



OS EFEITOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS EM ADOLESCENTES: ANÁLISE DO FENÔMENO “BRAIN ROT”

Jheniffer Werônica Oliveira Pereira¹, Bruna Leticia dos Santos Pessin² Tainá Caroline de Oliveira³

¹Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR.jhenifferweronicapereira@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. brunalpessin@gmail.com

³Orientadora, Docente no Curso de Psicologia, UNICESUMAR. taina.oliveira@unicesumar.edu.br

RESUMO

Com o avanço da tecnologia, o uso das redes sociais se tornou indispensável e muito utilizado por adolescentes para entretenimento a partir de vídeos curtos e com muitos estímulos. Nesse contexto, ficou conhecido o termo *brain rot*, que significa apodrecimento cerebral, e designa uma sensação de cansaço mental, perda de motivação relacionado ao uso excessivo de telas. O objetivo da presente pesquisa foi identificar os efeitos do uso excessivo de telas em adolescentes e analisar os possíveis impactos cognitivos e emocionais associados ao fenômeno “*Brain Rots*”. A metodologia que será utilizada para esta pesquisa tem caráter qualitativo com embasamento em uma abordagem descritiva. Os dados alcançados por meio de pesquisas em artigos científicos serão analisados e comparados a fim de identificar a relação entre tempo de tela, consumo exacerbado de conteúdos de baixa qualidade e os possíveis sintomas como falta de atenção, memória, cansaço mental, colaborando com o entendimento do que é o fenômeno e como ele contribui para esses sintomas na atualidade.

Palavras-chave: Adolescência; Atualidade; Tempo de tela.

1 INTRODUÇÃO

As Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs), que compreendem aparelhos como smartphones, computadores, tablets e a internet. Esses equipamentos têm em comum as telas, elementos que traduzem a linguagem eletrônica dos aparelhos para imagens, permitindo a interação e contato, como uma interface. As TDICs, e consequentemente as telas, podem ter repercussões em hábitos, na compreensão e interação com o mundo (Oliveira; Barroco, 2023).

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PENSE) de 2019, publicada em 2022, mostrou que 40% dos escolares do nono ano no ensino fundamental assistiam à TV por duas ou mais horas diariamente. Com isso, a popularização do acesso a computadores, celulares e tablets tem ampliado a gama de dispositivos eletrônicos a serem considerados quanto ao tempo de tela. (IBGE,2022).

A adolescência se mostra como uma época de intensidade emocional devido a mudanças naturais do cérebro nesta fase de vida de grande vitalidade, que por vezes favorecem certo descontrole emocional e podem trazer à tona problemas potenciais (SIEGEL, 2016). Entre os fatores relacionados, destaca-se a alternância frequente entre tarefas e o uso simultâneo de tecnologias, como assistentes pessoais inteligentes (como Siri, Alexa, Google Assistant ou Cortana), que elevam a carga cognitiva, reduzem a eficiência, fragmentam a atenção e comprometem a qualidade do desempenho (Edwards et al., 2019).

Diante disso, é elaborado um novo fenômeno chamado *Brain Rot*, o Brain Rot refere-se ao declínio cognitivo provocado pelo consumo constante de conteúdos fragmentados e de baixa complexidade em ambientes digitais, prejudicando a atenção profunda, a memória de trabalho e o processamento de narrativas complexas, fenômeno agravado



em contextos de execução de multitarefas e exposição a estímulos dispersivos (Al-Baher, 2025; Davis, 2023; Dey, 2021; Small et al., 2020; Sage, 2025; Yousef et al., 2025).

Considerando a relevância do impacto que este fenômeno tem tido, o presente estudo tem como objetivo explorar os efeitos cognitivos e emocionais que podem ser observados em adolescentes na atualidade.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa é uma revisão bibliográfica de literatura de natureza qualitativa, cujo objetivo é explorar o tema "Os efeitos do uso de telas em adolescentes: Análise do fenômeno *Brain Rots*". A busca de dados foi realizada em bases de dados de artigos científicos em sites como Scielo, Google Acadêmico e PubMed.

Para o desenvolvimento deste estudo, serão selecionadas pesquisas relevantes que abordam a relação entre os efeitos do excesso da utilização das tecnologias e o impacto que tem gerado para a população adolescente. As palavras-chave que estão sendo utilizadas para fomentar as pesquisas são: "adolescência", "tecnologias", "Brain Rots", "consumo", "tempo de tela", "consumo excessivo". Buscando limitar o período dos artigos utilizados entre 2015 a 2025.

O objetivo é a compreensão dos principais processos cognitivos afetados pelo excesso de conteúdos fragmentados, de curta duração e baixa qualidade nos adolescentes da atualidade. O processo de seleção de estudos consistirá na leitura dos artigos para avaliar a relevância para o tema proposto e posteriormente uma leitura comparativa para analisar e retirar as informações necessárias para o estudo proposto.

