

LUCAS FREIRE. Psicólogo especialista em bem-estar e autor de *O Leão da Bochecha de Balão* e *a Redescoberta do Play*

Brain rot: um alerta para a infância

Conteúdo fácil, rápido, fútil, repleto de gatilhos que estimulam consumo e mostram um padrão de vida difícil de alcançar para a maioria das pessoas. E mais: recebido passivamente o dia inteiro. Você sabe exatamente a que estou me referindo, certo? Pois a vida essencialmente digital, pautada na superficialidade, contribui não somente para o adoecimento emocional, como para o que chamamos de "apodrecimento do cérebro".

O brain rot é definido pela deterioração do estado mental ou intelectual de uma pessoa exposta a conteúdos extremamente dinâmicos e de baixa qualidade. Segundo especialistas da Universidade de Oxford, o uso dessa expressão teve um aumento

em 230% entre 2023 e 2024. Em 2025, convido os pais a criarem mecanismos para que esse termo caia em desuso.

Na infância, os aspectos cognitivos e emocionais estão em uma espécie de "fase de treinamento" para que desempenhem tarefas mais complexas na idade adulta. A exposição constante às telas traz grandes possibilidades de acarretar o brain rot, que pode inibir as habilidades imprescindíveis para a interação futura nos quesitos acadêmicos, profissionais e, até mesmo, sociais.

Entre as consequências do uso excessivo de dispositivos eletrônicos estão o comprometimento da capacidade de planejamento, organização, re-

solução de problemas, tomadas de decisão e preservação da memória. Isso porque a quantidade e rapidez da informação digital altera o circuito de recompensas do cérebro e gera uma busca constante por estímulos rápidos e imediatos. Assim, a criança perde a motivação para buscar novas experiências e estabelecer conexões reais.

Para evitar o desenvolvimento do brain rot, é necessário que pais administrem o tempo que a criança gasta navegando, rolando mídias sociais, assistindo vídeos e jogando, principalmente antes de dormir. Os responsáveis também devem ficar atentos ao que o algoritmo entrega para os pequenos, como conteúdos negativos e

propagandas de uma vida inalcançável, para que não estimule sensações de ansiedade, autoimagem deturpada ou até mesmo raiva.

Mas, por onde começar? Comece por você! Deixe as telas de lado e vá aproveitar a vida com as crianças! Na primeira infância, o cérebro está em rápido desenvolvimento, e as conexões neurológicas são moldadas pela interação com o mundo físico. O uso de telas nessa fase pode atrasar e prejudicar muito essa dinâmica. Meu convite em 2025 é para que a sociedade assuma o compromisso em prol da construção saudável do desenvolvimento emocional, cognitivo e social das crianças, para que a o termo brain rot fique no passado.