Especialista em Ensino da Língua Inglesa e Literatura Anglo-Americana pelo Centro Universitário do Norte - UNINORTE, [valeria.fvsm7@gmail.com](mailto:valeria.fvsm7@gmail.com);

<sup>2</sup> Professor de Língua Inglesa da SEDUC/AM; Especialista em Letramento Digital pela Universidade do Estado do Amazonas - UEA, [carlos.felipe.edu20@gmail.com](mailto:carlos.felipe.edu20@gmail.com).



## INTRODUÇÃO

A presente pesquisa aborda um fenômeno comportamental que inclui o uso de tecnologias de forma inadequada, bem como abrange a questão cognitiva dos indivíduos que consomem grande quantidade de conteúdos rasos, triviais e inúteis em redes sociais.

Essa massiva procura por estímulos em conteúdos desnecessários em mídias sociais, motivaram a escolha pela temática, ao observar a tolerância dos jovens em manter o foco em atividades que demandam tempo para a resolução, ou fazer tarefas sem dedicação, entregando respostas curtas/superficiais para em seguida utilizar seus smartphones, ao perceber a preocupação costumaz dos alunos em tirar fotos/selfies ou gravar/editar vídeos para alimentar suas redes sociais, ou simplesmente, ao notar o consumo de conteúdos triviais de forma compulsiva, onde as pessoas deslizam/movem a tela do celular/computador em uma rolagem infinita para interagir/reagir a feeds/reels.

Nesse contexto, a pesquisa objetivou a compreensão do conceito de brain rot por meio de estudos/publicações na área de tecnologia, neurociência, captologia e psicologia, ; identificar estímulos intrínsecos e extrínsecos que induzem a permanência do indivíduo nas redes sociais; verificar os principais assuntos/conteúdos acessados em redes sociais pelos jovens. Por meio da observação, entrevista e pesquisa bibliográfica foi possível descrever um pouco sobre a temática da pesquisa com base em dados coletados e publicações científicas a respeito do comportamento humano frente ao uso de tecnologias.

Como resultado, percebeu-se que a preocupação sobre o declínio cognitivo social já havia sido debatido ainda no século XIX por Thoreau, muito antes do advento das tecnologias digitais que observamos na modernidade, já o termo brain rot cunhado pela Oxford (2024) descreve o declínio cognitivo/intelectual em detrimento do consumo de conteúdos poucos desafiadores, traduzido por atrofia cerebral, deterioração cognitiva etc. Essa intensa procura por gratificação/recompensas/dopamina momentânea nas redes sociais, tem se transformado em um ciclo vicioso, agravado pela qualidade negativa dos conteúdos acessados, predominando o uso das redes sociais para entretenimento com o acesso contínuo de vídeos curtos, mantendo a mente ocupada em um sistema de scrolling.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva de cunho qualitativo que por intermédio do estado da arte com artigos que abordam a captologia, a neurociência, o comportamento



humano e as tecnologias digitais de informação e comunicação; com o uso de questionários e debates com 100 alunos buscou-se compreender mais sobre o fenômeno do Brain Rot.

## REFERENCIAL TEÓRICO

É irônico pensarmos que por muito tempo acreditava-se que a ignorância se dava em detrimento da falta de acesso à informação. Hoje, sem dúvidas, nós estamos inseridos em uma sociedade que possui acesso ilimitado à informação, mas estamos cada vez mais distante e oclusos para a aquisição de conhecimento em prol da aprendizagem, nesse contexto, os jovens preferem consumir uma quantidade massiva de informação do que absorver qualidade de informação, estão sempre atualizados sobre assuntos triviais e ignoram assuntos relevantes/significativos que agregam valores na formação intelectual.

A deterioração cerebral é, de fato, uma preocupação crescente entre adolescentes e jovens adultos que vivem no mundo de alta tecnologia de hoje. Caracterizada por névoa cerebral e diminuição da concentração, a deterioração cerebral parece ser exacerbada pelo tempo excessivo em frente a telas ou pela superexposição a conteúdo online frívolo, levando, em última análise, à diminuição da função cognitiva (YOUSEF, 2025, p. 13).

