

VIII ENCONTRO VIRTUAL DO CONPEDI

**DIREITO, GOVERNANÇA E NOVAS TECNOLOGIAS
IV**

Todos os direitos reservados e protegidos. Nenhuma parte destes anais poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados sem prévia autorização dos editores.

Diretoria - CONPEDI

Presidente - Profa. Dra. Samyra Haydêe Dal Farra Naspolini - FMU - São Paulo

Diretor Executivo - Prof. Dr. Orides Mezzaroba - UFSC - Santa Catarina

Vice-presidente Norte - Prof. Dr. Jean Carlos Dias - Cesupa - Pará

Vice-presidente Centro-Oeste - Prof. Dr. José Querino Tavares Neto - UFG - Goiás

Vice-presidente Sul - Prof. Dr. Leonel Severo Rocha - Unisinos - Rio Grande do Sul

Vice-presidente Sudeste - Profa. Dra. Rosângela Lunardelli Cavallazzi - UFRJ/PUCRio - Rio de Janeiro

Vice-presidente Nordeste - Prof. Dr. Raymundo Juliano Feitosa - UNICAP - Pernambuco

Representante Discente: Prof. Dr. Abner da Silva Jaques - UPM/UNIGRAN - Mato Grosso do Sul

Conselho Fiscal:

Prof. Dr. José Filomeno de Moraes Filho - UFMA - Maranhão

Prof. Dr. Caio Augusto Souza Lara - SKEMA/ESDHC/UFMG - Minas Gerais

Prof. Dr. Valter Moura do Carmo - UFERSA - Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Fernando Passos - UNIARA - São Paulo

Prof. Dr. Edinilson Donisete Machado - UNIVEM/UENP - São Paulo

Secretarias

Relações Institucionais:

Prof. Dra. Claudia Maria Barbosa - PUCPR - Paraná

Prof. Dr. Heron José de Santana Gordilho - UFBA - Bahia

Profa. Dra. Daniela Marques de Moraes - UNB - Distrito Federal

Comunicação:

Prof. Dr. Robison Tramontina - UNOESC - Santa Catarina

Prof. Dr. Liton Lanes Pilau Sobrinho - UPF/Univali - Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Lucas Gonçalves da Silva - UFS - Sergipe

Relações Internacionais para o Continente Americano:

Prof. Dr. Jerônimo Siqueira Tybusch - UFSM - Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Paulo Roberto Barbosa Ramos - UFMA - Maranhão

Prof. Dr. Felipe Chiarello de Souza Pinto - UPM - São Paulo

Relações Internacionais para os demais Continentes:

Profa. Dra. Gina Vidal Marcilio Pompeu - UNIFOR - Ceará

Profa. Dra. Sandra Regina Martini - UNIRITTER / UFRGS - Rio Grande do Sul

Profa. Dra. Maria Claudia da Silva Antunes de Souza - UNIVALI - Santa Catarina

Educação Jurídica

Profa. Dra. Viviane Coêlho de Séllos Knoerr - Unicuritiba - PR

Prof. Dr. Rubens Beçak - USP - SP

Profa. Dra. Livia Gaigher Bosio Campello - UFMS - MS

Eventos:

Prof. Dr. Yuri Nathan da Costa Lannes - FDF - São Paulo

Profa. Dra. Norma Sueli Padilha - UFSC - Santa Catarina

Prof. Dr. Juraci Mourão Lopes Filho - UNICHRISTUS - Ceará

Comissão Especial

Prof. Dr. João Marcelo de Lima Assafim - UFRJ - RJ

Profa. Dra. Maria Creusa De Araújo Borges - UFPB - PB

Prof. Dr. Antônio Carlos Diniz Murta - Fumec - MG

Prof. Dr. Rogério Borba - UNIFACVEST - SC

D597

Direito, governança e novas tecnologias IV [Recurso eletrônico on-line] organização CONPEDI

Coordenadores: Eudes Vitor Bezerra; Jean Carlos Dias; Reginaldo de Souza Vieira. – Florianópolis: CONPEDI, 2025.

Inclui bibliografia

ISBN: 978-65-5274-158-5

Modo de acesso: www.conpedi.org.br em publicações

Tema: Direito Governança e Políticas de Inclusão

1. Direito – Estudo e ensino (Pós-graduação) – Encontros Nacionais. 2. Direito. 3. Governança e novas tecnologias. VIII Encontro Virtual do CONPEDI (2; 2025; Florianópolis, Brasil).

CDU: 34



VIII ENCONTRO VIRTUAL DO CONPEDI

DIREITO, GOVERNANÇA E NOVAS TECNOLOGIAS IV

Apresentação

O conjunto de pesquisas que são apresentadas neste livro faz parte do Grupo de Trabalho de “DIREITO, GOVERNANÇA E NOVAS TECNOLOGIAS IV”, ocorrido no âmbito do VIII ENCONTRO VIRTUAL DO CONPEDI, realizado entre os dias 24, 25, 26, 27 e 28 de junho de 2025, promovido pelo Conselho Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Direito – CONPEDI e que teve como temática central “Direito Governança e Políticas de Inclusão”.

Os trabalhos expostos e debatidos abordaram de forma geral distintas temáticas atinentes DIREITO, GOVERNANÇA E NOVAS TECNOLOGIAS, especialmente relacionadas aos principais desafios que permeiam a tecnologias jurídica, passando pela inteligência artificial, demais meios digitais, também apontando para problemas emergentes e propostas de soluções advindas de pesquisas em nível de pós-graduação, especialmente, Mestrado e Doutorado.

Os artigos apresentados trouxeram discussões sobre: Tecnologias aplicáveis aos tribunais, Governança digital e governo digital, Exclusão digital derivando tanto para exclusão social quanto para acesso à justiça, desinformação e deepfake, cidades e TICs. Não poderiam faltar artigos sobre privacidade e proteção de dados pessoais, com atenção aos dados sensíveis, consentimento e LGPD, liberdade de expressão, censura em redes sociais, discriminação, uso de sistemas de IA no Poder Judiciário, IA Generativa, violação aos Direitos Humanos e Herança Digital, dentre outro.

Para além das apresentações dos artigos, as discussões durante o GT foram profícuas com troca de experiências e estudos futuros. Metodologicamente, os artigos buscaram observar

A expectativa é de que esta obra possa contribuir com a compreensão dos problemas do cenário contemporâneo, com o a esperança de que as leituras dessas pesquisas ajudem na reflexão do atual caminhar do DIREITO, GOVERNANÇA E NOVAS TECNOLOGIAS.

Prof. Dr. Eudes Vitor Bezerra (PPGDIR – UFMA)

Prof. Dr. Jean Carlos Dias (CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PARÁ)

Prof. Dr. Reginaldo de Souza Vieira (Universidade do Extremo Sul Catarinense)

O IMPACTO DO BRAIN ROT CAUSADO PELO EXCESSO DE TECNOLOGIA DIGITAL

THE IMPACT OF BRAIN ROT CAUSED BY EXCESSIVE DIGITAL TECHNOLOGY

Diogo Fortunato Melo ¹

Resumo

O presente artigo investiga o fenômeno contemporâneo do Brain Rot, entendido como a degradação progressiva da atenção, da memória e da capacidade reflexiva em decorrência do uso excessivo e fragmentado das tecnologias digitais. A partir de uma abordagem interdisciplinar, que envolve contribuições da neurociência, psicologia, antropologia e filosofia, analisa-se como o avanço tecnológico, sobretudo na era das redes sociais e do conteúdo de rolagem infinita, afeta a consciência humana, resultando em alienação simbólica, esvaziamento subjetivo e deterioração da interioridade. Apoiado em autores como Kyra Bobinet, Yuval Harari, Byung-Chul Han, Viktor Frankl, Mike Healy e Manfred Spitzer, o estudo demonstra que o Brain Rot não se limita a uma condição neurológica, mas representa um sintoma mais profundo de uma crise cultural e existencial. A pesquisa conclui que, embora a tecnologia digital tenha potencial de transformação positiva, seu uso desregulado tem levado à formação de sujeitos automatizados, vulneráveis à manipulação algorítmica e à perda de sentido existencial. Propõe-se, como alternativa, a urgência de uma reeducação da atenção e da consciência crítica, para que a tecnologia volte a servir ao desenvolvimento integral do ser humano.

