

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

Isabel Bertelli Vidal

REDES SOCIAIS E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: UMA ANÁLISE DO FENÔMENO *BRAIN ROT*

Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel (Trabalho de Conclusão de Curso). Orientador: Rafael Siqueira Machado

Juiz de Fora
2026

DECLARAÇÃO DE AUTORIA PRÓPRIA E AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO

Eu, **Isabel Bertelli Vidal**, acadêmico do Curso de Graduação Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, regularmente matriculado sob o número 202273019A, declaro que sou autor do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **REDES SOCIAIS E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: UMA ANÁLISE DO FENÔMENO BRAIN ROT**, desenvolvido durante o período de SETEMBRO DE 2025 a JANEIRO DE 2026 sob a orientação de RAFAEL SIQUEIRA MACHADO, ora entregue à UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF) como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel, e que o mesmo foi por mim elaborado e integralmente redigido, não tendo sido copiado ou extraído, seja parcial ou integralmente, de forma ilícita de nenhuma fonte além daquelas públicas consultadas e corretamente referenciadas ao longo do trabalho ou daquelas cujos dados resultaram de investigações empíricas por mim realizadas para fins de produção deste trabalho.

Assim, firmo a presente declaração, demonstrando minha plena consciência dos seus efeitos civis, penais e administrativos, e assumindo total responsabilidade caso se configure o crime de plágio ou violação aos direitos autorais.

Desta forma, na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Juiz de Fora a publicar, durante tempo indeterminado, o texto integral da obra acima citada, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação do curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas e ou da produção científica brasileira, a partir desta data.

Por ser verdade, firmo a presente.

Juiz de Fora, ____ de _____ de _____.

Isabel Bertelli Vidal

Marcar abaixo, caso se aplique:

Solicito aguardar o período de (☐) 1 ano, ou (☐) 6 meses, a partir da data da entrega deste TCC, antes de publicar este TCC.

REDES SOCIAIS E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: UMA ANÁLISE DO FENÔMENO *BRAIN ROT*

Isabel Bertelli Vidal¹

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo analisar o fenômeno denominado *brain rot*, compreendido como o desgaste cognitivo associado ao consumo excessivo e passivo de conteúdos digitais, especialmente no contexto do uso intensivo das redes sociais e da crescente incorporação da inteligência artificial (IA) no cotidiano. Partindo da percepção das transformações tecnológicas ocorridas nos últimos anos, a pesquisa busca compreender de que maneira essas tecnologias impactam a atenção, a concentração e os hábitos de estudo e da vida cotidiana. A metodologia adotada é de natureza qualitativa, baseada na realização de entrevistas com 4 estudantes de diferentes cursos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), das áreas de Ciências Humanas, Engenharia e Artes e Design. Embora os participantes estejam inseridos no contexto universitário, as entrevistas não se restringiram ao âmbito acadêmico, abordando também aspectos da vida pessoal, do trabalho e do cotidiano em geral. Os resultados indicam dificuldades recorrentes relacionadas à manutenção do foco, ao uso prolongado e automático das plataformas digitais e à dualidade presente no uso dessas tecnologias, percebidas tanto como ferramentas facilitadoras quanto como potencial intensificadoras de dependências cognitivas. Por se tratar de um fenômeno recente, a pesquisa não pretende apresentar conclusões concretas, mas sim problematizar o tema, evidenciando a escassez de dados, pesquisas e políticas públicas voltadas para essas questões. Conclui-se que o *brain rot* não se restringe a experiências individuais, configurando-se como um problema social mais amplo que demanda aprofundamentos teóricos, empíricos e debates futuros.

PALAVRAS-CHAVE: Redes sociais. Inteligência artificial. *Brain rot*. Tecnologia. Atenção.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, os avanços tecnológicos passaram a fazer parte de forma cada vez mais intensa do cotidiano. O uso constante do celular, o acesso contínuo às redes sociais e a presença de novas ferramentas digitais modificaram não apenas a forma como as pessoas se comunicam, mas também como se informam, estudam, trabalham e se relacionam. Essas transformações se tornaram tão naturais que muitas vezes passam despercebidas, mesmo estando presentes em praticamente todos os espaços da vida social. O uso das redes sociais é um exemplo claro desse processo. Em ambientes com familiares e amigos, e até mesmo em situações corriqueiras, como no trajeto de ônibus para o trabalho, é possível observar a quantidade de pessoas com o celular nas mãos, rolando a tela de forma contínua e automática. Esse comportamento se repete diariamente, em diferentes lugares e revela uma forma de consumo de conteúdo marcada pela rapidez, pela sucessão constante de estímulos e pela dificuldade de limites. Essas percepções cotidianas me despertaram inquietações sobre os impactos desse uso prolongado, especialmente no que se refere à atenção, à concentração e à relação com atividades que exigem maior tempo e esforço.

Foi a partir dessas observações e da lembrança de que o termo *brain rot* foi eleito palavra do ano em 2024 pelo Oxford English Dictionary que se despertou interesse em compreender melhor esse fenômeno, definido como o desgaste mental associado ao consumo excessivo e passivo de conteúdos digitais. Ainda que se trate de um conceito recente e em construção, o *brain rot* tem sido relacionado a dificuldades de foco, impaciência diante de tarefas mais longas e à sensação de cansaço mental constante. Ao longo deste trabalho, busca-se compreender como esse fenômeno se manifesta na experiência das pessoas, considerando o contexto atual de uso intenso das tecnologias digitais. Além das redes sociais, a popularização da inteligência artificial (IA) ampliou ainda mais essas inquietações. A escolha deste tema também está diretamente ligada a uma experiência pessoal ocorrida em 2023, durante uma reunião de

¹ Graduando em Ciências Humanas pela Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF. Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel. Orientador: Rafael Siqueira Machado.

trabalho, quando ouvi falar pela primeira vez da ferramenta de inteligência artificial. Na ocasião, a IA foi apresentada como um recurso capaz de facilitar tarefas e melhorar o desempenho profissional. Pouco tempo depois, com sua rápida popularização, tornou-se evidente o quanto essas ferramentas passaram a ser utilizadas em diferentes contextos, em especial no cenário acadêmico.

A observação do uso da inteligência artificial no contexto universitário despertou em mim inquietações que foram além de seus benefícios imediatos. Começaram a surgir questionamentos sobre possíveis prejuízos cognitivos e éticos envolvidos nesse processo, sobretudo na formação dos estudantes como futuros profissionais. Essas preocupações foram reforçadas por conversas informais com amigos, familiares e pessoas do meio acadêmico, além do contato constante com notícias, reportagens e conteúdos na internet que mostravam relações cada vez mais intensas entre as pessoas e essas tecnologias. Foi a partir dessas vivências, do que eu via e ouvia ao meu redor, que esse interesse pelo tema começou a surgir. O recorte adotado neste trabalho não pretende esgotar essas discussões, mas situar o *brain rot* como uma entre várias problemáticas inseridas no contexto mais amplo da transformação digital contemporânea. A articulação entre redes sociais e inteligência artificial permite compreender como diferentes tecnologias, ainda que distintas, compartilham lógicas semelhantes de funcionamento, especialmente no que se refere à atenção, ao ritmo acelerado de consumo e à automatização de processos.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo analisar, a partir de uma abordagem qualitativa, como o *brain rot* se manifesta nas experiências de indivíduos inseridos nesse contexto digital, considerando o uso das redes sociais e da inteligência artificial. Por meio de entrevistas, busca-se compreender como essas tecnologias impactam o cotidiano, os hábitos de estudo, a concentração e a percepção dos próprios sujeitos sobre seus usos. Mais do que oferecer respostas definitivas, a proposta é problematizar um fenômeno ainda em construção, evidenciando suas complexidades, limites e implicações sociais. Ao longo do trabalho, serão discutidas as transformações tecnológicas recentes, as características das redes sociais e inteligências artificiais, bem como seus mecanismos de funcionamento, o conceito de *brain rot* e as percepções dos entrevistados sobre o uso dessas tecnologias digitais.

2. CONCEITUAÇÃO DO BRAIN ROT

A partir da segunda metade do século XX, o mundo passou por transformações profundas que mudaram não apenas a economia e a tecnologia, mas também as formas de comunicação, interação e construção de sentido social. Esse período ficou conhecido como Terceira Revolução Industrial, marcada pelo surgimento de computadores, telecomunicações avançadas e mais tarde da internet. Foi nesse momento que a informação se tornou o principal recurso das sociedades modernas, inaugurando uma nova etapa do desenvolvimento humano.