A intensa busca por informações irrelevantes contidas em redes sociais estabelece uma barreira entre o mundo sensível e o inteligível, entre a doxa e a episteme, entre a aparência e a essência. Em um mundo permeado por tecnologias, evidenciamos com maior frequência o declínio cognitivo dessa nova geração que se apresenta, jovens desconectados da realidade e mais conectados em um mundo virtual de fantasias. Uma geração induzida/imersa aos estímulos cada vez mais cedo. Essa busca desenfreada por dopamina por meio do consumo excessivo de conteúdos triviais configura-se como *brain rot* – podridão cerebral/atrofia cerebral/deterioração cognitiva – resultando em um cérebro ansioso, exausto, incapaz de pensar assuntos complexos, limitado para adquirir novos conhecimentos, sendo considerado um desafio para a aprendizagem na contemporaneidade, pois essa atenção à conteúdos frívolos/desnecessários compete com a atenção aos conteúdos significativos/necessários que são ministrados em sala de aula.

Passar muito tempo em frente às telas, como celulares e computadores, pode ter um impacto negativo na capacidade de pensar e aprender. Isso pode distrair e dificultar a concentração. Por outro lado, quando limitamos o tempo de tela, podemos melhorar nossa habilidade de aprender e nos concentrar melhor nas



atividades importantes, como os estudos (FROTA; PORTO; DIAS FILHO, 2024, p. 2).

Mas, afinal, o que é brain rot e como esse conceito se consolidou no campo social? Henry Thoreau (2018) usou pela primeira vez a expressão para criticar a sociedade do século XIX, descrevendo em sua obra o declínio intelectual coletivo que a sociedade se encontrava em 1854, onde as pessoas apresentavam desinteresse por ideias complexas, rejeitavam o conhecimento, predominando no meio social a renúncia ao esforço reflexivo, a debilidade e a propensão pelas superficialidades infecundas. Mas, foi em 2024 que o termo “brain rot” se consolidou ao ser escolhida a palavra do ano pelo dicionário Oxford, que a conceitua como “deterioração do estado mental ou intelectual de uma pessoa consequente ao consumo excessivo de conteúdo online considerado trivial ou pouco desafiador”. O termo “brain rot” pode ser traduzido/interpretado como como podridão cerebral, atrofia cerebral, deterioração intelectual, deterioração cognitiva, deterioração mental, dentre outras terminologias. Em síntese, na atualidade, “brain rot” refere-se ao desgaste mental e cognitivo causado pelo acesso e consumo contínuo de conteúdos de baixa qualidade e superficiais encontrados na internet, principalmente nas redes sociais.

Esse neologismo denota o consumo passivo de conteúdos superficiais e define uma sociedade onde predomina a busca desenfreada por estímulos, esse consumo massivo de conteúdos rasos e exposição constante a esse tipo de conteúdo cria um vício em gratificações rápidas e temporárias, resistindo ao interesse por atividades que exigem concentração, tempo, lógica e raciocínio, essenciais para o processo de aprendizagem.

Frota *et al.* (2024, p. 2) aduzem que “o uso excessivo de tela se tornou uma preocupação relevante na sociedade contemporânea, especialmente entre crianças e adolescentes”. Nesse sentido, essa inquietação nem sempre se concretiza no contexto familiar, pois não é estabelecido um limite de tempo/espaço para o acesso a redes sociais, o que reflete no comportamento indevido em sala de aula, alunos que vivem em uma espécie de bolha social, desconectados da realidade, presos a um mundo virtual, inseridos na caverna da modernidade onde a busca por estímulos os aprisionam.

A adolescência é uma fase a probabilidade de dependências das redes sociais é elevada, os adolescentes são mais suscetíveis a tal vício devido a busca de novas experiências, além do fato de que, atualmente, temos facilidade ao acesso à internet, comparado aos anos anteriores. Tal facilidade, leva os jovens a uma maior busca de relações virtuais, que vão sendo construídas e se solidificando com o tempo. (SILVA; RAMALHO; LOPORT, 2023, p. 236).