Palavras-chave: Consciência reflexiva, Alienação digital, Neurociência, Cultura digital, Manipulação algorítmica

Abstract/Resumen/Résumé

This article investigates the contemporary phenomenon known as Brain Rot, understood as the progressive deterioration of attention, memory, and reflective capacity due to excessive

individuals, vulnerable to algorithmic manipulation and the loss of existential meaning. As an alternative, the article proposes an urgent re-education of attention and critical consciousness, so that technology may once again serve the integral development of the human being.

Keywords/Palabras-claves/Mots-clés: Reflective consciousness, Digital alienation, Neuroscience, Digital culture, Algorithmic manipulation

1. INTRODUÇÃO

A tecnologia, sem sombra de dúvidas, principalmente no que diz respeito à tecnologia digital, com seus inúmeros avanços agora na era das inteligências artificiais (IA), propiciou à sociedade inúmeras vantagens, verdadeiros saltos quânticos no desenvolvimento econômico e social. Entretanto, em decorrência da abundância de informações sem precedentes disponíveis, advém, paradoxalmente, uma crescente escassez de conteúdo informativo, bem como uma predileção, por parte das massas, por opções de conteúdos que não são, em sua síntese, benéficos para o cérebro, com consequências à mente humana que, agora, a medicina começa a identificar.

Tal avanço desenfreado das tecnologias digitais, principalmente no que diz respeito ao meio digital, às redes sociais e aos dispositivos móveis, aliado ao crescente acesso por crianças a essas tecnologias virtuais, muitas vezes de forma desmedida e sem o devido controle parental, tem ocasionado o que, no ano de 2024, passou a ser denominado como *Brain Rot*. O fenômeno, que possui um caráter muito mais antropológico sob a perspectiva do avanço da sociedade ao longo do tempo em correlação com os efeitos da tecnologia, transformou a forma como os indivíduos se relacionam, percebem o mundo e interagem entre si.

Pesquisas mais recentes demonstram, ainda, que essa realidade tem alterado significativamente a maneira de como as pessoas constroem seus próprios pensamentos. A Dra. Kyra Bobinet (2024, p.1) da Califórnia, demonstrou em seus estudos o quanto é prejudicial ao cérebro o formato atual das plataformas digitais, como o Instagram com seus reels, ou o TikTok e o YouTube com seus vídeos de rolagem infinita. Essas ferramentas ativam áreas do cérebro responsáveis pela liberação de dopamina, promovendo recompensas fáceis que geram sensação imediata de prazer. Com isso, o usuário tende a se viciar na experiência de rolar conteúdos contínuos, que, em grande parte, não oferecem nenhum valor reflexivo, contribuindo para a superficialidade cognitiva e o esvaziamento da atenção.

A globalização e o avanço da tecnologia, com o fácil acesso por parte de todas as pessoas, somados à produção variada de conteúdos disponíveis, principalmente por meio dos smartphones, hoje amplamente utilizados pela população, têm causado efeitos colaterais cada vez mais evidentes. Entre eles, destacam-se o surto de ansiedade coletiva, o excesso de hiper estímulos constantes, a saturação mental provocada pela sobrecarga

de informações, a liberação facilitada de dopamina no sistema nervoso e a perda recorrente da capacidade de foco.

Assim, a sobrecarga informacional e a aceleração contínua da forma de viver, com rotinas agitadas e ainda mais intensificadas no universo das informações mediado pela tecnologia, vêm dando origem a um fenômeno cada vez mais discutido por cientistas da neurociência, da psicologia e da antropologia. Traduzido informalmente como “apodrecimento do cérebro”, esse termo refere-se ao colapso progressivo das funções cognitivas provocado pelo consumo excessivo e fragmentado de conteúdos digitais, geralmente de baixa complexidade, alta velocidade e mínima elaboração.

Como exemplo introdutório, cita-se os famosos *reels*, da rede social Instagram, em que o usuário desliza a tela do smartphone por conteúdos curtos e variados, nos quais não há elaboração de um pensamento crítico formulado. Somado a isso, muitas crianças têm crescido, desde a infância, com esse tipo de exposição, o que prejudica, desde cedo, o desenvolvimento do pensamento crítico, a formação acadêmica e toda a forma como se relacionarão com a sociedade.

Conforme será abordado, a neurociência tem comprovado que, dentre os efeitos mais visíveis, estão a perda da atenção sustentada, em que os indivíduos não conseguem manter o foco por muitos minutos, a grande dificuldade de concentração, a redução da capacidade crítica e, conseqüentemente, cognitiva, bem como o esvaziamento da experiência subjetiva. Assim, a pessoa imersa em um mundo digital, marcado por um fluxo ininterrupto de estímulos visuais que acionam constantemente a liberação de dopamina no cérebro humano, tende a entrar em um estado semelhante ao torpor psíquico.

Os indivíduos tornam-se mais vazios, menos reflexivos e menos conscientes de si mesmos, apresentando cada vez mais dificuldade em sustentar reflexões e elaborar pensamentos profundos. Não se trata apenas de uma mera distração cotidiana, mas de uma verdadeira crise cognitiva e existencial, que exige análise cuidadosa, crítica urgente e, sobretudo, medidas efetivas no campo da saúde mental pública.

Para alcançar os objetivos propostos, utilizou-se uma abordagem qualitativa, de cunho exploratório, com base em revisão bibliográfica analisando livros, dissertações, teses, notícias, além de artigos científicos recentes e fontes digitais confiáveis. A pesquisa partiu de um método dedutivo analisando os impactos do uso intensivo da tecnologia digital sobre a mente humana e a consciência, à luz do conceito emergente de *Brain Rot*, termo ainda em consolidação no meio acadêmico, mas já amplamente discutido no campo da saúde mental e das ciências humanas.

Este artigo está estruturado em duas partes principais. No primeiro capítulo, apresenta-se o fenômeno do *Brain Rot*, destacando suas origens e implicações iniciais no comportamento humano, aprofundando-se o conceito dentro da cultura tecnológica digital contemporânea, trazendo à tona os sintomas sociais e psicológicos identificados pela literatura científica. O segundo capítulo discute os impactos cognitivos e subjetivos do *Brain Rot*, com foco em sua relação com a alienação, a perda da interioridade e a desconstrução da consciência reflexiva. Por fim, as considerações finais sintetizam os achados da pesquisa, destacando a necessidade urgente de repensarmos o uso da tecnologia e de promovermos uma reeducação da atenção como forma de preservar a saúde mental e a integridade da subjetividade humana.

2. O FENÔMENO DO *BRAIN ROT* NA CULTURA DIGITAL CONTEMPORÂNEA

Inicialmente, faz-se necessário estudar o termo *Brain Rot*, que ainda aparece como algo novo, porém crescente no vocabulário contemporâneo. Trata-se de uma expressão que vem sendo utilizada para apontar os efeitos colaterais do consumo excessivo e desenfreado de conteúdo digital superficial, o qual acarreta o mau funcionamento do cérebro e da mente humana.