O sociólogo Manuel Castells explica que essas mudanças inauguraram um novo paradigma histórico, no qual “uma revolução tecnológica concentrada nas tecnologias da informação começou a remodelar a base material da sociedade em ritmo acelerado” (Castells, 2002, p. 39). A partir desse momento, máquinas digitais, redes de comunicação e sistemas automatizados começaram a ocupar papel central na economia e no cotidiano das pessoas. Nessa perspectiva, Castells afirma que “As redes interativas de computadores estão crescendo exponencialmente, criando novas formas e canais de comunicação, moldando a vida e, ao mesmo tempo, sendo moldadas por ela” (2002, p.40). O que antes dependia de papel, deslocamento físico ou longas horas de trabalho e esforço, passou a ser feito de forma instantânea através de dispositivos conectados.

As transformações nas formas de produção ao longo da história deram origem a diferentes fases do capitalismo, que se adaptou às mudanças tecnológicas e à ampliação dos mercados. No final do século XX, esse sistema passou por uma reestruturação profunda, impulsionada pelas tecnologias da informação e pela globalização, contribuindo para as novas formas de organização econômica e social. Nesse contexto, Castells (2002) afirma que “Essa nova estrutura social está associada ao surgimento de um novo modo de desenvolvimento, o informacionalismo, historicamente moldado pela reestruturação do modo capitalista de produção, no final do século XX”. Com a globalização, as comunicações se aceleraram e o mundo passou a operar em ritmo cada vez mais rápido. A economia tornou-se mais competitiva, e a lógica do consumo passou a influenciar mais fortemente o comportamento das pessoas. Como resultado, a sociedade ficou mais dependente de tecnologias que funcionam 24 horas por dia, sustentando o que Castells chama de sociedade

em rede, caracterizada por conexões permanentes, produção constante de dados e fluxo ininterrupto de informações. A tecnologia é a sociedade, e a sociedade não pode ser entendida ou representada sem suas ferramentas tecnológicas (Castells, 2002, p.41).

Diante desse processo histórico, é possível perceber que as transformações iniciadas com a Terceira Revolução Industrial não apenas se mantiveram, mas se intensificaram ao longo do tempo. O contínuo aperfeiçoamento das tecnologias digitais ampliou sua presença no cotidiano, tornando-as centrais na organização da vida social, do trabalho e das relações pessoais. Nos dias atuais, a dependência crescente desses recursos e a aceleração do fluxo de informações criaram um ambiente marcado pelo consumo constante de estímulos rápidos e fragmentados. É nesse contexto contemporâneo, resultado direto desse processo histórico de modernização tecnológica, que emerge o termo *brain rot*, utilizado para qualificar os efeitos desse uso intensivo e contínuo das tecnologias digitais sobre as formas de envolvimento cognitivo, a relação com o tempo, o esforço mental e a maneira como os sujeitos experienciam, processam e se relacionam com os conteúdos que consomem.

A partir deste ponto, a qualificação conceitual e analítica do *brain rot* será desenvolvida com base no artigo “*BRAIN ROT: uma revisão bibliográfica sobre o conceito, causas e possíveis soluções*”, publicado na Revista Arace, o qual sistematiza a literatura recente sobre o tema e oferece um panorama crítico de suas principais abordagens, servindo como base analítica para a discussão aqui proposta (SANCHES et al., 2025).

O termo *brain rot* traduzido do inglês como “apodrecimento cerebral”, é empregado para descrever o esgotamento mental provocado pelo consumo excessivo e passivo de conteúdos digitais de baixo valor informativo. Em outras palavras, o *brain rot* refere-se à perda gradual da capacidade de concentração, criatividade e pensamento crítico diante da avalanche de estímulos característica da era digital. De acordo com Sanches et al. (2025), o termo se tornou um símbolo das preocupações atuais em torno dos impactos do uso exagerado das mídias digitais na saúde mental, especialmente no que diz respeito à geração mais jovem. Apesar de parecer recente, sua origem é antiga, o escritor Henry David Thoreau já usava a expressão *brain rot* em 1854, em sua obra *Walden*, como metáfora para a decadência intelectual de uma sociedade que se afastava da natureza e se rendia à materialidade da vida moderna (Thoreau, 1854, apud Sanches et al., 2025).

Mais de um século depois, a expressão voltou a ganhar relevância, agora vinculada aos efeitos do consumo excessivo de mídias digitais. A revisão bibliográfica de Sanches et al. (2025) mostra que o conceito passou de uma metáfora literária e ganhou espaço na comunidade acadêmica, sendo estudado pela psicologia, neurociência e educação. A partir da década de 2010, com o avanço da tecnologia e a popularização do acesso à internet e às redes sociais, pesquisadores e profissionais da saúde começaram a relacionar o excesso de tempo em frente às telas com prejuízos cognitivos e atencionais, especialmente em crianças e adolescentes (Garcia, 2015; Horowitz-Kraus & Hutton, 2018, apud Sanches et al., 2025). Surgem então, expressões correlatas como “digital overstimulation”, “screen fatigue” e “digital overload”, indicando uma preocupação crescente com o impacto do digital sobre o desenvolvimento cerebral e a aprendizagem.

Entre 2020 e 2022, o debate sobre o fenômeno se intensificou, com estudos associando o uso desregulado de dispositivos digitais à fadiga cognitiva e à diminuição do desempenho escolar (Santos et al., 2022, apud Sanches et al., 2025). O auge da difusão do termo ocorreu em 2024, quando “*brain rot*” foi eleito “Palavra do Ano” pela Oxford University Press, consolidando-se não apenas como conceito científico, mas também como um fenômeno cultural amplamente reconhecido nas redes sociais e na mídia global (Oxford University Press, 2024). No contexto brasileiro, o termo passou a ser incorporado em pesquisas acadêmicas e debates educacionais a partir de 2020. Estudos recentes (Santos et. al., 2022; Lakilaki et al., 2025, apud Sanches et al., 2025) evidenciam que a discussão nacional acompanha tendências internacionais, apontando que o uso excessivo de tecnologias digitais pode prejudicar a concentração, o rendimento escolar e o bem-estar emocional dos jovens.

Outro estudo² recente divulgado pelo O Globo, investigou os efeitos da interrupção do acesso à internet móvel sobre a atenção, a saúde mental e os comportamentos cotidianos dos participantes. Os resultados demonstraram melhora significativa da atenção sustentada após o bloqueio da internet, atingindo níveis equivalentes aos observados em indivíduos aproximadamente dez anos mais jovens, o que sugere

² CASTELO et al. Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being. PNAS Nexus, v. 4, n. 2, 2025.

que o uso frequente de telas pode estar associado a uma perda atencional comparável a cerca de uma década de declínio cognitivo relacionado à idade. Além disso, 91% dos participantes apresentaram melhora em ao menos um indicador de saúde mental ou bem-estar, com redução de sintomas de depressão, ansiedade, raiva e ansiedade social. Os efeitos observados mostraram-se semelhantes aos resultados obtidos por meio da terapia cognitivo-comportamental e, no caso da depressão, superaram a média dos efeitos associados ao uso de antidepressivos. Paralelamente, a intervenção promoveu mudanças comportamentais relevantes, como aumento da socialização presencial, maior prática de atividades físicas, maior contato com a natureza e redução significativa do consumo de mídia digital (O Globo, 2025).

Dessa forma, o *brain rot* pode ser entendido como um fenômeno cognitivo e cultural que, “embora ainda careça de definições precisas e de consenso científico” (Sanches et al., 2025, p. 9), reflete o cansaço mental e a perda da capacidade de foco, memória e reflexão causados pelo consumo acelerado e superficial de conteúdo digital. Mais do que um problema individual, ele expressa uma questão social, ligada à forma como vivemos e interagimos com a tecnologia, exigindo uma análise coletiva sobre as causas e consequências desses nossos comportamentos e hábitos no mundo hiperconectado.

3. ENTREVISTAS E ANÁLISE

Foi desenvolvida uma pesquisa a partir de entrevistas realizadas com alunos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), com o objetivo de compreender a relação que estabelecem com a internet e com as tecnologias digitais no cotidiano, incluindo percepções, hábitos de uso e reflexões sobre o termo *brain rot*. A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, por compreender que os impactos do uso das tecnologias digitais não podem ser plenamente explicados apenas por dados quantitativos, mas exigem a análise das experiências subjetivas, percepções e sentidos atribuídos pelos indivíduos. Como instrumento de coleta de dados, foram realizadas entrevistas orientadas por um conjunto de perguntas previamente elaboradas, que serviram para nortear a conversa. Ao mesmo tempo, os participantes tiveram liberdade para desenvolver suas respostas e aprofundar a discussão a partir de suas noções, vivências e conexões pessoais com o tema.