Nesse sentido, o adolescente é motivado pela gratificação imediata concedida quando alguém visualiza, curte, comenta ou compartilha uma publicação de sua autoria, ou quando ele(a) reage a conteúdos de terceiros em grupos virtuais, tendo o sentimento de pertença e de engajamento na sociedade; esses fatores como a busca de validação social, a baixa autoestima em relação a vida de outrem, a sensação de pertencimento, a ansiedade, curiosidade ou o tédio são considerados estímulos internos que induzem ao indivíduo a busca de experiências nas redes sociais. Essa intensa atividade de interação nas redes sociais liberam picos de dopamina, neurotransmissor associado ao prazer e recompensa.

Por outro viés, encontramos os estímulos externos que interferem no comportamento dos jovens quando acessam as mídias sociais, dentre eles: a interface das plataformas que permitem construir uma identidade de acordo com a aceitação social; a comunicação instantânea que tem substituído cada vez mais a função do celular para ligações e limitando a comunicação ao envio de mensagens curtas e áudios; a pressão social, devido as múltiplas funções atribuídas às redes sociais que servem tanto como meio de comunicação, assim como para acesso a informação; outro fator são os algoritmos intensificados pela inteligência artificial que estudam o comportamento dos usuários incentivando a permanência no tempo de tela de acordo com os interesses e interatividade das pessoas, dessa forma, as notificações, as cores, os efeitos sonoros, os vídeos curtos, os feeds de notícias funcionam como mecanismos e gatilhos mentais.

Manwell *et al.* (2022) expõem que o tempo excessivo de tela durante os anos de desenvolvimento cerebral aumenta o risco de adolescentes e adultos jovens desenvolverem doenças neurodegenerativas. Onyeaka *et al.* (2022) ponderam que adolescentes que passam muito tempo em frente às telas, são mais propensos em relatar dificuldades cognitivas graves em comparação com aqueles que não passam tanto tempo. Firth (2019) reforça que tal impacto de estimulação pelo uso de múltiplas plataformas digitais de comunicação sobrecarrega os sistemas atencionais do cérebro, resultando em limitações na capacidade de manter o foco por períodos prolongados. Nesse sentido o “brain rot” está drenando a capacidade de raciocínio, concentração, retenção de informações, análise crítica, criatividade e inteligência das pessoas - reduzindo a capacidade de compreender conceitos complexos, limitando a memorização fórmulas, impedindo o pensamento abstrato, dificultando propor ideias, tornando ainda mais complexo a resolução de problemas, impedindo na utilização de informações



significativas para a realização tarefas simples do cotidiano, dentre outras funções cognitivas afetadas por esse fenômeno.

Os comportamentos aos quais se atribui a deterioração cerebral, como o doomscrolling e o vício em mídias sociais, têm profundas ramificações em termos de saúde mental, bem-estar emocional e autoconcepção. A criticidade de suas fases de desenvolvimento torna adolescentes e jovens adultos cada vez mais vulneráveis aos efeitos devastadores da superestimulação digital (YOUSEF, 2025, p. 13)

Sanches *et al.* (2025, p. 6) expõem uma análise cronológica do termo e conceitos similares ao “brain rot” em seus estudos, como resultado notou-se o aumento significativo de pesquisas referentes a esse fenômeno entre 2015-2025, destacamos que o acesso às tecnologias digitais de informação e comunicação se tornaram mais acessíveis a partir do ano de 2010 com a popularização da internet e com o advento das redes sociais, intensificando o acesso a informação e a dinamização do processo de comunicação. Antigamente a preocupação era a inclusão digital, atualmente as pesquisas referentes ao uso excessivo de tecnologias tem se destacado no meio acadêmico, pois tem gerado impactos negativos pelo uso inadequado, prova disso, são as publicações sobre: Nomofobia, phubbing, cyberbullying, difusão de desinformação, hikikomori e brain rot.