Dentro dessa gama de conteúdos digitais, destaca-se, segundo Bobinet (2024, p.1), a tecnologia de rolagem infinita, conhecida como *dooms-crolling*, considerada extremamente prejudicial. A pesquisadora explica que, nesse modelo, o usuário permanece deslizando a tela indefinidamente, o que estimula repetidamente a liberação de dopamina no cérebro. Essa resposta neurológica é estrategicamente induzida pelas empresas de tecnologia, que projetam seus sistemas com o objetivo de manter o usuário engajado pelo maior tempo possível, mesmo que isso ocorra à custa da saúde mental e da atenção consciente. Dessa forma, preceitua Tamane (2024, p.1) que:

Apesar de parecer um termo recente, suas raízes são históricas. Ele foi usado pela primeira vez em 1854, pelo filósofo Henry David Thoreau no livro *Walden*. Na obra, Thoreau fazia uma crítica à superficialidade de algumas ideias e as comparava ao apodrecimento das batatas, um problema que assolava a Inglaterra na época. O paralelo entre a degradação mental e a podridão agrícola permanece relevante, mas o contexto mudou drasticamente.

Bobinet (2024, p. 1) ainda aponta que “é o cerne de quando você sabe que deveria estar fazendo algo, e você faz essa outra coisa em vez disso, como o ‘*doom-scrolling*’ [...] Sempre que você está evitando algo, você sabe que essa área do cérebro

está ligada” (Bobinet, 2024, p.1). Essa afirmação faz referência direta ao que também é apontado por Harari (2024, p. 260), ao explicar que, devido ao avanço tecnológico, as pessoas deixaram de descansar e passaram a permanecer constantemente conectadas, perdendo a capacidade de pausa e contemplação.

Traduzindo-se o termo, tem-se uma expressão como “apodrecimento do cérebro”, que carrega um valor simbólico ao designar os efeitos colaterais da sensação de esgotamento mental, da perda da capacidade cognitiva, da perda da capacidade crítica e, conseqüentemente, da atividade reflexiva, que têm atingido muitas pessoas atualmente.

Longe de ser apenas uma nova palavra de escória, o termo se refere aos potenciais impactos médicos de rolar continuamente por aplicativos de mídia social como TikTok, Instagram e Twitter — um hábito conhecido como “doom scrolling”. De acordo com a Oxford University Press, podridão cerebral é definida como “a suposta deterioração do estado mental ou intelectual de uma pessoa” após o consumo excessivo de material considerado “trivial ou pouco desafiador” (Scanlan, 2025, p.1).

Entretanto, não se trata de um termo reconhecido clinicamente como uma doença, mas vem sendo estudado e considerado relevante por muitos neurocientistas, médicos da área da saúde mental e psicólogos. Embora o conceito de *Brain Rot* ainda seja recente, tem se consolidado nos últimos anos como um fenômeno cultural e uma consequência antropológica do mundo digital contemporâneo. No ano de 2024, foi considerado a palavra do ano pelo Dicionário Oxford.

A ação compulsiva de rolar por conteúdo de baixa qualidade de feeds de mídia social ou sites de notícias que se concentram em informações negativas ou angustiantes foi denominada doomscrolling (Yousef; Alshamy; Tilili; Metwally, 2025, p.1).

Com efeitos marcantes no cérebro, como um entorpecimento cognitivo, observou-se, segundo os neurocientistas, uma dispersão atencional que resulta em um esvaziamento interior. As pessoas afetadas apresentam grande dificuldade de concentração, associada a estados constantes de ansiedade e a um esvaziamento emocional. Daí a utilização do termo “apodrecimento cerebral”, uma vez que há, nesses casos, a incapacidade de absorver conteúdos complexos e uma tendência compulsiva por estímulos rápidos e fáceis, provocada pela liberação constante de dopamina no cérebro.

As mídias sociais, hoje amplamente utilizadas pelas pessoas, disponibilizam inúmeros conteúdos com estímulos rápidos, como vídeos curtos e visualmente apelativos, que provocam a liberação de dopamina no cérebro de forma facilitada. Apesar de ser um hormônio essencial para o corpo humano, quando liberada de maneira recorrente e

artificial, como ocorre nesse tipo de consumo digital, a dopamina pode gerar efeitos danosos para o cérebro.

Observa-se, do ponto de vista antropológico, que o *Brain Rot* pode ser compreendido como uma das consequências do mundo atual: a nova forma da globalização tecnológica, a velocidade dos conteúdos e a produção em massa de mídias sem profundidade reflexiva têm alterado significativamente a forma como as pessoas percebem o mundo. Esse processo tem provocado o esvaziamento da memória, da aprendizagem e também da forma de processamento de informações pela mente humana.

A tecnologia sempre foi algo benéfico, tendo proporcionado ao ser humano avanços significativos nos campos da saúde, da economia, do desenvolvimento e na forma como o homem se relaciona com o bioma e a geografia. No entanto, ela adentra agora uma nova fase, trazendo consigo novos problemas, especialmente no modo como o indivíduo lida com sua própria mente. Frente a uma sociedade em que muitos se deixam levar por conteúdos digitais desenfreados e sem valor, torna-se evidente uma crescente suscetibilidade e uma redução na capacidade reflexiva. As pessoas se encontram, atualmente, diante de uma avalanche de fragmentos audiovisuais que não promovem experiências de reflexão, tampouco favorecem narrativas profundas e processos de autorreflexão.

O problema recente do *Brain Rot*, enquanto fenômeno negativo do avanço da tecnologia digital e, ao mesmo tempo, como fenômeno antropológico da sociedade atual, apresenta como sintomas mais comuns a incapacidade de manter a atenção por períodos longos. Nesses casos, a pessoa desenvolve uma necessidade constante por estímulos digitais, com destaque para o uso de redes sociais baseadas em vídeos curtos, desprovidos de conteúdo reflexivo e marcados por efeitos visuais e sonoros rápidos.

Também se destaca o declínio da memória de longo prazo e o esvaziamento existencial decorrente da ausência de sentido nas interações. Esses sintomas vão muito além da esfera individual, pois geram consequências na esfera social, como o empobrecimento das relações humanas, o aumento do isolamento entre os indivíduos, a crescente intolerância à frustração e a infantilização da cognição coletiva. Trata-se de um fenômeno perceptível no cotidiano: ao frequentar um restaurante, por exemplo, é comum observar casais que não conversam entre si, permanecendo focados apenas em seus smartphones. Hoje, muitas pessoas interagem mais pelas mídias sociais do que por meio do contato humano direto.

Observa-se também que, em relação aos conteúdos digitais propagados pela tecnologia, há uma grande superficialidade no material consumido, frequentemente moldado por algoritmos que priorizam cliques e engajamento em conteúdos virais, desprovidos de valor reflexivo.

Sobre os sintomas aponta também a Dra. Kyra Bobinet que:

As pessoas têm dificuldade com sua capacidade de atenção. Elas sentem o cérebro nebuloso, elas [têm] menos concentração... Elas não conseguem fazer um trabalho profundo”, ela compartilha. [...] E então há também essa epidemia de solidão que tem estado meio que sentada nos calcanhares disso, porque não conseguimos realmente focar em nada, incluindo a construção de relacionamentos (Bobinet, 2024, p.1).

Tal efeito, somado à propensão das redes sociais ao enquadramento por algoritmos que priorizam conteúdos fragmentados e desprovidos de valor, contribui para uma forma de hipnose digital, levando as pessoas a um estado de consciência fragmentada. Nesse estado, o sujeito passa a ter dificuldades em elaborar experiências complexas e em sustentar processos de autoconhecimento.