Os entrevistados foram identificados por códigos (Entrevistado 1, Entrevistado 2, etc.) a fim de garantir a preservação das identidades dos participantes. O grupo entrevistado foi composto por quatro estudantes universitários, com idades aproximadas entre 20 e 30 anos, pertencentes a diferentes áreas do conhecimento, especificamente aos cursos do Instituto de Ciências Humanas, do Instituto de Engenharia e do Instituto de Artes e Design da UFJF. Trata-se de um recorte social relevante para este estudo, uma vez que esses estudantes se encontram intensamente expostos às tecnologias digitais tanto em práticas de lazer quanto nas exigências acadêmicas, sendo diretamente afetados pelas transformações contemporâneas do consumo de informação. O número de estudantes entrevistados expressa uma escolha metodológica voltada ao adensamento analítico, não tendo como objetivo a generalização dos resultados para todos os estudantes universitários. O foco está em dar visibilidade às experiências e percepções dos sujeitos que participaram diretamente da pesquisa.

Cabe, contudo, reconhecer as limitações inerentes à metodologia adotada. Embora as entrevistas se mostrem adequadas aos objetivos do estudo e permitam compreender as experiências dos participantes de forma mais aprofundada, trata-se de um instrumento de alcance restrito. O caráter sensível de alguns temas abordados, especialmente no que se refere ao uso de inteligências artificiais e às possíveis implicações acadêmicas e éticas associadas a esse uso, pode influenciar o modo como os participantes elaboram e compartilham suas respostas. Assim, é possível que determinadas práticas, dúvidas ou conflitos não tenham sido plenamente explicitados, seja por receio de exposição ou julgamento, seja por ainda não terem refletido profundamente sobre essas experiências. Essas limitações não invalidam a pesquisa, mas indicam a necessidade de cautela na interpretação dos dados e reforçam a condição exploratória do estudo.

A partir de perguntas voltadas para o impacto das redes sociais, do consumo excessivo de conteúdos digitais e das mudanças na atenção e no comportamento, foi possível reunir diferentes visões e experiências dos estudantes. Na sequência, serão discutidas e analisadas as respostas apresentadas pelos entrevistados, buscando identificar padrões, divergências e sentidos atribuídos por eles ao uso da tecnologia na vida acadêmica e pessoal, bem como suas conexões com o *brain rot*.

3.1. REDES SOCIAIS

As entrevistas deram início perguntando aos participantes se eles se consideram pessoas muito conectadas ao mundo digital. De modo geral, as respostas variaram entre quem se vê como moderadamente conectado e quem reconhece um uso mais intenso da internet. Alguns relataram utilizar a internet com frequência, seja por hábito ou por exigências do trabalho, enquanto outros admitiram uma relação mais excessiva com o ambiente digital. As plataformas mais utilizadas citadas durante as entrevistas foram Instagram, TikTok, YouTube, X — antigo Twitter — e WhatsApp. Cada uma dessas redes sociais possui funções diferentes, mas todas funcionam a partir da circulação constante de conteúdos digitais e da interação contínua dos usuários. O Instagram e o TikTok foram apontados pelos entrevistados como os mais viciantes, principalmente pela forma como apresentam os conteúdos, ambos priorizam o consumo de vídeos curtos, rápidos e visualmente estimulantes. Essa percepção aparece de forma recorrente nas falas dos entrevistados, que associam determinadas plataformas à captura da atenção, à liberação constante de estímulos e à dificuldade de interrupção do uso. Nesse sentido, os entrevistados destacaram que:

Entrevistado 1: Instagram, porque é muita dopamina, muito rápido, e aí você fica lá horas seguidas. O TikTok não quero nem tentar usar, porque deve ser pior ainda do que o Instagram.

Entrevistado 2: O Instagram é o que mais utilizo; lá passa tudo do que eu mais gosto: futebol, música, instrumento, anime. Aí, como é muito mais diversificado, eu passo muito mais tempo.

Entrevistado 3: TikTok, porque são vídeos curtos, que são feitos pra prender sua atenção e funcionam. E eles têm até uma função de rolagem automática, então você consegue colocar nessa opção e você não tem nem o trabalho de passar pra baixo pra ver mais vídeos.

Entrevistado 4: O Instagram, por causa da rolagem dos *reels*, mas ultimamente eu tenho achado o Twitter também muito viciante, principalmente quando eu quero me inteirar sobre um assunto específico. Acho que o Twitter é mais voltado pra um lado mais cômico e engraçado, e por isso acho que acaba perdendo mais tempo no Twitter.

Os chamados *reels*³ são vídeos curtos, de poucos segundos ou minutos, pensados para serem consumidos de forma rápida e sequencial. Nesse sentido, ao final de um vídeo, outro é automaticamente exibido, sem que o usuário precise realizar uma escolha consciente, o que favorece um consumo prolongado e muitas vezes involuntário. Esse funcionamento está diretamente ligado ao mecanismo conhecido como rolagem infinita, no qual o conteúdo nunca chega ao fim. Ao deslizar a tela, novos vídeos e postagens surgem continuamente, dando a sensação de que sempre há algo mais a ser visto. Além disso, essas plataformas utilizam algoritmos personalizados, ou seja, sistemas automatizados que observam o comportamento do usuário, como curtidas, tempo de visualização e interações. A partir disso, eles selecionam e sugerem conteúdos que tendem a manter sua atenção por mais tempo. Dessa forma, o feed apresentado não é neutro ou aleatório, mas construído de forma personalizada, de acordo com as preferências percebidas, o que pode intensificar o envolvimento e dificultar o controle do tempo de uso. Esse aspecto aparece claramente na fala do Entrevistado 2 ao afirmar que o Instagram concentra “tudo do que eu mais gosto”, como futebol, música, instrumentos e anime, o que o leva a permanecer por mais tempo na plataforma. O YouTube funciona de maneira parecida, sugerindo novos vídeos automaticamente, e também passou a incorporar vídeos curtos, semelhantes aos do Instagram e do TikTok, os chamados *shorts*⁴. Já o X e o WhatsApp aparecem mais ligados à troca constante de mensagens, notícias e informações. No conjunto, essas redes criam um ambiente marcado pelo excesso de estímulos e pela dificuldade de se desconectar, aspectos que aparecem com frequência nas falas dos entrevistados.

Um dos pontos levantados durante os depoimentos diz respeito à percepção do tempo de uso do celular. Quando questionados, os entrevistados estimaram utilizar o aparelho entre três e cinco horas por dia.

³ Reels, derivado do inglês, significa “rolo” ou “carretel”, referindo-se à sequência contínua de vídeos.

⁴ Shorts, derivado do inglês short (“curto”), indica vídeos de curta duração.

Contudo, quase todos ressaltaram não ter plena noção desse tempo, reconhecendo que se trata apenas de uma estimativa vaga, essa questão aparece de forma explícita nas falas:

Entrevistado 1: Umas 5h talvez ou mais. Não tenho noção [...]. O Instagram eu tenho que controlar, porque senão fico muito tempo, é o meu maior inimigo.

Entrevistado 3: Vou chutar umas 3h. É que tem períodos que eu uso mais, por exemplo, nas férias.

Entrevistado 4: Em média umas 4h30 ou mais, não sei dizer com precisão.

Essa dificuldade de mensuração está diretamente ligada ao caráter automático do uso, que faz com que o tempo passe despercebido pelo sujeito. Esse dado empírico dialoga com a análise de Hartmut Rosa (2022) sobre a aceleração social, segundo a qual a vida moderna é marcada por um ritmo cada vez mais rápido, no qual os indivíduos perdem a capacidade de vivenciar o tempo de forma consciente. O consumo digital contínuo contribui para essa aceleração, tornando o tempo fragmentado e difícil de ser apreendido. É nesse ponto que a noção de modernidade líquida, desenvolvida pelo sociólogo e filósofo polonês Zygmunt Bauman, contribui para pensar o uso do celular não apenas como uma prática individual, mas como expressão de uma forma específica de organização social. Para Bauman (2001), a modernidade líquida é caracterizada pela fragilidade dos vínculos, pela fluidez das experiências e pela lógica do descarte, na qual nada é feito para durar. As relações, os objetos e as vivências são consumidos rapidamente e substituídos com a mesma velocidade. O uso excessivo das redes sociais, aliado à incapacidade de mensurar o tempo gasto nelas, evidencia essa lógica, o sujeito consome continuamente, mas raramente se apropria de forma profunda da experiência.

