



BRAIN ROT: IMPACTOS COGNITIVOS E DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS

Evelyn Cristina Fernandes¹

Andrieli Alves²

Daniel Mello³

Thalia Beraldo⁴

Ana Paolla Protachevicz⁵

Resumo: O termo *brain rot* (ou “apodrecimento cerebral”) ganhou destaque nos últimos anos como conceito que descreve os efeitos negativos do consumo excessivo de telas na saúde mental, cognição e interações sociais. Reconhecido como palavra do ano em 2024 pelo dicionário de Oxford, após votação com mais de 37 mil participantes (Heaton, 2024), o conceito reflete a preocupação com a exposição constante a materiais de baixo valor intelectual e seus impactos na estrutura e funcionamento cerebral. Originalmente popularizado nas comunidades online, o *brain rot* ultrapassou o âmbito digital e alcançou relevância mundial, sendo mencionado, inclusive, pelo Papa Francisco em 2025 como *putrefazione cerebrale*, em alerta sobre os riscos do uso excessivo das mídias sociais (Pereira *et al.*, 2025). Estudos de neuroimagem indicam que o fenômeno está associado à redução da matéria cinzenta em regiões pré-frontais responsáveis pelo controle de impulsos, tomada de decisão e regulação emocional, além de padrões semelhantes aos observados em dependentes químicos, sugerindo que o consumo compulsivo de conteúdo digital pode gerar efeitos neurológicos comparáveis a outras formas de vício (Al-Mamun *et al.*, 2024). Evidências adicionais apontam comprometimento cognitivo, incluindo dificuldades de atenção sustentada, memória de trabalho e processamento de informações complexas (BRASIL, 2025). O *doomscrolling*, caracterizado pelo consumo contínuo de notícias alarmantes, sobrecarrega os sistemas atencionais e contribui para fadiga mental (Pereira *et al.*, 2025). No âmbito psicológico, observa-se aumento de ansiedade, depressão, insônia e isolamento social, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, com correlações significativas entre tempo de tela e surgimento de sintomas psicopatológicos (Al-Mamun *et al.*, 2024). O *brain rot* também impacta a linguagem e as interações sociais, promovendo empobrecimento do vocabulário e substituição de conversas presenciais por comunicações digitais fragmentadas. No contexto educacional, manifesta-se na dificuldade de engajamento em tarefas prolongadas e na preferência por conteúdos imediatistas, prejudicando o aprendizado profundo e a reflexão crítica

¹ Acadêmico, Faculdade Sant’Ana – IESSA. E-mail: evefernades123@gmail.com

² Acadêmico, Faculdade Sant’Ana – IESSA. E-mail: daniel.h.v.mello@gmail.com

³ Acadêmico, Faculdade Sant’Ana – IESSA. E-mail: thaliaberaldo96@gmail.com

⁴ Acadêmico, Faculdade Sant’Ana – IESSA. E-mail: andrielialves1234@gmail.com

⁵ Docente, Faculdade Sant’Ana, Mestre em ciências bilógicas. E-mail: paolla.vicz@gmail.com

(BRASIL, 2025). O presente estudo utilizou como método uma revisão narrativa da literatura em bases como PubMed, Scielo e Google Acadêmico, com descritores “*brain rot*”, “dependência tecnológica” e “educação digital”, priorizando publicações de 2020 a 2025 em inglês e português. Foram incluídos artigos revisados por pares, relatórios institucionais, comunicações oficiais e materiais jornalísticos de relevância social. Os resultados apontam estratégias multidisciplinares para mitigar os efeitos do *brain rot*, como programas de educação digital crítica, definição de limites para tempo de tela, estímulo à leitura e atividades físicas, além de políticas públicas que regulamentem algoritmos viciantes e promovam campanhas de conscientização, como o movimento Janeiro Branco (Pereira *et al.*, 2025). Conclui-se que o *brain rot* representa um dos maiores desafios contemporâneos para a saúde mental pública, exigindo abordagens integradas entre saúde, educação e tecnologia, bem como estudos longitudinais que aprofundem a compreensão de seus impactos e auxiliem na formulação de estratégias eficazes de enfrentamento.

Palavras-chave: Adolescência e mídias sociais. Saúde mental digital. Educação digital crítica. *Brain Rot*.

REFERÊNCIAS

AL-MAMUN, F.; HASAN, M. E.; MOSTOFA, N. B. et al. Prevalência e fatores associados ao vício digital entre estudantes que prestam vestibular: um estudo baseado em SIG. BMC Psychiatry, v. 24, p. 322, 2024. DOI: 10.1186/s12888-024-05737-9.

BRASIL. Brain Rot: Excesso de conteúdos curtos e superficiais afeta a saúde mental, 2025. Disponível em: www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-centro-oeste/hub-unb/comunicacao/noticias/2025/janeiro/brain-rot-excesso-de-conteudos-curtos-e-superficiais-afeta-a-saude-mental. Acesso em: 30 abr. 2025.

HEATON, B. “Brain rot” named Oxford Word of the Year 2024. Oxford University Press, 2024. Disponível em: corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/.

PEREIRA, M. R.; PEREIRA, P. G.; NERY, S. B. et al. O Fenômeno “Brain Rot”: implicações na saúde mental e os desafios para a psiquiatria. Contribuciones a las Ciencias Sociales, v. 18, n. 1, p. e14928, 2025. DOI: 10.55905/revconv.18n.1-382. Disponível em:

¹ Acadêmico, Faculdade Sant’Ana – IESSA. E-mail: evefernades123@gmail.com

² Acadêmico, Faculdade Sant’Ana – IESSA. E-mail: daniel.h.v.mello@gmail.com

³ Acadêmico, Faculdade Sant’Ana – IESSA. E-mail: thaliaberaldo96@gmail.com

⁴ Acadêmico, Faculdade Sant’Ana – IESSA. E-mail: andrielialves1234@gmail.com

⁵ Docente, Faculdade Sant’Ana, Mestre em ciências bilógicas. E-mail: paolla.vicz@gmail.com

ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/14928. Acesso em: 2 set. 2025.

¹ Acadêmico, Faculdade Sant'Ana – IESSA. E-mail: evefernades123@gmail.com

² Acadêmico, Faculdade Sant'Ana – IESSA. E-mail: daniel.h.v.mello@gmail.com

³ Acadêmico, Faculdade Sant'Ana – IESSA. E-mail: thaliaberaldo96@gmail.com

⁴ Acadêmico, Faculdade Sant'Ana – IESSA. E-mail: andrielialves1234@gmail.com

⁵ Docente, Faculdade Sant'Ana, Mestre em ciências bilógicas. E-mail: paolla.vicz@gmail.com