Sabe-se que a hiperestimulação midiática sem contrapesos éticos compromete o foco e a fria ponderação coletiva – embaralha rumos e propósitos sociais unicamente para capturar engajamentos (em suas duas conotações). Geram-se manifestações – justificáveis, tempestivas, proporcionais ou não – sob um efeito de vertigem, sensação de vazio de referências e aceleração de tempo (perdido) que incita a atenção para explicações de mundo simplórias, em retroalimentação. (VASCONCELLOS-SILVA; CASTIEL, 2025, p. 4).

Essa intensa busca por estimulação nas redes sociais é tão grande que movimenta o mercado da atenção, empresas investem cada vez mais em publicidades nas redes sociais e aperfeiçoam suas plataformas para manter seus usuários mais tempo conectados. Nesse viés, a questão não é o quanto pensamos, mas sim a qualidade dos conteúdos que pensamos que interfere na formação do indivíduo como um sujeito crítico, analítico, lógico e criativo. A todo instante somos motivados a observar a tela do celular para pelo menos acompanhar as atualizações nas redes sociais, mesmo que não haja algo relevante para observar, somos bombardeados com uma avalanche de informes desnecessários.

Os algoritmos de inteligência artificial personalizam as consultas no Google, com respostas que variam em função do perfil de quem está buscando a

informação; essa é uma pequena ilustração da interferência dos algoritmos no acesso à informação e, possivelmente, em nossas decisões e ações. Os tradicionais mediadores humanos estão sendo substituídos por mediadores automatizados, especificamente os algoritmos de inteligência artificial (KAUFMAN, 2022, p. 246).

Para captar a atenção contínua as redes sociais se utilizam de estratégias como a análise do perfil das pessoas por meio de suas interações: curtidas, comentários e compartilhamentos que geram informações, esses dados/algoritmos determinam quais anúncios e publicações serão exibidos nos feeds/reels/shorts, sendo de acordo com os interesses de cada indivíduo. Nesse contexto, basta analisarmos as tendências de pesquisa no Google Trend para verificar a relevância dos assuntos mais buscados na internet por essa geração, vamos encontrar uma série de conteúdos irrelevantes/triviais, isso fica ainda mais impactante se verificarmos o tempo gasto por esses jovens em cada rede social, muitos deles ultrapassam quatro horas de acesso diário.

A primeira ação do dia de muitos jovens é verificar as notificações das redes sociais, muitos não conseguem se concentrar nos estudos sem checar a tela do smartphone, tornou-se um hábito se alimentar em frente a um ecrã, sendo o último acontecimento da noite a tela azul refletida nos olhos, antes de dormir. Fica a indagação, o que é tão importante para reter a atenção dos jovens no em uma tela ao ponto de não conseguirem se alimentar, interagir com os amigos, assistir a uma aula, fazer uma leitura, dentre outras atividades do cotidiano? A resposta é, coisas fúteis, nada relacionado ao estudo, trabalho ou algo significativo, e mesmo que fosse, cabe ao ser humano dominar a tecnologia e não ser dominado por um aparato tecnológico.

Isso é tão impactante, que estudos tem apontado que esse vício é similar ao efeito de drogas, cigarro, jogos de azar, primeiro que lida com a liberação de dopamina e os mecanismos usados nos feeds/timelines são os mesmos das máquinas caça-níqueis – o efeito slot machine, baseados nos experimentos de Skinner, a dinâmica de causa-efeito aleatório; outro detalhe é o efeito zeigarnik que consiste na dosagem sutil de satisfações e frustrações que ativam a curiosidade. Palatino (2019, p. 29) descreve que o efeito de satisfação e frustração é o segredo do sucesso das séries. Outro efeito similar é o ato de consumir conteúdo em um sistema de “reprodução automática” ocorre com a frustração associada a visualização incompleta de algo, estabelecendo uma dependência, um vínculo contínuo, exemplo da teoria da plenitude, que transforma um simples hábito de ver em vício, os algoritmos tornam essa experiência ainda mais intensa sugerindo outros vídeos, músicas, conteúdos diversos etc.