Outro elemento central identificado nos depoimentos é o uso automático das redes sociais, frequentemente descrito como inconsciente. Muitos dos entrevistados relataram abrir aplicativos sem intenção clara, às vezes até mesmo sem perceber, especialmente em momentos de tédio, cansaço ou procrastinação, e só se dão conta do tempo gasto depois de já estarem envolvidos no conteúdo. Os participantes afirmaram que:

Entrevistado 1: Toda hora, desbloqueio e já vou lá nela [rede social]. Às vezes, ia fazer outra coisa, perco o foco e vou para o Instagram sem querer. Quase todos os dias eu passo mais tempo do que eu queria.

Entrevistado 3: Sim, quase todos os dias. Você tá lá parado(a) e pensa: 'nossa, tenho uns 10 minutinhos livres aqui, vou assistir uns 5 minutinhos de vídeo', aí quando você vai ver, passou meia hora.

Entrevistado 4: Sim, muitas vezes. Eu me desconcentro e acabo fazendo outras coisas que não tinha planejado. Quando percebo, logo depois fico arrependido(a) e penso: 'nossa, por que fiquei tanto tempo no telefone?'

Essa ação automatizada pode ser interpretada a partir das reflexões de Byung-Chul Han sobre a sociedade do desempenho e da atenção. Para o autor, o excesso de estímulos e informações gera uma dispersão constante, na qual o sujeito perde a capacidade de sustentar o foco. Han afirma que "Essa atenção profunda é cada vez mais deslocada por uma forma de atenção bem distinta, a hiperatenção (hyperattention). Essa atenção dispersa se caracteriza por uma rápida mudança de foco entre diversas atividades, fontes informativas e processos." (HAN, 2017, p.34). Nesse contexto, o sujeito se torna reativo, pois passa a responder automaticamente aos estímulos do ambiente digital. Isso aparece, por exemplo, quando a pessoa pega o celular repetidas vezes ao ouvir uma notificação, mesmo sem necessidade, ou quando permanece nas redes sociais assistindo a uma sequência de vídeos curtos sem perceber o tempo passar. Em atividades de estudo ou trabalho, essa reatividade se manifesta na dificuldade de concluir uma tarefa sem interrupções, com constantes pausas para checar mensagens ou outros conteúdos, em vez de manter a atenção e agir de forma consciente. Ademais, o uso do celular ao acordar e antes de dormir surge como um comportamento naturalizado, sendo apontado como a primeira e a última ação do dia. Os participantes relataram também que especialmente durante os períodos de férias, torna-se comum estender o tempo de uso das redes sociais para além do horário habitual de dormir. Abaixo, alguns dos relatos dos entrevistados que exemplificam essa experiência:

Entrevistado 1: [...] todos os dias. Antes de dormir e, logo ao acordar, a primeira coisa a fazer é pegar o celular.

Entrevistado 2: [...] a primeira coisa que eu faço no dia é abrir alguma rede social, geralmente o WhatsApp primeiro e, logo depois, vou para o Instagram. Às vezes, antes de dormir, fico até tarde rolando o feed.

Entrevistado 3: [...] a primeira coisa a fazer ao acordar. A última nem sempre; normalmente eu coloco algum filme ou série para assistir e pegar no sono.

Nessa perspectiva, Jonathan Crary (2013) contribui para essa análise ao argumentar que o capitalismo contemporâneo busca ocupar todos os momentos da vida, inclusive o descanso e o sono. Em *24/7: Capitalismo Tardio e o Fim do Sono*, o autor analisa como essa lógica procura eliminar qualquer limite ao consumo e à produção, impondo uma conexão permanente. Para Crary, a conectividade constante tira os limites entre tempo produtivo e improdutivo, fazendo com que o indivíduo esteja sempre disponível e estimulado. A lógica do “24/7” (24 horas por dia, 7 dias por semana) elimina as fronteiras entre trabalho, lazer e descanso. Nesse viés, o autor critica esse modelo por desumanizar os indivíduos, enfraquecer os vínculos sociais e comprometer a saúde física e mental, apontando o sono como um dos últimos espaços de resistência ao controle total do tempo. Essa dinâmica aparece de forma clara nas falas dos entrevistados, que relatam o uso das redes sociais antes de dormir, muitas vezes reduzindo o tempo destinado ao sono, já que acabam permanecendo conectados por mais tempo do que o previsto. Para eles, o celular se tornou tanto a primeira quanto a última ação do dia, indicando uma rotina marcada pela conexão constante. Essa prática evidencia como as lógicas do capitalismo digital atravessam o cotidiano, estendendo o consumo e a atenção até momentos que deveriam ser reservados para o descanso.

Nesse sentido, considerando que para a maioria dos entrevistados, a primeira e a última ação do dia é pegar o celular e que, ao longo do dia, o uso se mantém constante, é comum que ao final do dia, surja a sensação de cansaço mental, associada ao grande volume de informações consumidas continuamente. Metade dos participantes relatou que após muitas horas conectados e expostos a um fluxo contínuo de conteúdos, a mente tende a ficar cansada e sobrecarregada. Esses entrevistados descrevem um esgotamento mental ao final do dia, acompanhado de dificuldade de concentração, associando esse cansaço ao excesso de estímulos presentes no uso cotidiano da internet, como indica a fala a seguir:

Entrevistado 1: Com certeza. Às vezes, antes de dormir, fico pensando em uma notícia que vi no início do dia e, em poucos segundos, minha mente já pula para outra informação aleatória. Os pensamentos ficam vagando entre conteúdos diferentes que vi ao longo do dia, o que acaba me deixando estressado(a). Esse cansaço mental foi um dos motivos que me fizeram querer reduzir o uso das redes sociais, porque sinto que minha cabeça tá sempre cheia e cansada.

Outra questão abordada foi a dificuldade em lembrar dos vídeos e conteúdos consumidos nas redes sociais, indicando que na maioria das vezes, a memória não consegue absorver e gravar as informações vistas, uma vez que são passadas de forma muito rápida. Muitos afirmam recordar apenas de algumas coisas que chamaram mais a atenção, enquanto a maior parte do conteúdo acaba sendo rapidamente esquecida. O Entrevistado 1 expressa isso dizendo: “Normalmente lembro apenas de forma fragmentada. [...] eu não lembro, por exemplo, onde que eu vi, qual canal ou perfil que eu vi, eu não lembro do contexto todo da publicação [...]”. Esse tipo de consumo rápido e contínuo contribui para uma relação superficial com as informações, uma vez que elas raramente são absorvidas ou desenvolvidas de forma mais profunda. Em vez de agregar, ensinar ou contribuir de maneira significativa, esses conteúdos acabam cumprindo principalmente a função de entreter e ocupar o tempo, sem uma preocupação real em oferecer algo mais valioso.

No que se refere à concentração, uma parte dos entrevistados relatou dificuldades crescentes para manter o foco em atividades prolongadas, como leitura de textos acadêmicos, estudos ou tarefas que exigem esforço constante. Essa dificuldade foi frequentemente associada ao consumo excessivo de vídeos curtos, que oferecem recompensas rápidas e contínuas, tornando atividades mais lentas menos atraentes, o que pode ser percebido através das falas a seguir:

Entrevistado 1: Sim, com certeza. Porque o Instagram entrega uma dopamina muito fácil e rápida, e você não está disposto a ter um trabalho árduo e longo para conseguir outra conquista, que seria a leitura, um filme ou um vídeo longo. Você não tem mais paciência, é como uma droga, né? Você quer algo rápido.

Entrevistado 4: Com certeza. Quando eu vou tentar ler algum texto acadêmico, eu não consigo. Primeiro, porque eu acho que são mais difíceis, mas também porque eu perco o foco e a paciência muito rápido. Vídeos longos eu só consigo assistir se forem de entretenimento, coisas que eu goste normalmente [...].