Para a análise das informações obtidas será feito uma síntese qualitativa, considerando os autores pesquisados, visando a comparação e a identificação de possíveis padrões. Os resultados serão integrados para realizar uma análise crítica acerca dos dados que foram obtidos, levando em conta os objetivos mencionados anteriormente.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Esta pesquisa visa compreender o funcionamento da memória e outros aspectos cognitivos a partir do uso prolongado e o consumo de conteúdos classificados como *brain rots*. Por meio de análise bibliográfica, identificar que o poder da internet e tecnologia tem sobre os adolescentes. O grande volume de dados recebidos pelo cérebro, na forma de texto, imagens e vídeos, pode fazer com que a memória de trabalho fique saturada, ocasionando uma sobrecarga cognitiva. Segundo Cánovas (2015), em nenhum momento, é permitido ao cérebro ativar a sua memória de longo prazo, toda essa informação não gera conhecimento.

O acesso à informação não é garantia que disso resulte conhecimento e, muito menos aprendizagem. Para que tal ocorra, é necessário que, frente às informações apresentadas, as pessoas possam reelaborar o seu conhecimento, visando uma nova construção. Esta construção deverá estar alicerçada em parâmetros cognitivos que envolvam a autorregulação, aspectos motivacionais, reflexão e criticidade frente a um fluxo de informações que se atualizam permanentemente. (CASTELLS, 2003, p. 129).

Em suma, é esperado que os resultados contribuam para a ampliação do conhecimento acerca das causas e efeitos e possíveis intervenções, contribuindo para a comunidade acadêmica, profissionais e futuros profissionais da área da saúde, para que compreendam o fenômeno e seus impactos.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa tem como objetivo analisar como o uso excessivo de telas por adolescentes pode prejudicar o desenvolvimento das funções cognitivas e emocionais. É esperado que a partir de uma revisão bibliográfica de artigos científicos publicados nos últimos anos, seja possível comparar e analisar criticamente os estudos relacionados ao tema, com foco na população adolescente.

Segundo Young e Abreu (2011), o problema do uso excessivo de internet é relativamente novo, mas vem ganhando atenção pelas implicações que provoca sobre os adolescentes.

REFERÊNCIAS

AL-BAHER, I. A. **Brain rot. Annals of Bioethics & Clinical Applications**, v. 8, n. 1, 2025. DOI: 10.23880/abca-16000280

CÁNOVAS, G. **Cariño he conectado a los niños**. Ed. Mensajero. España. Bilbao. 2015. Traduzido: Google tradutor.

CASTELLS, M. **A Galáxia da Internet: Reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor. (2003).

DAVIS, J. E. Multitasking and how it affects your brain health. **Lifespan Living**, 2023. Disponível em: <https://www.lifespan.org/lifespan-living/multitarefa-and-how-it-affects-your-brain-health>.

DEY, S. Multitasking affects productivity and brain health. **StartupTalky**, 23 jan. 2021. Disponível em: <https://startuptalky.com/brain-health-multitarefa/>.

EDWARDS, J. et al. Multitasking with Alexa: how using intelligent personal assistants impacts language-based primary task performance. In: **Proceedings of the 1st International Conference on Conversational User Interfaces**, 2019, p. 1–7. Disponível em: <https://doi.org/10.1145/3342775.3342785>.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde do escolar: análise de indicadores comparáveis dos escolares do 9º ano do ensino fundamental municípios das capitais: 2009/2019**. Rio de Janeiro: IBGE; 2022.

OLIVEIRA, F. A. F; BARROCO, S. M. S. Revolução tecnológica e smartphone: considerações sobre a constituição do sujeito contemporâneo. **Psicologia em Estudo**. v. 28, e51648, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/mp6sqT7Ff7kyCzcrwvQR55m/?lang=pt>.

SAGE, R. Stop Brain Rot! Why We Must Give Narrative Language Priority. **Journal of Research in Education and Pedagogy**, v. 2, n. 2, p. 163-176, 2025. DOI: <https://doi.org/10.70232/jrep.v2i2.54>.



SIEGEL, D. J. **Cérebro adolescente: o grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos.** Tradução: Ana Claudia Hamati. São Paulo: Versos, 2016. 288 p. Título original: Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain.

SILVA, Thayse de Oliveira. **"Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais."** (2016). Repositório Institucional da UFPB. Acesso em:
<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/1867>.

SMALL, G. W. et al. **Brain health consequences of digital technology use.** Dialogues in Clinical Neuroscience, v. 22, n. 2, p. 179-187, 2020. Disponível em:
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

YOUNG, K.S; ABREU, C.N. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento.** Porto Alegre: Artmed. (2011).

YOUSEF, A. M. F.; ALSHAMY, A.; TLILI, A.; METWALLY, A. H. S. Demystifying the new dilemma of brain rot in the digital era: a review. **Brain Sciences**, v. 15, n. 3, p. 283, 2025. DOI: 10.3390/brainsci15030283.