A partir do momento em que o indivíduo precisar dar atenção a uma aula expositiva, dedicar um tempo a prática da leitura, resolver um problema matemático, interpretar um texto ou escrever um resumo sobre um assunto da aula anterior, logo haverá uma resistência/tolerância, pois o cérebro do aprendiz não está sendo estimulado para esforços mentais prolongados, o aluno não consegue lembrar dos conteúdos da aula anterior pelo excesso de informação inútil (conteúdos rasos) acessados em redes sociais frente aos assuntos complexos e desafiadores (conteúdos profundos) ministrados em sala de aula, Vasconcellos-Silva e Castiel (2025, p. 2) denotam esse fenômeno do “brain rot” como uma espécie de “esquecimento global” pois está estreitamente ligado ao uso excessivo de tecnologias digitais, à memória e à atenção.

Além disso, o tempo dedicado ao consumo de informações triviais em redes sociais é superior ao período empregado a leitura, ao estudo, ao trabalho de pesquisa ou a realização de atividades escolares, o que impacta na consolidação da memória a longo prazo; até mesmo o desenvolvimento da escrita tem se tornado um desafio para os jovens, muitos se sentem inaptos a produzir uma redação, e se analisarmos a comunicação por gírias e abreviações predomina nas redes sociais, sendo que a comunicação escrita vem perdendo cada vez mais espaço para a comunicação pictórica com uso de ícones, memes, símbolos, logos, ideogramas, emojis, criando uma lacuna tanto na falta de leitura que ajuda no conhecimento de mundo e reforça o domínio da argumentação, bem como pela falta da prática da escrita no cotidiano, os jovens cada vez escrevem menos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entende-se que esse fenômeno afeta as conexões neurais dos indivíduos pela sobrecarga de estímulos/dopamina em excesso causando fatiga mental, assim como afeta a memória a longo prazo, reduz a capacidade de raciocínio, diminui o foco ou a concentração em sala de aula, aumenta a dificuldade em tomar decisões ou resolver problemas, em síntese, a falta de estímulos adequados interfere no desenvolvimento de novas conexões neurais, resultando no declínio das capacidades cognitivas. Nesse sentido, a irritabilidade, o esquecimento de assuntos ministrados em sala de aula, a ansiedade para manter-se conectado às mídias sociais, a falta de criatividade, o déficit de atenção, a ausência de compromisso por parte do estudante, a procrastinação e o



isolamento social são produtos da interação constante de vídeos curtos, memes e conteúdos superficiais.

Observa-se com frequência nas escolas jovens tirando fotos/selfies e gravando vídeos curtos para publicarem em suas redes sociais, a preocupação desses jovens gira em torno do engajamento nas mídias sociais, ao passo que o engajamento nos estudos fica em um segundo plano. O declínio cognitivo induz ao indivíduo não somente consumir conteúdos triviais, mas também produzi-los, exemplo disso são as transmissões ao vivo/live de NPCs que consiste na imitação de personagens de jogos com movimentos e falas repetitivas para ganhar presentes virtuais que são convertidos em monetização, esse movimento gerou polêmica a ser considerado uma experiência negativa ao usuário, resultando na restrição dessas transmissões nas redes sociais.

O avanço no estudo do “brain rot” exige uma abordagem interdisciplinar, que reúna profissionais de psiquiatria, neurociência, tecnologia, educação e ciências sociais. O ritmo acelerado da evolução tecnológica torna urgente que essas disciplinas colaborem para acompanhar as mudanças e seus impactos. Somente por meio dos esforços colaborativos será possível compreender plenamente o “brain rot” e desenvolver intervenções eficazes que promovam a saúde mental em um mundo cada vez mais digitalizado (PEREIRA *et al.*, 2025, p. 15).