O tempo excessivo de tela também dá origem a problemas de saúde mental, como retraimento social, percepções distorcidas da realidade e níveis aumentados de ansiedade e depressão . Também tem sido associado a riscos potenciais para a saúde cognitiva, particularmente em adolescentes e adultos jovens, que incluem desenvolvimento cerebral prejudicado; risco aumentado de distúrbios cognitivos, comportamentais e emocionais; e potencial início precoce de demência no final da idade adulta. No geral, o tempo excessivo de ecrã está associado a resultados negativos, como diminuição da autoestima, aumento da incidência e gravidade de problemas de saúde mental e dependências, aprendizagem e aquisição mais lentas, concentração prejudicada, problemas de memória e um risco aumentado de declínio cognitivo prematuro (Yousef; Alshamy; Tilili; Metwally, 2025, p.1).

Além dos apontamentos das pesquisas dos autores já correlacionados, a respeito dos efeitos no cérebro Bobinet (2024, p. 1), completa que “nossa massa cerebral está diminuindo, nossas memórias estão diminuindo e nossa capacidade de atenção está diminuindo”.

Dessa forma, evidencia-se que os problemas de saúde mental, incluindo efeitos adversos que, em alguns casos, culminam em quadros de depressão, são apenas alguns dos sintomas já observados, mesmo com o curto período de estudos sobre o fenômeno *Brain Rot*.

A essa cultura digital do entretenimento sem pausa, marcada pela constante conexão às redes sociais, soma-se a advertência de Harari (2024, p. 261), que explica que os seres humanos são organismos biológicos que necessitam de pausas.

No entanto, Harari (2024, p. 261) menciona que com os avanços das tecnologias e das redes de computadores que jamais se desligam, os seres humanos acabam sendo afetados de forma negativa, pois essa conexão ininterrupta pode ser danosa para entidades orgânicas como o próprio ser humano. Isso porque rouba a oportunidade de descanso e relaxamento, fazendo com que o indivíduo nunca tenha, de fato, a chance de se desconectar. Com o tempo, esse ritmo contínuo pode levar ao colapso do sistema biológico. Assim:

Já as redes de computadores podem estar sempre ligadas. Consequentemente, os computadores estão forçando os seres humanos a uma nova forma de existência na qual estamos sempre conectadas e somos sempre monitorados. Em alguns contextos, como o da assistência médica, isso pode ser uma benção. Em outros, como o os cidadãos que vivem em Estados totalitários, isso pode ser um desastre. Mesmo que a rede seja potencialmente benéfica, o simples fato de estar sempre “ligada” pode ser danoso para entidades orgânicas como os seres humanos, porque ela nos roubará a oportunidade de desligar e relaxar. Se um organismo nunca teve chance de descansar, uma hora entre em colapso e more (Harari, 2024, p. 261).

A rede que nunca se desliga transforma-se, para o ser biológico humano, em uma espécie de véu digital que encobre a realidade interior, desconectando o indivíduo de sua própria existência. Muitos psicólogos e filósofos contemporâneos, como Han (2015, p. 38), explicam que o excesso de estímulos impede a expansão da consciência e conduz à exaustão psíquica. Nesse sentido, o *Brain Rot* pode ser interpretado como um dos sintomas centrais do esgotamento mental e como consequências da sociedade do cansaço, caracterizando-se como uma forma de saturação informacional moderna que aprisiona o indivíduo em um ciclo de distração e alienação contínuas

Nesse sentido, o autor Han (2015, p. 215) já alertava, desde 2010, sobre os efeitos do excesso de desempenho na consciência das pessoas, em decorrência da velocidade com que a sociedade moderna cobra resultados em um ritmo contínuo e acelerado, que jamais permite descanso. Em seus escritos, o autor explica que:

A sociedade do cansaço, enquanto uma sociedade ativa, desdobra-se lentamente numa sociedade do doping. Nesse meio tempo, também a expressão negativa “doping cerebral” é substituída por “neuro-enhancement” (melhoramento cognitivo). O doping possibilita de certo modo um desempenho sem desempenho[...] como contraponto, a sociedade do desempenho e a sociedade ativa geram um cansaço e esgotamento excessivos. Esses estados psíquicos são característicos de um mundo que se tornou pobre em negatividade e que é dominado por um excesso de positividade. Não são reações imunológicas que pressuporiam uma negatividade do outro imunológico. Ao contrário, são causadas por um excesso de positividade. O excesso da elevação do desempenho leva a um infarto da alma (Han, 2010, p.215).

Pelos escritos do autor, essa análise propõe uma leitura sobre a exaustão psíquica da atualidade, que se encontra também inserida no *Brain Rot* como uma de suas expressões mais evidentes: o colapso interior provocado por estímulos contínuos, também pela alta liberação de dopamina fácil no cérebro, e que, impedem de ver a verdadeira realidade que os circunda fora das redes.

Da mesma forma que existe o problema da captura regulatória (Melo, 2025, p. 123), onde as agências reguladoras que são criadas para supervisionar e otimizar determinados setores da economia, passam a atender os interesses grupos econômicos, de forma a comprometer a função pública e assim a ordem econômica. Pode-se também correlacionar e comparar tal fenômeno ao conceito de *Brain Rot*, onde existe um declínio cognitivo resultante da exposição excessiva à conteúdos digitais inúteis e superficiais, levando assim a perda da autonomia do usuário e a diminuição do discernimento crítico.

Pode-se utilizar tal analogia ao observar que a mente das pessoas acaba sendo capturada pelos dispositivos móveis e por suas tecnologias persuasivas voltadas ao usuário. Sobre esse assunto, no documentário da Netflix *O Dilema das Redes*, explica que as plataformas digitais utilizam técnicas de design persuasivo que exploram vulnerabilidades psicológicas humanas, de modo a criar vícios e dependências. Essa dinâmica estabelece uma relação negativa com a mente dos indivíduos, que passam a depender das plataformas para estímulo e validação constantes.

O design do *Google* tornou-se cofundador do *Center for Humane Technology* e é hoje um dos principais críticos das práticas utilizadas pelas grandes empresas de tecnologia. Uma de suas frases mais emblemáticas, apresentada no documentário supracitado, é: “Se você não está pagando pelo produto, então você é o produto” (*The Social Dilemma*, 2020).

O entretenimento costumava envolver participação; hoje, a gratificação instantânea fornecida por plataformas digitais como o TikTok incentiva os usuários a buscar cada vez mais conteúdo estimulante para atingir o mesmo nível de satisfação. O algoritmo, por exemplo, por trás da “Página Para Você” no TikTok incentiva um ciclo infinito de consumo que pode promover a dessensibilização e períodos de atenção mais curtos. A superestimulação dessas páginas/plataformas digitais acaba fazendo com que a pessoa tenha dificuldade para consumir conteúdo mais longo e sem cortes e esgota ainda mais o envolvimento significativo em experiências da vida real (Yousef; Alshamy; Tilili E Metwally, 2025, p.1).

Correlacionando o tema com o *Brain Rot*, evidencia-se de forma clara como as redes sociais atuam manipulando os usuários a permanecerem por mais tempo em suas

plataformas. Isso ocorre porque há uma grande quantidade de dinheiro envolvido, proveniente da publicidade direcionada, na qual os usuários são constantemente expostos a anúncios intercalados durante o uso das redes sociais, sendo estimulados à compra de produtos.

Corroborando os efeitos danosos desse modelo, onde as tecnologias atualmente utilizadas estão afetando o comportamento e as crenças dos usuários, uma vez que “a tecnologia direciona o que 2 bilhões de pessoas estão pensando e acreditando todos os dias. É possivelmente a maior fonte de influência sobre os pensamentos diários de 2 bilhões de pessoas que já foi criada” (Ortiz, 2020).

