

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS HUMANAS

SÍNDROME DA FADIGA DA INFORMAÇÃO E SEUS IMPACTOS

Jennifer Vitória Da Costa Miguel (jvcnnifer@gmail.com)

Gabrielly Dos Santos Marcolino (gabrielly.marcolino.2019@gmail.com)

Mario De Oliveira Neto (mario.neto@ead.eduvaleavare.com.br)

A era digital trouxe um fluxo intenso de dados, que ultrapassa a capacidade humana de assimilação. Esse excesso gera frustração, adoecimento mental e se tornou objeto de estudo da Psicologia Social. Este trabalho tem como objetivo analisar os impactos da sobrecarga informativa na saúde psíquica, identificando sintomas e formas de tratamento. Com isso entendemos que compreender os efeitos da exposição exagerada à informações é fundamental para prevenir adoecimento e desenvolver estratégias de uso consciente das tecnologias. Foi realizada uma revisão bibliográfica qualitativa, fundamentada em artigos científicos e autores de referência na área. A sobrecarga de dados, denominada Síndrome da Fadiga da Informação, provoca sintomas como ansiedade, angústia, irritabilidade e dificuldades de concentração. O excesso de estímulos, a alternância rápida de conteúdos nas redes sociais e as comparações sociais intensificam a ansiedade e a vulnerabilidade à fake news.

É necessário estabelecer limites no consumo de informações e adotar práticas de autocuidado, como pausas no uso de telas e momentos de ócio. Ademais, reconhecer a impossibilidade de acompanhar tudo disponibilizado nas redes pode contribuir para a redução da ansiedade e além disso, também para o bem-estar mental. Este trabalho é relevante para a ampliação e compreensão

sobre os impactos da era digital e diversidade das informações na saúde psíquica.

Palavras-chave: informação; ansiedade; psicologia social.