Em uma sondagem com os discentes sobre a temática foi possível identificar que os 38% dos educandos não tem paciência para assistir vídeos prolongados; sobre o ato de percorrer/mover/deslizar a tela do celular – *scrolling* - 59 % costumam fazê-lo com muita frequência para acompanhar feed de notícias, verificar publicações, observar reels e notificações, interagir com conteúdos nas redes sociais – curtir, comentar e compartilhar; perguntados sobre os assuntos mais pesquisados por eles em rede sociais ou internet os alunos destacaram: esporte, jogos eletrônicos, animes, séries, dramas, humor, músicas, notícias do cotidiano, dança etc. As redes sociais mais utilizadas pelos estudantes: WhatsApp (77,7%), Instagram (75,4%), YouTube (58,7%), TikTok (51,4%), Pinterest (25,7%), Facebook (16,8%), Kwai (10,6%), X/Twitter (8,4%), Telegram (5%) e LinkedIn (2,8%). Nota-se a redução significativa no uso do Facebook entre os jovens e a preferência por mídias sociais que focalizam na interface visual (imagens, fotos, vídeos).

Uma tecnologia de informação e comunicação que deveria proporcionar a interatividade, a pesquisa, a utilização de aplicativos ou alternativas para impulsionar a aprendizagem, acaba resultando em uma problemática de cunho social e comportamental, pois a falta de moderação quanto ao uso do celular em outros ambientes acaba refletindo em sala de aula. Pelo imediatismo em responder mensagens ou verificar notificações, muitas pessoas costumam

manter o celular em mãos durante as refeições, encontros com amigos, na sala de aula e até quando dormem (MELO; ANDRADE, 2023, p. 10).

Cerca de 91% dos alunos acreditam que as redes sociais podem viciar no sentido de estimular o *Scrolling* – ato de deslizar a tela por horas a ponto de perder a noção do tempo gasto; 76% dos discentes relataram que já passaram tempo excessivo deslizando a tela do celular acessando conteúdos/publicações sem perceber o tempo gasto nas redes sociais; 52% praticam a rolagem de tela infinita com bastante frequência para assistir vídeos curtos – *shorts/reels/feeds*; muitos alunos sinalizaram ter sentido um cansaço mental após um longo período em frente a tela do celular acessando conteúdos para fins de entretenimento. Muitos alunos reconhecem que costumam desperdiçar o tempo com assuntos irrelevantes na mídias sociais, 37,4% relataram que já seguiram trends/hashtags/tendências virais simplesmente porque os amigos e conhecidos o fizeram; 74% já utilizam memes na comunicação sem saber o contexto da imagem; 34% disseram que costumam comentar e interagir com muita frequência sobre assuntos sem profundidade, somente por questão de entretenimento; 50% ficam impacientes quando não possuem acesso à internet para verificar os feeds/stories/reels; 54,2% afirmam que possuem dificuldades em formular ideias/argumentar sobre algo/escrever uma redação; 58% disseram esquecer coisas/acontecimentos/compromissos com frequência.

É essencial que pais, educadores e profissionais de saúde mental adotem estratégias que promovam um uso equilibrado e saudável das mídias digitais. Fomentar a conscientização sobre os riscos associados ao consumo excessivo de conteúdo digital e incentivar práticas que estimulem a atenção e o foco são passos cruciais para proteger a saúde mental dos jovens (RIBEIRO *et al.*, 2024, p. 1330).

Com relação aos conteúdos considerados inúteis ou triviais, os alunos sinalizaram com maior frequência: desafios sem sentido, fofocas de pessoas famosas, postagens clickbait, ostentação em redes sociais, sensacionalismo, tendências virais, jogos gacha, brain rot (memes surrealistas), conteúdos de influenciadores artificiais, polarização política, preconceito virtual, fake news, reality shows, competições bobas, dancinhas de TikTok, vídeos fakes produzido por IA, pseudociências, pegadinhas/trotos combinados, *Oddy Satisfying Videos* – vídeos estranhamente satisfatório – limpeza profunda, slime, corte e modelagem, extração (remoção de cravos e espinhas), destruição de objetos, misturas e processos (preparação de alimentos, produtos etc). Nesse contexto, tais conteúdos triviais tem a capacidade de captar não somente a atenção dos indivíduos com



vídeos curtos com múltiplos focos (cores, sons etc), mas também nutrir as pessoas com picos de dopamina, mantendo-os sempre em busca de novos estímulos, criando um padrão de dependência.