Segundo Zuboff (2019, p. 35), os dados dos usuários são extraídos, analisados e posteriormente utilizados para prever e influenciar seus comportamentos futuros. Tal realidade segundo o autor é perceptível no cotidiano de muitos: é comum que, após uma simples conversa verbal sobre determinado produto ou tema, o usuário acesse seu smartphone e se depare com uma propaganda relacionada ao assunto que acabara de mencionar. Esses impactos tornam as pessoas cada vez mais suscetíveis à influência externa e, por consequência, mais facilmente “capturadas” pelas dinâmicas tecnológicas.

Segundo Healy (2020, p. 8), observa-se como os usuários da tecnologia tornam-se impotentes diante das crenças construídas pelas próprias redes, transformando-se em verdadeiros reféns das ideias ali propagadas. O autor explica que:

A impotência é a crença de que o ‘próprio comportamento de uma pessoa não pode determinar a ocorrência dos resultados ou reforços’ que ela deseja [...] firmemente enraizada na discrepância entre as expectativas de controle de um indivíduo e a possibilidade mínima de alcançar tal controle (Healy, 2020, p. 8).

O mesmo autor, ao tratar das tecnologias digitais, explica que o ser humano passa a viver segundo os imperativos impostos por dispositivos e plataformas, tendo suas ações moldadas pela lógica do consumo. Em sua análise, afirma: “poderia parecer que interagimos e entregamos o controle a produtos digitais. Esse processo Lukács chama de reificação e requer que uma sociedade aprenda a satisfazer todas as suas necessidades em termos de produção de comodidades” (Healy, 2020, p. 21).

Conforme Zeferino e Filó (2024, p. 20) a atenção, enquanto faculdade mental essencial do ser humano e da consciência, tem sido constantemente atacada pelas tecnologias digitais e pelas estratégias das grandes empresas que utilizam as redes sociais com propósitos comerciais. Segundo os autores, o mundo digital se sustenta por meio da

captura contínua da atenção, transformando o tempo em alvo permanente de notificações, vídeos curtos, memes e manchetes sensacionalistas.

Essa situação, quando analisada sob a perspectiva da captura da mente humana, revela um cenário que transita da ficção para a realidade. Filmes antigos que exploravam visões futurísticas da sociedade, como *Matrix*, ilustram de forma simbólica estruturas invisíveis que regulam a vida das pessoas. A narrativa de uma ilusão construída por uma matrix artificial que domina a mente humana encontra paralelo direto com o que se observa atualmente no fenômeno do *Brain Rot*: uma sociedade imersa em redes, algoritmos e plataformas digitais que moldam a percepção, os comportamentos, os valores e as relações sociais.

A ficção cinematográfica, assim, antecipa e espelha o contexto contemporâneo, no qual a consciência individual é progressivamente influenciada por sistemas que operam silenciosamente em segundo plano.

Assim, no contexto do *Brain Rot*, esse paralelismo torna-se ainda mais evidente. A hiperexposição a conteúdos digitais fragmentados e de baixa relevância, combinada com estímulos constantes provenientes das redes sociais e aplicativos, acarreta a perda gradual da capacidade reflexiva. Nesse cenário, constrói-se uma espécie de "matrix cognitiva", que aprisiona o indivíduo em um fluxo contínuo de distrações e recompensas instantâneas, mediadas pela liberação facilitada de dopamina.

Tal dinâmica contribui para o enfraquecimento da autonomia mental e para o esvaziamento da experiência subjetiva. Dessa forma:

Pesquisadores tentaram avaliar o vício em dopamina no cérebro. Este neurotransmissor, como o próprio nome indica, é responsável por transmitir sentimentos de prazer ou satisfação associados a ações específicas, incluindo receber uma notificação nas redes sociais ou rolar por um feed de redes sociais. À medida que o engajamento nas plataformas sociais aumenta, também aumenta a necessidade do cérebro por uma dose de dopamina. Isso cria um ciclo de engajamento perpétuo à medida que o cérebro se torna viciado na gratificação passageira que vem de novas informações, curtidas ou comentários (Yousef; Alshamy; Tilili e Metwally, 2025, p.1).

Em uma análise antropológica moderna da vida humana após a globalização digital e o advento da era das inteligências artificiais, percebe-se uma nova forma de alienação: a alienação digital (Foer, 2018, p, 126).

Nela, os sujeitos desconectam-se de sua interioridade, de seus vínculos profundos e existenciais, passando a desenvolver um pensamento crítico enfraquecido, tornando-se facilmente manipuláveis (Zeferino; Filó, 2024, p. 19-20). As consequências

desse fenômeno podem ser, em muitos casos, irreversíveis, especialmente quando se trata de crianças que cresceram imersas em uma gama intensa de informações e influências digitais. O *Brain Rot* emerge, nesse contexto, como um sintoma dessa nova realidade, na qual a mente já não consegue distinguir com clareza o mundo concreto de suas versões digitais mediadas. Muitos indivíduos, inclusive, passam mais tempo imersos no universo digital do que vivendo de fato suas próprias experiências na realidade tangível.

3. O IMPACTO DO *BRAIN ROT* CAUSADO PELO EXCESSO DE TECNOLOGIA: ALIENAÇÃO MODERNA E VAZIO EXISTENCIAL

Como se observou anteriormente, os efeitos do *Brain Rot*, não apenas como fenômeno atual decorrente das consequências da má utilização da internet, sobretudo em relação a conteúdos que não conduzem à reflexão e à evolução intelectual, mas também como fenômeno antropológico, do ponto de vista da evolução da sociedade e de sua forma de se portar diante do avanço da tecnologia, revelam efeitos desastrosos para a mente humana e para a evolução das massas. Essas, por sua vez, passam a tornar-se cada vez mais suscetíveis às vontades daqueles que controlam a tecnologia e, assim, conduzem o comportamento das pessoas.

Ainda sobre o assunto, todas essas ações das pessoas se convertem em uma espécie de alienação virtual, sendo um conceito amplamente discutido na filosofia e na antropologia, mas que agora também se correlaciona com a medicina da saúde, a qual passa a investigar com mais profundidade os efeitos nocivos do avanço tecnológico sobre a mente humana.

Assim como pesquisadores apontam as consequências da utilização desenfreada da internet, pode-se observar que tal contexto conduz a uma espécie de alienação mental digital. Diferentemente da alienação econômica discutida por Karl Marx (2004, p. 45), ou da alienação religiosa proposta por Feuerbach (2007, p. 1), no caso da alienação digital causada pelo *Brain Rot*, trata-se de uma forma de alienação simbólica, condicionada à teoria das bolhas proposta por Eli Pariser. Este explica que “na internet personalizada, você não decide o que vê e sim os algoritmos. E eles tendem a mostrar o que você quer ver, e não o que você precisa ver. É assim que nos tornamos prisioneiros invisíveis em bolhas de filtros” (Pariser, 2012, p. 57).

Tal alienação digital, como resultado com o advento do fenômeno do *Brain Rot*, onde o sujeito se distanciaria não apenas do convívio com outras pessoas, mas também

um afastamento de si mesmo, eis que haveria uma alteração na forma que o pensamento da mente é construído, logo:

Os comportamentos aos quais a deterioração cerebral é atribuída, como doomsscrolling, zombie scrolling e vício em mídias sociais, têm profundas ramificações em termos de saúde mental, bem-estar emocional e autoconcepção. A criticidade de suas fases de desenvolvimento torna adolescentes e jovens adultos cada vez mais vulneráveis aos efeitos incapacitantes da superestimulação digital. Isso é especialmente causado pela natureza compulsiva da tecnologia, particularmente pela maneira como os ciclos de feedback impulsionados pela dopamina associados ao uso de mídias sociais amplificam a sobrecarga cognitiva e a exaustão emocional. De fato, pesquisas destacam as consequências prejudiciais ou prejudiciais que esses padrões comportamentais têm sobre as habilidades de funcionamento executivo, como memória, planejamento e tomada de decisões (Yousef; Alshamy; Tilili E Metwally, 2025, p.1).