Sob essa ótica, as falas dos entrevistados dialogam diretamente com a análise desenvolvida por Anna Lembke em sua obra *Nação dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar*. Ao discutir os efeitos dos estímulos digitais sobre o sistema de recompensa do cérebro, a autora afirma que “o smartphone é a agulha hipodérmica dos tempos modernos, fornecendo incessantemente dopamina digital para uma geração plugada” (Lembke, 2022, p. 11). Essa metáfora ajuda a compreender a fala do Entrevistado 1, que descreve o Instagram como “uma droga”, associando seu uso à busca constante por recompensas imediatas. Assim como uma agulha hipodérmica entrega uma droga diretamente na corrente sanguínea, o smartphone entrega diretamente aos sentidos a chamada “dopamina digital”, que são estímulos como notificações, curtidas e vídeos que geram uma sensação rápida e intensa de recompensa, tornando o ambiente digital cada vez mais viciante. Essa lógica também se relaciona com o relato do Entrevistado 4, que aponta a dificuldade de manter o foco e a paciência em atividades que exigem mais tempo e esforço, como a leitura de textos acadêmicos, uma vez que essas atividades não geram gratificação imediata comparadas às redes sociais. Nesse sentido, a análise de Lembke contribui para entender os relatos ao mostrar que essas impressões e dificuldades apresentadas estão ligadas às formas atuais de consumo de conteúdo digital e à presença constante de estímulos rápidos no cotidiano.

Os entrevistados também ressaltaram que essa mudança na capacidade de concentração tornou-se perceptível ao longo do tempo, sobretudo quando comparam o presente com períodos anteriores de suas vidas. Esse contraste reforça a percepção de que a hiperconectividade atual interfere diretamente no comportamento dos indivíduos, especialmente no que se refere à atenção e ao foco. Sobre isso, os entrevistados afirmaram que:

Entrevistado 1: Sim, com certeza. Eu baixei o Instagram quando entrei na faculdade. Antes, nunca tive interesse; só tinha o WhatsApp. Só depois, quando eu queria ter mais amigos e a rede social da juventude era o Instagram, é que eu baixei. Sinto que a partir daí criei mais resistência pra conseguir me focar, tenho muito mais distrações.

Entrevistado 2: Sim, eu perco muito mais tempo hoje em dia fazendo coisas que não são importantes, no Instagram, no YouTube. Eu perco a minha atenção pra essas coisas. Quando eu entrei na faculdade, o Instagram ainda estava nascendo; nessa época eu passava muito mais tempo estudando.

Diante do exposto, os estudantes apontam que, antes da presença mais constante das redes sociais, eles conseguiam dedicar mais tempo aos estudos e manter maior foco em atividades consideradas importantes. Com a intensificação do uso de plataformas como Instagram e YouTube, os entrevistados relatam a sensação de perda de atenção e de maior dispersão, associando o consumo dessas redes ao afastamento de práticas que exigem concentração prolongada, como o estudo. Esse cenário pode ser interpretado à luz do conceito de *brain rot*, compreendido como um desgaste cognitivo causado pela exposição contínua a estímulos fragmentados, rápidos e superficiais. O cérebro passa a se adaptar a esse ritmo acelerado, desenvolvendo menor tolerância ao esforço mental prolongado. Nicholas Carr (2011) oferece uma contribuição relevante ao afirmar que a internet altera a forma como pensamos e processamos informações. Para o autor, “toda tecnologia intelectual incorpora uma ética intelectual, um conjunto de suposições sobre como a mente humana funciona ou deveria funcionar” (Carr, 2011, p. 71), o que significa que os meios digitais não são neutros, mas moldam hábitos mentais, formas de atenção e concentração. Nesse sentido, Carr argumenta que a internet tem contribuído para a redução da capacidade de concentração e de contemplação, favorecendo um padrão de pensamento mais rápido, fragmentado e superficial. Essa interpretação dialoga diretamente com os relatos dos entrevistados, que percebem

dificuldades em sustentar a atenção em atividades prolongadas, como a leitura de textos acadêmicos, estudos ou tarefas que exigem um esforço maior para concentração.

No aspecto emocional, os entrevistados também demonstram uma relação ambivalente com o mundo digital. As redes sociais são descritas como prazerosas, úteis e, ao mesmo tempo, perigosas e viciantes. A maioria dos entrevistados relataram ansiedade e sensação de tédio quando ficam sem acesso à internet, apenas uma pessoa afirmou ficar bem sem acesso a rede. Essas sensações são evidenciadas nas falas a seguir:

Entrevistado 1: Entediado(a), inquieto(a). A primeira coisa que tento fazer é resolver o problema do porquê estou sem celular. Então, se for bateria, carregar; se for internet, um jeito de conseguir acesso à internet.”

Entrevistado 2: Entediado(a), porque não posso falar com as pessoas. Fico sem ter o que fazer.

Entrevistado 3: Eu sou muito viciadinho(a) na internet. Inclusive, quando eu fico sem ela, eu fico louco(a) da cabeça, maluco(a): ‘Meu Deus, quando vai voltar?’

Entrevistado 4: Eu consigo de boas ficar sem internet. Não fico tão nervoso(a), tão ansioso(a) como algumas pessoas ficam; eu consigo lidar bem com a falta da internet. Por um lado, eu até gosto, mas por um motivo muito fútil [risos], porque se eu fico muito tempo longe do Twitter ou do Instagram, quando eu volto tem mais stories, mais novidades. Porque, quando você fica ali toda hora, não tem muita novidade, você já viu tudo.

As tentativas de reduzir o uso das redes sociais aparecem com frequência nos relatos dos entrevistados, o que mostra que eles reconhecem os efeitos negativos do uso excessivo. Mesmo assim, essas tentativas costumam ser temporárias e dificilmente se mantêm por longos períodos. De modo geral, os entrevistados descrevem um processo que se repete. Primeiro percebem o cansaço, a dificuldade de concentração ou a sensação de perder muito tempo, depois decidem diminuir o uso, conseguem controlar por alguns dias, mas aos poucos acabam voltando aos mesmos hábitos. Sobre isso, eles afirmam que:

Entrevistado 1: Já tentei, e todas elas geralmente acabam naquele tédio profundo, e aí eu volto a usar simplesmente. Dura ali, no máximo, uma semana tentando e, logo depois, eu não aguento mais e volto.

Entrevistado 2: Já, muitas vezes. Foram experiências ruins, porque eu sempre falhava. Tentava diminuir, controlar, colocar limite de horas no próprio aplicativo, mas acabava que eu ia lá e tirava o limitador de tempo. Não respeitava os meus próprios limites, é frustrante.

Entrevistado 4: Já tentei. Pra mim, foi meio libertador até certo ponto; eu tava conseguindo lidar bem com essa redução, mas é aquilo: a gente sempre acaba voltando. É um vai e volta, tenta parar e depois volta, depois tenta de novo, e assim por diante. Mas eu mais ficava do que saía.

Uma das estratégias mais citadas foi desinstalar aplicativos, principalmente aqueles ligados a vídeos curtos, como Instagram e TikTok. No início, essa decisão gera uma sensação positiva, como mais tempo livre e menos distração. Porém, com o passar do tempo, muitos relatam sentir inquietação, curiosidade e a impressão de que estão “perdendo algo importante”. Esse sentimento faz com que os aplicativos sejam reinstalados ou substituídos por outras plataformas semelhantes, como afirmou um dos entrevistados:

Entrevistado 1: Quando eu desinstalo o Instagram, eu vou pra lá [Youtube Shorts].

Ou seja, mesmo sem os aplicativos instalados, continuam acessando conteúdos parecidos pelo navegador do celular ou por outras redes sociais, como o exemplo citado, trocar os *reels* do Instagram pelos *shorts* do YouTube. Isso demonstra que o consumo não deixa de existir, apenas muda de lugar, confirmando a ideia de Bauman de que “as redes sociais são uma armadilha” (BAUMAN, 2016), na medida em que capturam a atenção e dificultam a ruptura efetiva com suas lógicas de funcionamento. Ademais, os

entrevistados mencionaram algumas estratégias e alternativas que costumam fazer ou tentar fazer para reduzir o uso do celular e da internet, como buscar outras formas de lazer e ocupar o tempo com atividades diferentes. As falas a seguir exemplificam essas tentativas.

Entrevistado 1: Basicamente, eu tento ler, mas tenho dificuldade, porque não é a mesma dopamina. Aí fico batendo a cabeça e fico, geralmente, sempre inquieto.