Grandes empresas do setor digital especializaram-se no domínio da atenção, no aprisionamento dos sujeitos ao ecrã. Diversas teorias foram aplicadas a algoritmos e a esquemas interativos que orientam os sujeitos não apenas em direção à informação ou ao ócio como também a impactos e consequências psicossociais que se tornam problemáticas para a saúde, social e mental (COSTA, 2020, p. 74).

Muitos jovens desperdiçam boa parte do seu tempo com conteúdos triviais encontrados em redes sociais, ao mesmo tempo que percebemos a ascensão do mercado da atenção para o público adolescente na internet, prova disso é o crescimento no número daqueles que se consideram influencers, youtubers, blogueiros etc. Muitos vídeos e experimentos divulgados/comentados por tais influenciadores digitais como conteúdo científico, na verdade são pseudociências – isso implica na difusão de desinformação; a publicação de conteúdos rasos como a análise de coisas fúteis observados em desenhos, filmes ou séries, reduzem a capacidade de interpretação e desestimulam o raciocínio lógico quando é necessário analisar conteúdos mais desafiadores; o acesso prolongado a vídeos curtos compromete a concentração/assimilação/memorização de conteúdos relevantes, ou seja, quando o indivíduo precisar realizar atividades que demandam tempo, a tendência será apresentar resistência, inquietação, irritabilidade, impaciência devido a rotina imediatista que ele(a) está adaptado(a); o excesso de estímulo promove o cansaço mental que impacta na assimilação de conteúdos e no processo de aprendizagem; além disso, muitos jovens apresentam sonolência em sala de aula por desregulação do sono, isso porque, dormem tarde ou passam a madrugada acordados consumindo conteúdos em streamings, redes sociais etc., nesse caso, a memorização, a atenção, o humor e a aprendizagem são impactados em razão do sono de má qualidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fenômeno brain rot é apenas um vislumbre de uma sociedade que se encontra na era da informação e tecnologia, tendo a pseudo sensação que são dotados de conhecimentos, mas na verdade vivem na ignorância, a intensa quantidade de desinformação e o consumo massivo de conteúdos rasos (irrelevantes) nublam a mente dos indivíduos com memórias de coisas triviais contidas em redes sociais, isso impede a

assimilação de conteúdos complexos, reduzindo a capacidade de raciocínio, criatividade e aprendizagem. Com a amplitude/dimensão de alcance das redes sociais, o brain rot se propaga entre a sociedade jovem que é movida por estímulos internos e externos, que os induzem a permanecer conectados a um mundo paralelo, a uma bolha digital.

Sabe-se que os algoritmos medeiam todas as ações em rede resultando em dados - otimizando conteúdos de interesse subjetivo, além disso, ferramentas de captologia e IA induzem a permanência do indivíduo nas redes sociais. Nesse contexto, a busca por assuntos triviais ou rasos em redes sociais - seja o consumo por texto, imagem e vídeos é alta em comparação a procura por assuntos mais profundos.

É necessário repensarmos a forma que vivemos, é cada vez mais desafiador para o professor captar a atenção dos alunos ou ensinar um público que rejeita o conhecimento, ou para os pais que perderam o controle dos filhos com relação a uso excessivo de tecnologias frente aos estudos, no mercado de trabalho é cada vez maior o número de demissões em razão do uso indevido das redes sociais, no trânsito alguns insistem em verificar as notificações podendo causar acidentes, logo percebemos que essa atenção à tela do celular é um problema social que interfere na formação do ser humano.

Entende-se por brain rot a redução gradativa de capacidades cognitiva em razão do consumo excessivo de conteúdos triviais contidos em redes sociais. Esse fenômeno comportamental interfere no foco da atenção, percepção do indivíduo, raciocínio lógico, memória a longo prazo e até mesmo na linguagem verbal e não verbal, impactando no processo de aprendizagem. As pesquisas e estudos sobre os estímulos internos/externos, tecnologias persuasivas e o como a mente humana funciona (neurociência) já sinalizam um crescente aumento de problemas mentais e emocionais, tais como o vício, ansiedade, desgaste mental pelo excesso de estímulos e o déficit na aprendizagem.