Assim, observa-se no contexto antropológico e tecnológico da sociedade atual que há uma promoção de um estilo de vida que estimula o engajamento constante com o externo, deixando pouco espaço para a interioridade do ser humano, como o silêncio e atividades cada vez menos praticadas, as quais promoviam a autorreflexão e o desenvolvimento mental. Dessa forma, no contexto da internet atual, o indivíduo se torna refém de uma realidade simulada e fragmentada em imagens e sons, onde o sentido é substituído pela distração. O *Brain Rot* torna-se, então, a consequência de um mal-estar social mais profundo.

O uso da Internet aumentou no contexto da pandemia da COVID-19. Nossos resultados fornecem informações sobre uma população pouco explorada em nosso país, como os escolares, que representam uma população vulnerável diante de eventos estressantes. Implementar o acesso à Internet como pilar na educação tem sido transcendental para a continuidade da educação. No entanto, seu uso excessivo leva ao desenvolvimento de sintomas negativos de saúde mental por meio de fatores intermediários (Perez-Oyola, JC, Walter-Chavez, DM, Zila-Velasque, JP, 2023, p.1).

Como o resultado de estudos de Perez-Oyola, Walter-Chavez e Zila-Velasques (2023, p.1), se observou que o uso da internet aumentou significativamente após a pandemia da COVID-19. Assim, a implementação da internet como pilar para continuidade da educação foi fundamental durante o período da pandemia, entretanto o uso excessivo levou ao desenvolvimento de muitos sintomas negativos de saúde mental, isso alinhado a atualização e formas que as pessoas se relacionam com a internet e seus smartphones.

Conforme a conclusão dos supracitados autores, o crescimento exponencial do uso da internet, provocou mudanças profundas nos hábitos das pessoas, as plataformas e

redes sociais, sempre em busca de novas formas de engajamento e retenção do público, com as novas formas de vídeos curtos de rolagem infinita, aliado a um desenvolvimento tecnológico, e sob a análise da antropologia, com as mudanças de hábitos, levou a mudanças cognitivas e nas relações das pessoas, com a crescente dependência digital.

Assim, compreendo esse contexto de desenvolvimento da tecnologia com uma análise antropológica de desenvolvimento da sociedade, e forma que ela se correlaciona com a tecnologia digital, nota-se que o *Brain Rot* ultrapassou os limites de um simples fenômeno neurológico ou comportamental, assumindo forma de uma alienação existencial, onde segundo Frankl (2009, p.113), o qual podemos relacionar com o tema do *Brain Rot*, quando explica que “a frustração existencial pode resultar em estados neuróticos: a pessoa não sofre um conflito interior apenas, mas de uma ausência de sentido” (Frankl, 2009, p. 113).

Essa “ausência” que explica o autor, se relacionaria com esse sintoma decorrente do *Brain Rot*, do esquecimento de si mesmo, causado pela alienação digital, onde os próprios indivíduos não reconheceriam esse afastamento, eis que já estariam imersos na rede, “capturados” pela tecnologia, que já não estaria sendo utilizada como forma de desenvolvimento social, mas como forma de manipulação social.

Como se observou brevemente em tópicos anteriores, o contexto do fenômeno do *Brain Rot* vai muito além da perda de atenção e da dependência de estímulos digitais causados pela liberação de dopamina fácil no cérebro. Na realidade, trata-se da progressiva desconexão do sujeito consigo mesmo, com sua consciência, uma vez que a pessoa passa por uma forma de alienação digital e modifica a maneira de correlacionar seus pensamentos e de se relacionar com o mundo exterior.

A consciência reflexiva, que é responsável por permitir a elaboração autorreflexiva e a construção da realidade, tem sido substituída por um estado de dispersão constante e falta de concentração, em que a pessoa já não encontra tempo ou espaço para voltar-se para dentro de si mesma.

A tecnologia, que sempre serviu ao desenvolvimento e ao impulso do ser humano, agora passa a ter uma conotação negativa, em decorrência de seu mau uso, passando a afetar a consciência de forma neuropsicológica.

Tal cenário é agravado diante da globalização, conforme explica Harari (2024, p. 260), em que o estilo de vida é constantemente estimulado pelo engajamento com a exterioridade, com a valorização da rapidez e da superficialidade sensacionalista. Atualmente, como menciona o autor, o tempo destinado à introspecção, à contemplação

e ao autoconhecimento é constantemente suprimido por telas e aplicativos de celulares, nos quais os algoritmos disputam a atenção humana com base apenas em padrões comerciais digitais.

Sobre esse assunto, Weil (2015, p. 15), ao refletir em sua obra sobre o silêncio e a atenção, explica que o verdadeiro ato de pensar exige uma suspensão do ruído externo e uma escuta atenta do interior, de forma que, atualmente, a tecnologia digital massiva afasta completamente a sociedade dessa realidade.

Com o fenômeno do *Brain Rot*, a atenção humana passou a ser comercializada por aplicativos e redes sociais, em que os algoritmos já calculam os chamados “leads digitais”. Nesse contexto, o público dos aplicativos, imerso em vídeos curtos e rolagens infinitas, é frequentemente exposto a uma enorme quantidade de comerciais e anúncios de empresas.

Crianças e adolescentes são, sobretudo, manipulados por interesses comerciais. (...) A publicidade é um treinamento para reagir a gatilhos em vez de pensar por si mesmo (Spitzer, 2012, p. 46).

A respeito dessa manipulação publicitária inserida nos aplicativos e nas redes sociais, somada ao fenômeno do *Brain Rot*, podemos relacionar os estudos de Manfred Spitzer (2012, p. 46), que, em sua obra *Digitale Demenz*, aborda criticamente a influência da publicidade direcionada a crianças. Nela, o autor explica que as campanhas publicitárias exercem um efeito prejudicial no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças, especialmente quando associadas ao uso excessivo de dispositivos digitais.

Agora, treze anos após seus estudos, a neurociência começa a constatar os efeitos do uso excessivo da tecnologia digital, os quais culminaram no fenômeno contemporâneo do *Brain Rot*, com todos os seus efeitos colaterais sobre o cérebro humano, o comportamento social dos indivíduos e, principalmente, a forma como as pessoas se relacionam consigo mesmas, com sua consciência e com a formação do pensamento crítico.

Assim, o uso excessivo dos dispositivos móveis, com o advento dos efeitos do *Brain Rot*, acaba por afetar diretamente as áreas cerebrais relacionadas à memória e ao pensamento crítico. A exposição prolongada à fragmentação de estímulos digitais de baixa relevância reflexiva compromete a capacidade de elaboração e reduz significativamente a aptidão de sustentar uma linha de raciocínio complexa, fundamental para a reflexão pessoal e para o autoconhecimento.

Dessa maneira, a ausência de consciência reflexiva abre espaço para formas de vida mais automáticas, nas quais o ser humano, enquanto ser biológico, torna-se mais suscetível a manipulações sociais e digitais, como se observa atualmente. O pensamento passa a se reduzir à repetição de opiniões veiculadas nas redes sociais. Nesse contexto, destaca-se também outro fenômeno estudado nos campos da psicanálise e da psicologia, conhecido como “efeito manada”.