Entrevistado 3: Acho que ter outra atividade de lazer, prazer, outros hobbies que você pode praticar. Eu sinto que a gente acaba usando muito [internet e celular] quando está com tempo ocioso. Você está ali à toa, não tem nada para fazer, nenhuma atividade, aí você pega o celular, entra no TikTok e no Instagram, começa a rolar ali e vai. Então, acho que, tendo hobbies que você gosta de fazer, você consegue ocupar seu tempo com coisas que são mais produtivas.

Desse modo, os relatos mostram que diminuir o uso das redes sociais exige esforço constante, disciplina e atenção ao próprio comportamento. Com o tempo, esse esforço se torna cansativo, o que contribui para que as tentativas sejam abandonadas. Durante as entrevistas, dois dos participantes disseram gostar de acompanhar conteúdos específicos nessas plataformas. Um deles afirmou ter grande interesse por esportes, especialmente futebol, e relatou dificuldade em ficar sem acompanhar notícias, atualizações e publicações sobre os jogadores e times que admira. Outro entrevistado destacou o hábito de seguir seus cantores preferidos, utilizando as redes sociais para acompanhar lançamentos, shows e novidades, tornando ainda mais desafiador o afastamento dessas plataformas. Nesse sentido, os entrevistados destacam que ficar longe das redes não significa apenas deixar de usar o celular, mas também se afastar de formas importantes de comunicação, informação e lazer, o que torna o processo ainda mais difícil.

3.2. INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Outro tema abordado durante as entrevistas foi a Inteligência Artificial, que aparece como uma ferramenta amplamente utilizada no cotidiano da maioria dos participantes, ainda que com intensidades e finalidades diferentes. De modo geral, a IA aparece associada principalmente a atividades acadêmicas, profissionais e à facilitação de tarefas consideradas cansativas, repetitivas ou pouco estimulantes. Alguns entrevistados relataram o uso diário de ferramentas como ChatGPT, Gemini, Bing e Perplexity, enquanto outros afirmaram utilizá-las algumas vezes por semana ou mês, especialmente em períodos de maior demanda acadêmica. As principais finalidades mencionadas foram tirar dúvidas, buscar informações, organizar ideias, fazer esquemas e resumos, corrigir textos, revisar fórmulas de Excel, produzir mensagens e e-mails e auxiliar na escrita de trabalhos acadêmicos. Essas foram algumas das falas dos entrevistados no que se refere ao uso de IA:

Entrevistado 1: Uso geralmente quando tem algum trabalho chato da faculdade pra fazer. [...]. Quando eu entrei no primeiro período da faculdade, o ChatGPT ainda não existia, ainda não tinha sido disponibilizado. Então eu precisava fazer tudo do zero. Hoje, quando o trabalho é muito chato, quando não tenho tanto interesse na matéria ou no assunto, ou quando não tenho tempo, eu pego o Chat e ele faz tudo pra mim.

Entrevistado 2: Uso pra tirar dúvidas, criar imagens, corrigir fórmulas de excel. Estudo, trabalho, curiosidades. Uso mais IA do que o Google agora. [...]. Também uso pra corrigir meus e-mails, responder mensagens corporativas. Utilizo bastante profissionalmente e tenho ficado dependente dela.

Entrevistado 3: Uso mais pros estudos, pra fazer resumo, ajudar nos trabalhos e de vez em quando pra saber algo aleatório. Às vezes preciso responder alguma mensagem, mas fico com preguiça de elaborar de um jeito bonitinho, então peço pra IA escrever pra mim.

Entrevistado 4: Uso algumas vezes por semana, mas ultimamente tenho usado mais. Eu tento não usar, porque acho que eu utilizando eu vou ficando burro, eu

vou perdendo um pouco do exercício de pensar, de exercitar o meu cérebro, mas por conta de trabalhos da faculdade tenho usado mais.

Um aspecto recorrente nas falas é a percepção de que a IA oferece respostas rápidas e direcionadas, o que a torna, para alguns entrevistados, mais eficiente do que mecanismos tradicionais de busca, como o Google, conforme exposto pelo Entrevistado 2 nas falas acima. O mesmo participante afirmou que a IA ajuda na concentração justamente por reduzir a dispersão de informações, já que entrega uma resposta mais direta, sem a necessidade de acessar várias fontes ao mesmo tempo, ele diz: “Acho que facilita, ela direciona meu foco. Ao invés de usar o google e acabar com muitas fontes, muitas respostas, eu tenho a Inteligência Artificial que pode direcionar o que eu tô querendo”. Por outro lado, o Entrevistado 1 afirma que a IA dificulta o processo de concentração, dizendo:

Entrevistado 1: Acho que dificulta, né, porque eu tenho aquela informação rápida, eu consumo ela sem nenhum tipo de esforço [...], a pesquisa do chat funciona no mesmo padrão que, sei lá, um deslize de dedo no *reels*. Vem uma informação muito rápida e eu já tenho o que eu quero sem nenhuma busca profunda. Não preciso ler nada, não preciso ficar procurando; é só ir lá, escrever o que eu quero, porcamente, e ele já dá tudo pronto [...]. Quando é alguma coisa que me desafia e eu não quero ter esforço, porque não acho interessante resolver aquela atividade por mim mesmo, eu pego e dou pra IA. E, geralmente, cada vez mais, vai se aumentando o leque de coisas que eu não quero fazer, porque a IA se demonstra eficaz pra resolver, e eu vou jogando tudo pra ela resolver.

Segundo o estudante acima citado, hoje é muito fácil produzir textos e mensagens, pois basta pedir para a IA. De acordo com ele, o pedido pode ser feito “porcamente”, ou seja, de forma pouco cuidadosa, sem atenção à escrita ou à explicação da demanda, já que a ferramenta ainda assim consegue compreender o que é solicitado e gerar um texto considerado adequado. Se antes para ter acesso a uma informação era necessário se deslocar até bibliotecas, buscar em muitos livros, folhear diversas páginas e dedicar tempo à leitura e pesquisa, hoje acontece de forma quase instantânea. Com apenas alguns cliques, a informação é acessada diretamente na tela do seu aparelho, sem grande esforço ou mediação.

Essa fala revela uma mudança importante na relação dos entrevistados com a escrita e com o próprio processo de pensar. A produção textual que antes exigia maior esforço de organização das ideias, escolha de palavras e revisão, passa a ser mediada pela IA, tornando-se mais rápida e automática. Para alguns participantes isso representa praticidade, para outros gera incômodo, pois percebem que estão se envolvendo cada vez menos com aquilo que produzem. Grande parte dos entrevistados associa esse uso facilitado da IA ao fenômeno conhecido como *brain rot*. Segundo eles, a IA entrega informações “mastigadas”, o que reduz a necessidade de buscar, ler, comparar fontes e refletir. Essa lógica se aproxima do funcionamento das redes sociais e dos vídeos curtos, em que tudo é rápido, fácil e imediato. Conforme evidenciado na fala de um dos participantes, o uso da IA é comparado ao ato de deslizar o dedo em um *reels*, afirmando que ambos seguem a mesma lógica de gratificação rápida e pouco esforço. Desse modo, pode-se afirmar que a Inteligência Artificial é consequência do *brain rot*, tendo em vista que surge em um cenário já marcado pelo consumo rápido e superficial de informações e, ao mesmo tempo, acaba reforçando esse modo de funcionamento. Ao tornar mais fáceis tarefas que antes exigiam maior envolvimento, atenção e elaboração própria, a IA contribui para a redução do esforço cognitivo e para a automatização do pensamento. Assim, ela se apoia em práticas já presentes no uso das redes sociais e, simultaneamente, intensifica esse processo, ampliando a dependência de conteúdos prontos e dificultando a construção de um pensamento mais atento, crítico e aprofundado. Nesse sentido, Carr (2011) observa que:

[...] quanto mais usamos a web, mais treinamos nosso cérebro para ser distraído — para processar a informação muito rapidamente e muito eficientemente, mas sem atenção continuada. Isso explica por que muitos de nós achamos difícil nos concentrar mesmo quando estamos longe de computadores (Carr, 2011, p. 265).

Assim, ele reforça a ideia de que o uso frequente dessas tecnologias contribui para o aumento da distração e

da dificuldade de concentração.