A propedêutica ou estado da arte sobre o brain rot destacam a preocupação com o excesso de estímulo e o consumo excessivo de conteúdos rasos em redes sociais, ao mesmo tempo que sugerem o detox digital, o incentivo a curiosidade, a prática de monotarefas como a leitura de um livro, a valorização do ócio criativo sem utilização de tecnologias, a valorização de novas experiências e atividades ao ar livre, a procura por uma vida ativa – prática de esportes, ter um sono de qualidade, estipular/limitar o tempo de tela, desativar ou silenciar as notificações para manter o foco, bem como preferir socializar/conversar mais de forma presencial do que virtual.

## AGRADECIMENTOS

Nossos agradecimentos à Deus em primeiro lugar pela luz do conhecimento, às nossas famílias pela motivação, à Carmem Mendonça de Souza pela sugestão do tema da pesquisa, a todos que acreditaram no trabalho e apoiaram na pesquisa.

## REFERÊNCIAS

COSTA, P. R. Impactos da captologia: problemáticas, desafios e algumas consequências do “dar vistas” ao ecrã em rede. **Sociologia Online**, n. 23, pp. 74-94, ago. 2024.

FIRTH, J. *et al.* The “online brain”: how the internet may be changing our cognition. **World Psychiatry**; 18: 119-129, 2019.

FROTA, F. P. A.; PORTO, G. R.; DIAS FILHO, C. A. A. Tempo de tela e a repercussão Cognitiva em adolescentes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 8, 2024.

KAUFMAN, D. Desmitificando a inteligência artificial. Belo Horizonte: **Autêntica**, 2022.

MANWELL, L. A. *et al.* Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer’s disease and related dementia in adulthood. **Journal of Integrative Neuroscience**, 21(1): 28, 2022.

MELO, C. F. S.; ANDRADE, A. N. Nomofobia: o uso excessivo do celular e os impactos na educação. Campina Grande: **Realize Editora**, 2023.

ONYEAKA, H. K. *et al.* Excessive screen time behaviors and cognitive difficulties among adolescents in the United States: results from 2017 and 2019 national youth risk behavior survey. **Psychiatry Research**, 2022.

OXFORD UNIVERSITY PRESS. ‘Brain rot’ is named Oxford Word of the Year 2024.

PATINO, B. A civilização do peixe-vermelho: Como peixes vermelhos presos aos ecrãs dos nossos smartphones. Lisboa: **Gradiva**, 2019.

PEREIRA, M. R. *et al.* O fenômeno “Brain Rot”: implicações na saúde mental e os desafios para a psiquiatria. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, São José dos Pinhais, v. 18, n. 1, p. 01-18, 2025.

RIBEIRO, V. R. F. S. *et al.* Relação do uso de mídia digital e o aparecimento de sintomas de transtorno de déficit de atenção/hiperatividade: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, Issue 10, p. 1323-1331, 2024.

SANCHES, V. B. *et al.* “Brain Rot”: Uma revisão bibliográfica sobre o conceito, causas, possíveis soluções. **Revista Aracê**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 8, p. 1-12, 2025.



SILVA, J. C. S.; RAMALHO, L. M.; LOPORT, T. J. Considerações sobre a ativação dopaminérgica na adolescência através do uso das redes sociais e a intervenção cognitivo-comportamental. **Mosaico – Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 14, n. 3, p. 231-237, set./dez. 2023.

THOREAU, H. D. *Walden, ou a vida nos bosques*. São Paulo: Edipro, 2018.

VASCONCELLOS-SILVA, P. R.; CASTIEL, L. D. O “esquecimento global” e os eventos comunicativos extremos. **Cadernos de Saúde Pública**, 41(8), 2025.

YOUSEF, M. F. et al. Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. **Brain Science**, 15, 283, 2025.