

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O CUSTO PSICOLÓGICO DO SCROLL INFINITO: ANSIEDADE E TEMPO DE USO DIGITAL

Diego Righi Benedicto (diego.benedicto@afya.com.br)

Renato Antunes Pereira (antunespereirarenato@gmail.com)

Bruna Da Silva Lopes Melo (bruna.melo@afya.com.br)

Cileny Carla Saroba Vieira Thomé (cileny.thome@afya.com.br)

Renata Monteiro (renata.pontes@afya.com.br)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

Hendrio Ritchele Silva (hendrio.silva@afya.com.br)

Introdução: O uso excessivo de vídeos curtos e a prática do scroll infinito nas redes sociais passaram a integrar a rotina de muitos jovens e adultos. Esse hábito digital favoreceu o consumo contínuo de conteúdos rápidos e dificultou o controle do tempo de uso das plataformas. Nesse contexto, o projeto abordou os impactos psicológicos, sociais e comportamentais associados ao scroll infinito, com ênfase na ansiedade, na procrastinação e na dificuldade de concentração.

Objetivo: Analisar os efeitos do uso excessivo de vídeos curtos e do scroll infinito nas redes sociais e desenvolver uma ação educativa para conscientizar estudantes sobre hábitos digitais mais saudáveis.

Métodos: O projeto foi desenvolvido por meio de revisão temática sobre scroll infinito, saúde mental, ansiedade e uso excessivo de redes sociais. A equipe produziu um site na plataforma Canva, com vídeo informativo e orientações sobre os riscos do consumo prolongado de vídeos curtos. Também foi elaborada uma proposta conceitual de extensão para navegadores, denominada Lowntras, voltada ao controle do tempo de uso, emissão de alertas e bloqueio temporário de conteúdos curtos. Como ação prática, o grupo realizou uma intervenção presencial no ambiente acadêmico, com distribuição de panfletos informativos contendo QR Code de acesso ao site.

Resultados: A ação presencial ampliou a divulgação do site e gerou aumento no número de acessos nos primeiros dias após a distribuição dos panfletos. Os estudantes demonstraram boa receptividade ao material, relataram interesse pelo tema e fizeram comentários positivos sobre a forma de apresentação das informações. A interação direta permitiu esclarecer dúvidas e estimular a reflexão sobre o consumo excessivo de vídeos curtos.

Conclusão: O projeto promoveu conscientização sobre os impactos do scroll infinito na saúde mental e no comportamento digital. A combinação entre site educativo, vídeo informativo, panfletos e interação presencial contribuiu para aproximar o tema dos estudantes e incentivar práticas digitais mais equilibradas.

Palavras-chave: saúde mental; ansiedade; redes sociais; scroll infinito; hábitos digitais.