Nesse sentido, a Inteligência Artificial é percebida a partir de uma dualidade, reunindo tanto aspectos positivos quanto negativos. Por um lado, é vista como uma ferramenta muito benéfica, haja vista que oferece praticidade, economiza tempo e reduz esforços no cotidiano. Por outro, mesmo reconhecendo essas vantagens, os entrevistados também têm suas percepções negativas, demonstrando preocupação em relação ao futuro, especialmente quanto à dependência crescente dessas tecnologias e aos efeitos desse uso contínuo. As falas dos entrevistados expressam essas ideias:

Entrevistado 1: Gera estresse, porque quando estamos no *reels* rolando a tela, dopamina rápida, ou, sei lá, no chat ou qualquer outra coisa que está dentro de outros aparelhos tecnológicos. Eles te dão tudo muito rápido e aí, quando você vai se deparar com o mundo real, no mundo real não é assim. Às vezes você quer ir entrar na fila de um pão, e a fila vai devagar, e aí você começa a ficar estressado com as coisas do dia a dia, na vida prática.”

Entrevistado 3: Sim, porque a gente tá ficando preguiçoso, a gente não quer fazer as coisas, as coisas mais simples, que é escrever uma mensagem, um e-mail pras pessoas, a gente já pede pra ela fazer. Então, as IAs estão ficando mais inteligentes e emburrecendo a gente.

Entrevistado 4: Sim, porque a gente fica preguiçoso, e aí o cérebro não trabalha mais, ele só vai definhando em alguma medida. Acho que as pessoas estão ficando cómodas.

Ao serem perguntados sobre suas perspectivas com relação ao futuro, e se acreditam ser possível utilizar a IA de forma saudável e equilibrada, os participantes não tiveram visões muito otimistas. As principais falas foram:

Entrevistado 1: Acho que, como a lógica do sistema em que a gente está é uma lógica de produção rápida, enquanto a gente estiver nessa lógica, eu acho que não, ela não vai ser usada de uma forma consciente, não. Ela vai ser usada mais pelo lado negativo do que pelo positivo, porque o lado positivo requer atenção. Mas isso é meio contraditório, porque você precisa de atenção e cuidado usando uma ferramenta que te dá meio que o caminho pra não ter isso [...].

Entrevistado 3: Eu acho que a gente vai ficar cada vez mais dependente da internet, da tecnologia e das IAs, porque atualmente a gente já usa isso pra fazer um monte de coisa. E acho que, cada vez mais, essas ferramentas vão sendo aprimoradas e vão ser capazes de fazer mais coisas, e a gente vai ficar mais dependente delas.

Entrevistado 4: Acho difícil, porque é aquilo, né, você não pode se dar liberdade, porque, quando você se dá liberdade, você não vai usar aquilo só pra isso [lado positivo]. Você vai acabar usando pra outras coisas, usando de uma forma não saudável.

Diante do exposto, as falas dos entrevistados revelam uma visão majoritariamente crítica e pouco preocupada em relação à possibilidade de um uso saudável e equilibrado da Inteligência Artificial no futuro. Para eles, essas tecnologias tendem a ser incorporadas ao cotidiano de forma automática, excessiva e difícil de controlar, sobretudo por estarem inseridas em uma lógica de produção rápida e constante, que dificulta um uso mais consciente e cuidadoso. Mesmo reconhecendo que a IA pode trazer benefícios e ganhos de praticidade, os entrevistados demonstram preocupação com os possíveis malefícios decorrentes de seu uso contínuo e muitas vezes sem limites. Essa percepção se relaciona com a afirmação de Carr (2011) de que “maus hábitos ficam arraigados em nossos neurônios tão facilmente quanto os bons hábitos” (p. 57), o que ajuda a compreender por que determinados padrões de uso e comportamento tendem a se repetir e se consolidar ao longo do tempo.

Nesse sentido, a tecnologia muitas vezes já não é utilizada de forma plenamente consciente, mas sim de maneira impulsiva e por hábito. Com os constantes avanços e aperfeiçoamentos da IA, essa tendência tende a se intensificar, ampliando o leque de tarefas que passam a ser delegadas a essas ferramentas. À medida que a IA se torna mais presente e capaz de realizar diversas atividades, cresce também a dependência tecnológica, bem como a dificuldade de autocontrole em relação ao seu uso. Os entrevistados percebem que limitar o uso da IA a fins específicos exige atenção, responsabilidade e controle, elementos que nem sempre são facilmente exercidos. Como consequência, há o receio de que os indivíduos se tornem cada vez mais acomodados e menos dispostos a realizar determinadas atividades por conta própria. Assim, em vez de promover apenas praticidade e ganhos positivos, o uso da IA pode reforçar comportamentos automáticos e pouco saudáveis, o que ajuda a explicar o pessimismo dos entrevistados quanto a um futuro mais equilibrado no uso dessas tecnologias.

Ao falar sobre o que acreditam que poderiam fazer para equilibrar melhor a relação com a internet, os participantes mencionam principalmente a tentativa de reduzir o uso e estabelecer algum tipo de limite no dia a dia, essas reflexões aparecem acompanhadas da consciência de que o controle não é fácil. Em meio a essas falas, surge também a ideia de um afastamento mais radical. Mais de um entrevistado comentou sobre o desejo de se distanciar completamente da tecnologia e levar uma vida mais simples, em meio a natureza, longe das telas, lendo livros e sem precisar de celular. Esse desejo aparece como uma resposta ao cansaço, à sensação de excesso de estímulos e à dificuldade de controlar o tempo de uso no cotidiano. Contudo, apesar de existir essa vontade de se afastar, fica evidente que só isso não é suficiente. Viver sem internet surge quase como uma ideia utópica, praticamente impossível nos dias atuais, já que a internet atravessa praticamente todos os âmbitos da vida cotidiana. As falas abaixo ilustram essas percepções:

Entrevistado 1: Pra mim, a única saída é tentar minimizar o uso. Sozinho, eu não tenho habilidade pra conseguir usar com moderação, e aí seria cortar o uso de alguma forma. Queria morar na roça e ficar lendo livro e não ter que usar celular [risos].

Entrevistado 2: Saber usar, saber dosar. A IA impacta diretamente o social, o trabalho e a educação. Se você usar demais, você acaba ficando incompetente demais pra saber alguma coisa por conta própria.

Entrevistado 3: Eu limitaria meu tempo, mas é muito difícil. Me abster seria o mais viável, queria me isolar no meio do mato, mas considero impossível, por causa do trabalho, do estudo e da comunicação com as pessoas.

Quando solicitados a definir sua relação com a internet e com o mundo digital em apenas uma palavra ou frase, os entrevistados recorreram majoritariamente a termos carregados de ambiguidade e crítica. O Entrevistado 1 definiu a sua relação com a internet em apenas uma única palavra, dependente. Além disso, expressões como “vício”, “tóxica”, “excessiva” e “perigosa” apareceram de forma direta ou implícita nas falas, indicando que a relação estabelecida com as tecnologias digitais é percebida como intensa e muitas vezes, prejudicial.

Entrevistado 2: Relação tóxica. Ela pede muito de mim, muito tempo. A gente acaba sendo influenciado a gastar muito tempo nela, e não deveria ser assim. Ela está forçando a gente, só que é o algoritmo, né? O algoritmo influencia a gente, e aí a gente acaba ficando preso. Só que, se a gente tivesse consciência na moral, a gente assistia um ou dois vídeos e saía.

Entrevistado 3: Sou muito dependente. Uso para tudo que eu posso: diversão, estudo, me relacionar com as pessoas. Sou dependente dela para vários aspectos da minha vida: social, faculdade, trabalho, até para divertimento, lazer.

Entrevistado 4: Gostosa, mas perigosa. É viciante, cômoda, divertida até certo ponto. É aquela diversão ruim, porque não tem limite.

Essas definições revelam que, embora a internet seja reconhecida como útil, prática e até prazerosa, ela é majoritariamente percebida pelos entrevistados como algo difícil de controlar. O vocabulário utilizado para descrever as relações aponta para uma vivência marcada pelo excesso, pela perda de limites e pela sensação de estar constantemente tomado pelas lógicas das plataformas digitais. Tal percepção reforça a ideia de que o problema não é apenas individual, mas estrutural, ligado ao modo como as tecnologias

digitais organizam o tempo, a atenção e as relações na vida contemporânea. Dessa forma, as experiências apresentadas indicam que a dificuldade em reduzir o uso das redes sociais não pode ser vista apenas como falta de controle individual. Trata-se de um problema mais amplo, ligado ao modo como as plataformas digitais são criadas para prender a atenção dos usuários. Recursos como notificações constantes, rolagem infinita e conteúdos personalizados fazem com que a desconexão seja instável e difícil de manter, levando muitas pessoas a retornarem rapidamente ao uso intenso das redes.