Indivíduos, ao observarem as ações dos outros, muitas vezes abandonam suas próprias informações ou intuições e seguem o comportamento da maioria. Esse movimento coletivo nem sempre é racional, mas se baseia na crença de que, se todos estão fazendo aquilo, deve haver um bom motivo para fazê-lo” (Banerjee, 1992, p. 798).

Conforme as lições de Abhijit V. Banerjee (1992, p. 798), o efeito manada descreve um comportamento social em que as pessoas, ao presenciarem decisões coletivas, passam a seguir a maioria dos indivíduos, mesmo que isso contrarie suas próprias convicções. Ao aliar esse conceito ao fenômeno do *Brain Rot*, observa-se que grande parte das pessoas acaba internalizando e reproduzindo pensamentos digitais ou conteúdos virais, geralmente produzidos por “criadores de conteúdo” ou “influenciadores digitais”. Dessa forma, devido à alienação mental digital causada pelo *Brain Rot*, tornam-se indivíduos facilmente conduzidos, que passam a replicar padrões sociais digitais disseminados nas redes sociais e reforçados pela lógica algorítmica dominante.

A ausência de consciência reflexiva, aliada ao bombardeamento de estímulos digitais, conduz o sujeito contemporâneo a uma resposta passiva, moldada não pela elaboração autêntica de ideias, mas por reações automáticas aos estímulos e narrativas dominantes presentes nas redes digitais. Nesse processo de desenvolvimento tecnológico, o ser humano se afasta de sua consciência crítica, de sua capacidade cognitiva de formular suas próprias atitudes e ideias, tornando-se não apenas consumidor de conteúdo, mas também agente replicador da superficialidade mental imposta pela cultura do clique.

As pessoas, cada vez mais alienadas e sem o exercício da própria consciência reflexiva, tornam-se mais automáticas, com pensamentos reduzidos a opiniões repetitivas (Zeferino e Filó, 2024, p. 20-21).

A ação passa a ser guiada por impulsos momentâneos, e o sujeito digital transforma-se em espectador de si mesmo, permanentemente distraído por vídeos, notificações e estímulos contínuos. Assim, torna-se incapaz de sustentar uma linha de pensamento contínua, como se estivesse sempre conectado à rede, imerso em

experiências fragmentadas de dopamina, liberada pela forma como a tecnologia atual atua sobre o cérebro humano (Lipovetsky, 2020, p. 28).

Por fim, a perda da consciência reflexiva torna o indivíduo um sujeito facilmente vulnerável, em que a identidade se enfraquece, os vínculos existenciais se tornam frágeis e o pensamento cada vez mais passivo.

O resultado é uma alienação silenciosa e profunda, na qual o sujeito não apenas consome o conteúdo das redes sociais e aplicativos, mas é moldado em sua forma de perceber, sentir e existir. Assim, ocorre um processo de esvaziamento do Eu, no qual o sujeito já não reconhece a própria experiência (Foer, 2018, p. 169-170). A consciência, em vez de expandir-se ampliar-se, contrai-se.

O mundo interior, outrora espaço de elaborações simbólicas, reflexivas, indagantes e críticas, transforma-se apenas em um receptor de ideias, imagens, sons e distrações. O *Brain Rot*, nesse sentido, revela-se não apenas como um problema de saúde, mas como um colapso estrutural na forma como compreendemos o desenvolvimento da tecnologia digital, sob o prisma da antropologia evolutiva da sociedade humana atual, em que se evidencia o declínio da própria consciência humana em sua essência mais profunda, justamente após o avanço que deu origem à tecnologia.

CONCLUSÃO

Ao fim desta pesquisa hercúlea, analisou-se o fenômeno do *Brain Rot* não apenas como uma questão de saúde mental causada pelo excesso de tecnologia digital, mas como uma crise cognitiva contemporânea que resulta, diga-se objetivamente, não do mero uso da tecnologia, mas do mau uso de forma desregulada, conforme a tendência atual da sociedade pela predileção e condução das redes sociais e aplicativos de *smartphones*.

Como foi demonstrado por diversos pesquisadores da saúde, como a Dra. Bobinet (2024, p. 1), as plataformas baseadas em rolagem infinita — como o TikTok, os *Reels* do Instagram ou os *Shorts* do YouTube — afetam diretamente o cérebro humano, ativando zonas de recompensa por meio da liberação de dopamina de forma rápida e facilitada.

Isso leva os usuários das redes digitais a um estado de torpor e alienação virtual viciosa, que, com o tempo, compromete mecanismos básicos como a autorreflexão, gera desconexão com o mundo, causa perda da capacidade de concentração e altera a forma de construção do pensamento humano. Assim, o indivíduo passa a experimentar uma

“dopaminização” constante do pensamento, esvaziando a atenção e enfraquecendo progressivamente a consciência.

Conforme se corroborou, esse pensamento advertido por Harari (2024, p. 261) evidencia que o ritmo imposto pela hiperconectividade impede o descanso necessário aos organismos vivos, instaurando uma cadência artificial e prejudicial à interioridade do ser humano. Juntamente com esse autor, Yousef (2025, p. 1) aponta os impactos clínicos provocados por tais práticas digitais, que resultam na perda progressiva do desenvolvimento mental, tornando as pessoas mais automatizadas, facilmente suscetíveis a ideias externas, além de desenvolverem quadros de ansiedade e dificuldades de concentração, com danos irreversíveis à memória de longo prazo.

Conforme explica Zuboff (2019, p. 48), esse fenômeno se intensifica em decorrência do chamado capitalismo de vigilância, no qual os dados e desejos das pessoas são convertidos em mercadoria, moldando o comportamento humano por meio de algoritmos que influenciam silenciosamente as decisões cotidianas dos indivíduos.

Assim, a atuação das tecnologias digitais na contemporaneidade, aliada à ausência de senso crítico por parte das pessoas na escolha de como utilizar seu tempo, um recurso valioso e limitado, tem resultado na captura da atenção e da mente dos indivíduos afetados pelo fenômeno do *Brain Rot*. Nesse contexto, o sujeito torna-se objeto de uma lógica de mercado automatizada, na qual todo usuário de rede social é, na verdade, considerado um “lead em potencial” por empresas interessadas em captar sua atenção para a venda de produtos, sejam eles digitais ou físicos.

De forma análoga, no plano da existência, o fenômeno do *Brain Rot* manifesta-se como a perda do sentido interior do ser humano. À medida que o mundo digital se torna saturado de distrações, vídeos curtos e ruídos constantes, as pessoas acabam perdendo a capacidade de pensamento profundo. A habilidade de autoconhecimento esvazia-se gradativamente, cedendo espaço às ideias alheias, por meio do fenômeno da replicação em massa — também conhecido como efeito manada, conforme descrito por Banerjee (1992, p. 798).

Nesse contexto, o ser humano passa a seguir o comportamento da maioria, mesmo que isso contrarie suas convicções pessoais, tornando-se, assim, vulnerável à captura pela alienação digital algorítmica contemporânea.

Dessa forma, ao analisar a situação não apenas como um fenômeno decorrente da tecnologia digital e de seu mau uso, e indo além dos danos clínicos à saúde mental sob a perspectiva da psicanálise ou da medicina, observa-se, sob um ponto de vista axiológico

e antropológico, que o *Brain Rot* surge como uma ameaça à própria construção da subjetividade humana. O ser humano, nesse contexto, acaba por declinar em sua capacidade de pensar de forma autêntica: a consciência humana, em vez de expandir-se por meio das potencialidades digitais, contrai-se em um ciclo de dependência, vício dopamínico, superficialidade e manipulação pelas redes sociais. Tal alienação não apenas distancia os sujeitos uns dos outros, mas também os afasta de si mesmos.