Diante desse cenário, torna-se necessário ampliar a análise para além das experiências individuais dos usuários, reconhecendo que se trata de um fenômeno recente e ainda em processo de compreensão. A escassez de pesquisas, dados e marcos legais consolidados limita a formulação de respostas definitivas, indicando a necessidade de maiores aprofundamentos. Assim, mais do que propor soluções, este trabalho busca problematizar a questão, abrindo espaço para reflexões que serão retomadas na conclusão.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida ao longo deste trabalho evidencia que o fenômeno denominado *brain rot* não pode ser compreendido de forma isolada ou restrito às experiências individuais dos usuários. Trata-se de uma problemática inserida em transformações mais amplas relacionadas à intensificação do uso das tecnologias digitais, à centralidade das redes sociais no cotidiano e à crescente presença da inteligência artificial na vida acadêmica e social. Por se tratar de um fenômeno recente, marcado por rápidas mudanças e pela constante inovação das plataformas digitais, ainda há uma escassez significativa de dados sistematizados, pesquisas consolidadas e aprofundamentos teóricos capazes de sustentar conclusões definitivas. A ausência de respostas mais objetivas não decorre de uma falta de relevância do tema, mas justamente de sua complexidade. As pesquisas existentes ainda são incipientes e insuficientes para mapear plenamente os impactos do consumo contínuo de conteúdos digitais sobre a atenção, a concentração e os processos cognitivos. Do mesmo modo, observa-se uma carência de políticas públicas e de debates mais amplos que considerem esses efeitos de forma integrada. Nesse sentido, não se trata de defender a proibição ou a redução excessiva do uso das redes sociais e da inteligência artificial, mas de reconhecer a necessidade de compreender como essas ferramentas podem ser incorporadas ao cotidiano sem gerar o *brain rot*, ou seja, sem gerar prejuízos significativos à saúde.

A pesquisa realizada de caráter qualitativo, não buscou chegar a conclusões generalizáveis, mas compreender a partir das entrevistas, como o *brain rot* atua e se manifesta na experiência concreta das pessoas entrevistadas. Os relatos apontam dificuldades relacionadas à concentração, ao uso automático e prolongado das redes sociais e à forma como a inteligência artificial tem sido utilizada na vida pessoal e principalmente acadêmica. Ainda que se trate de um recorte específico, essas experiências sugerem que tais impactos não estão restritos a um grupo isolado, mas tendem a atravessar diferentes sujeitos, incluindo os próprios professores e indivíduos fora do ambiente acadêmico. Entre estes, destaca-se um grupo particularmente relevante e que demanda uma atenção e cuidado especial, crianças e adolescentes da nova geração, que crescem em um contexto de intenso contato com as tecnologias digitais, muitas vezes desde a primeira infância e que por estarem em processo de formação cognitiva, emocional e social, necessitam de um olhar atento quanto aos efeitos do uso contínuo e precoce de dispositivos digitais.

Diante disso, o fenômeno do *brain rot* se apresenta como um problema coletivo, que ultrapassa a esfera individual e demanda uma reflexão mais ampla sobre responsabilidades e formas de enfrentamento. Quais agentes devem estar envolvidos no combate ao *brain rot*? Em que medida a responsabilidade recai sobre o indivíduo, sobre a família, sobre as instituições de ensino, sobre as plataformas digitais privadas e sobre o Estado? Como equilibrar autonomia individual e proteção diante de ambientes digitais estruturados para maximizar o consumo contínuo? De que forma é possível promover o uso consciente das tecnologias sem recorrer a soluções simplistas ou moralizantes?

Ao encerrar este trabalho, não se pretende oferecer respostas, mas ampliar o campo de problematização. As questões aqui levantadas indicam a necessidade de novas pesquisas, de maior acúmulo teórico e empírico e de um debate público mais aprofundado sobre os efeitos das tecnologias digitais na vida contemporânea. O *brain rot*, longe de ser um fenômeno restrito a experiências individuais, revela-se como um desafio social mais amplo, cujas implicações ainda estão sendo construídas e compreendidas.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

CARR, Nicholas. **A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros**. Rio de Janeiro: Agir, 2011.

CASTELLS, Manuel. “**Prólogo: a rede e o ser**”. In: **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra, 1999.

CASTELO, Noah; KUSHLEV, Kostadin; WARD, Adrian F.; ESTERMAN, Michael; REINER, Peter B. **Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being**. PNAS Nexus, v. 4, n. 2, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf017>. Acesso em: 9 jan. 2026.

CRARY, Jonathan. **24/7: Capitalismo tardio e os fins do sono**. São Paulo: Ubu Editora, 2016.

FILHO, Eduardo F. **Desligar a internet do celular melhora atenção, memória e diminui depressão, aponta novo estudo**. O Globo, São Paulo, 6 abr. 2025. Saúde. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/04/06/desligar-a-internet-do-celular-melhora-atencao-memoria-e-diminui-depressao-aponta-novo-estudo-entenda.ghml>. Acesso em: 9 jan. 2026.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

Lembke, Anna. **Nação dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar**. 1. ed. Tradução Elisa Nazarian. São Paulo: Vestígio, 2022.

LOUV, Richard. **A última criança na natureza: Resgatando Nossas Crianças do Transtorno do Déficit de Natureza**. São Paulo: Aquariana, 2016.

QUEROL, Ricardo de. **Zygmunt Bauman: “As redes sociais são uma armadilha”**. El País Brasil, 9 jan. 2016. Cultura. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2015/12/30/cultura/1451504427_675885.html. Acesso em: 20 dez. 2025.

ROSA, Hartmut. **Aceleração: a transformação das estruturas temporais na modernidade**. São Paulo: Unesp, 2019.

APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA

Nome:

Idade:

Curso:

1. Você se considera uma pessoa muito conectada ao mundo digital?
2. Em média, quantas horas por dia você usa o celular?
3. Quais redes sociais você mais usa no dia a dia?
4. Você costuma usar o TikTok, Reels do Instagram ou YouTube Shorts?
5. Qual delas você considera mais viciante? Por quê?
6. Quanto tempo, em média, você passa assistindo vídeos curtos por dia?
7. Que tipo de conteúdo você mais consome (ex: humor, moda, educação, notícias, etc.)?
8. Você costuma abrir as redes sociais automaticamente, sem perceber?
9. Já aconteceu de passar mais tempo nelas do que gostaria/pretendia?
10. Você sente que sua concentração diminuiu nos últimos anos?
11. Tem dificuldade em assistir vídeos longos, ler textos grandes ou se concentrar em uma atividade por muito tempo? Se sim, acredita que isso pode estar relacionado aos seus hábitos de consumo digital?
12. Costuma usar o celular antes de dormir ou logo ao acordar?
13. Já deixou de fazer algo importante por estar no celular ou nas redes sociais?
14. Quando fica um tempo sem internet ou sem acesso ao celular, como se sente? (ex: ansioso, inquieto, normal etc)
15. Você já tentou reduzir o tempo de uso das redes sociais? Como foi essa experiência?
16. Você já utilizou alguma ferramenta de Inteligência Artificial (como ChatGPT, Gemini, Copilot, etc.)?
17. Com que frequência você usa IA? (Diariamente, algumas vezes por semana, raramente, nunca etc)

18. Para quais finalidades você costuma usar IA? (Estudos, trabalho, lazer, curiosidade, outros)
19. Você acredita que o uso de IA facilita ou dificulta sua concentração?
20. Você sente que está ficando mais dependente da IA para tarefas simples (como escrever, responder ou pesquisar)?
21. Na sua opinião, o uso constante de IA pode contribuir para o brain rot? Por quê?
22. Você sente que ao usar IA, tende a buscar respostas rápidas sem se aprofundar tanto no assunto?
23. Já percebeu que o uso de IA deixou você menos motivado a pensar ou resolver problemas sozinho?
24. Você acha que a IA está tornando as pessoas mais criativas ou mais preguiçosas mentalmente?
25. Você acredita que a IA pode ser usada de forma positiva para combater o brain rot (ex: ajudar no foco, estudos ou organização)?
26. Você se sente sobrecarregado(a) com a quantidade de informações e conteúdos digitais que circulam todos os dias?
27. Como você imagina que a IA vai impactar a forma como as pessoas consomem informação e se relacionam com a tecnologia no futuro?
28. O que você faz (ou gostaria de fazer) para tentar equilibrar o tempo de uso das redes sociais e da tecnologia?
29. Em poucas palavras, como você descreveria a sua relação com o mundo digital hoje?