O problema não reside na tecnologia em si, mas no modelo de uso que temos naturalizado, em benefício quase exclusivo dos interesses de poucos, aqueles que estão no topo do comando da engenharia das redes sociais, dos aplicativos e dos sistemas que, direta ou indiretamente, contribuem para o surgimento e a propagação do fenômeno *Brain Rot*.

O *Brain Rot*, nesse cenário, não é um destino inevitável, mas sim um sinal de alerta urgente: é preciso reeducar a atenção, reconfigurar a relação com os meios digitais e, acima de tudo, reaproximar o ser humano de sua própria consciência, antes que se rompa definitivamente o elo entre o pensar e o existir. O futuro da humanidade, cognitiva, espiritual e existencial, dependerá, cada vez mais, da nossa capacidade de retomar o domínio sobre o tempo interior e sobre o que realmente nos constitui como seres conscientes.

REFERÊNCIAS

BANERJEE, Abhijit V. A simple model of herd behavior. *The Quarterly Journal of Economics*, [s.l.], v. 107, n. 3, p. 797–817, 1992. Disponível em: <https://doi.org/10.2307/2118364>. Acesso em: 10 abr. 2025.

BOBINET, Kyra. "The science behind how digital overload affects the brain, from a neuroscientist." Fox News Digital, 2024. Disponível em: <https://www.foxnews.com/video/6366018313112>. Acesso em: 5 abr. 2025.

FEUERBACH, Ludwig. **A essência do cristianismo**. Tradução de José Carlos Bruni. São Paulo: Vozes, 2007. Disponível em: <https://www.marxists.org/portugues/feuerbach/1841/mes/40.pdf> Acesso em: 10 abr. 2025.

FILÓ, M. da C. S., & ZEFERINO, M. C. Contribuições da ciência logosófica para o mundo digital. **Revista Direitos Humanos e Democracia**, 2025. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/389076561_Contribuicoes_da_ciencia_logosofica_para_o_mundo_digitalContributions_of_logosophic_science_to_the_digital_world. Acesso em: 6 abr. 2025.

FOER, Franklin. **O mundo que não pensa: a humanidade diante do perigo real da extinção do homo sa-piens**. Tradução de Debora Fleck. Rio de Janeiro: Leya, 2018

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Tradução de Walter O. Schlupp e Annette Margareth de Lemos. Petrópolis: Vozes, 2009. Disponível em: <https://archive.org/details/18-em-busca-de-sentido-viktor-frankl>. Acesso em: 1 abr. 2025.

GRANT, Don. **"Doomscrolling Is Giving You Brain Rot."** VICE, 2024. Disponível em: <https://www.vice.com/en/article/doomscrolling-is-giving-you-brain-rot/>. Acesso em: 5 abr. 2025.

HARARI, Yuval Noah. **Nexus: uma breve história das redes de informação, da Idade da Pedra à inteligência artificial**. 2. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

HAN, Byung-Chul. **A sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HEALY, Mike. **Marx and Digital Machines: Alienation, Technology, Capitalism**. University of Westminster Press, 2020. *JSTOR*, <https://doi.org/10.2307/j.ctv199tdf0>. Accessed 6 Apr. 2025.

LIPOVETSKY, Gilles. **A sociedade da sedução: democracia e narcisismo na hipermodernidade liberal**. Tra-duzido por: Idalina Lopes. Editora Manole: São Paulo. 1. ed., 2020.

MARX, Karl. **Manuscritos econômico-filosóficos de 1844**. Tradução de Rubens Enderle. São Paulo: Boitempo, 2004. Disponível em: <https://marcosfabionuva.com/wp-content/uploads/2011/08/manuscritos-econoc3b4mico-filosc3b3ficos.pdf> Acesso em: 10 abr. 2025.

MELO, Diogo Fortunato. **Formas de prevenção da captura das agências reguladoras frente à ordem constitucional econômica**. 2025. Dissertação (Mestrado em Direito) – Centro Universitário Alves Faria (UNIALFA), Goiânia, 2025.

ORTIZ, Jeff (Produtor); ORLOWSKI, Jeff (Direção). **O dilema das redes**. [The Social Dilemma]. Estados Unidos: Netflix, 2020. 1 vídeo (94 min), son., color.

PEREZ-Oyola, JC; WALTER-Chavez, DM; ZILA-Velasque, JP; PEREIRA-Victorio, CJ; FAILOC-Rojas, VE; VERA-Ponce, VJ; VALLADARES-Garrido, D.; **Dependência de internet e transtornos de saúde mental em estudantes do ensino médio em uma região peruana: um estudo transversal**. *BMC Psychiatry* 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-023-04838-1> Acesso em 10 de abril de 2025.

PARISER, Eli. **O filtro invisível: o que a internet está escondendo de você**. Tradução de Afonso Celso da Cunha Serra. Rio de Janeiro: Zahar, 2012. Disponível em: <https://archive.org/details/eli-pariser-o-filtro-invisivel>. Acesso em: 10 abr. 2025.

SATICI, SA; GOCET Tekin, E.; DENIZ, ME; SATICI, B. Escala Doomscrolling: sua associação com traços de personalidade, sofrimento psicológico, uso de mídias sociais e bem-estar. *Appl. Res. Qual. Life* 2023, 18, 833–847 Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-022-10110-7> acesso em 10 de abril de 2025.

SCANLAN, Rebekah. news. "Warning issued over 'brain rot', the 2024 habit that's 'on the rise'." **News.com.au**, 2024. Disponível em: <https://www.news.com.au/lifestyle/health/health-problems/warning-issued-over-brain-rot-the-2024-habit-thats-on-the-rise/news-story/e1205ce0ddd91c63749c8d2bba47a078>. Acesso em: 5 abr. 2025.

SPITZER, Manfred. *Demência digital: o que estamos fazendo com nosso cérebro*. Tradução: Lya Luft. São Paulo: Ed. Cultrix, 2012.

TAMANE, Liz. 'Brain Rot': expressão do ano é alerta para deterioração mental. **A Voz da Serra**, Nova Friburgo, 4 dez. 2024. Disponível em: <https://avozdaserra.com.br/noticias/brain-rot-expressao-do-ano-e-alerta-para-deterioracao-mental>. Acesso em: 6 abr. 2025.

WACHOWSKI, Lana; WACHOWSKI, Lilly (Direção). *Matrix*. Roteiro de Lana e Lilly Wachowski. Produção de Joel Silver. Estados Unidos: **Warner Bros. Pictures**, 1999. 1 vídeo (136 min), son., color.

WEIL, Simone. *A gravidade e a graça*. Tradução: José Carlos Bruni. 2. ed. São Paulo: Paulus, 2015.

Yousef, AMF; Alshamy, A.; Tlili, A.; Metwally, AHS **Desmistificando o novo dilema da podridão cerebral na era digital: uma revisão**. *Brain Sci.* 2025, 15, 283. <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-3425/15/3/283#B11-brainsci-15-00283>. acesso em 10 de abril de 2025.

ZEFERINO, Morgana Comin; MELO, Diogo Fortunato. Colonialismo Digital: Implicações do Capitalismo de Vigilância e Práticas Decoloniais: Digital Colonialism: Implications of Surveillance Capitalism and Decolonial Practices. **RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, Brasil, v. 1, n. 1, 2025. Disponível em: <https://submissoesrevistacientificaosaber.com/index.php/rcmos/article/view/859..>. Acesso em: 15 abr. 2025.

ZUBOFF, Shoshana. *A era do capitalismo de vigilância: a luta por um futuro humano na nova fronteira do poder*. Tradução de George Schlesinger. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2019.