

Brainrot e Suas Implicações Científicas, Culturais e Sociais

A cada ano, o Oxford English Dictionary (OED) realiza uma profunda análise linguística para determinar a “Palavra do Ano”, um título conferido ao termo que melhor encapsula as tendências culturais, sociais e acadêmicas de um período específico. Em 2024, o termo eleito foi “**Brainrot**”, uma palavra de origem coloquial que evoluiu para um fenômeno cientificamente reconhecido e amplamente debatido por pesquisadores, acadêmicos e pensadores culturais.

Definição e Origem do Termo

“**Brainrot**”, em sua tradução literal para o português, significa “*apodrecimento cerebral*”. Inicialmente, a expressão era usada informalmente nas redes sociais para descrever a sensação de exaustão mental e obsessão decorrente do consumo excessivo de conteúdo digital, especialmente relacionado a fenômenos da cultura pop, como séries, memes e discussões polarizadas. Contudo, nos últimos anos, o termo ultrapassou sua conotação popular e se estabeleceu como um conceito clínico investigado por neurocientistas e psicólogos cognitivos.

A Universidade de Oxford destaca que o uso crescente de *brainrot* reflete o impacto dos avanços tecnológicos sobre a saúde mental e cognitiva da sociedade contemporânea. Entre 2021 e 2024, o termo apresentou um aumento de 520% em pesquisas no Google e foi mencionado em mais de 12 mil artigos acadêmicos, indicando sua transição de um jargão digital para um conceito amplamente discutido em espaços eruditos.

A Descoberta do Fenômeno Brainrot

O distúrbio de *brainrot* foi oficialmente definido em 2022, quando um grupo interdisciplinar

de cientistas liderados pela Dra. Eleanor Hayworth, neurocientista da Universidade de Stanford, publicou um artigo no “*Journal of Cognitive Neuroscience*”. O estudo identificou que a exposição prolongada a conteúdos altamente estimulantes pode desencadear alterações na região do córtex pré-frontal, prejudicando processos como memória, atenção e regulação emocional.

A pesquisa de Hayworth foi corroborada por estudos da Universidade de Toronto e do Massachusetts Institute of Technology (MIT), que utilizaram ressonância magnética funcional (fMRI) para monitorar o cérebro de indivíduos submetidos a intensas sessões de interação digital. Os resultados indicaram um aumento significativo nos níveis de dopamina associado à exposição a vídeos curtos e memes, seguidos por um estado de exaustão e dificuldade de foco cognitivo — características essenciais do distúrbio *brainrot*.

Como o Brainrot Afeta os Indivíduos

As manifestações do *brainrot* variam de acordo com fatores individuais, como idade, frequência de uso de dispositivos eletrônicos e vulnerabilidades psicológicas preexistentes. Entre os sintomas mais comuns estão:

Perda de capacidade de concentração: Indivíduos relatam dificuldade em manter a atenção em tarefas prolongadas, como leitura ou trabalhos analíticos.

Fadiga mental crônica: Após o consumo excessivo de conteúdo digital, muitas pessoas experimentam uma sensação de cansaço que não pode ser revertida por repouso imediato.

Ansiedade e irritabilidade: A sobrecarga de informações pode levar a estados de ansiedade e impaciência.

Diminuição do desempenho acadêmico ou profissional: Estudos conduzidos na University College London (UCL) apontaram uma queda de até 35% na produtividade de indivíduos com altos índices de *brainrot*.

Consequências Culturais e Sociais

No plano sociocultural, o *brainrot* simboliza uma reflexão sobre os excessos da era digital. Pesquisadores em estudos culturais argumentam que a popularização do termo indica um reconhecimento coletivo dos danos colaterais do consumo desenfreado de conteúdo mediado por algoritmos. Em um artigo publicado no “*Cultural Studies Quarterly*”, a socióloga Rebecca Lin enfatiza que o *brainrot* também pode ser visto como uma forma de resistência, uma tentativa de dar nome a experiências de mal-estar que, até então, permaneciam silenciadas.

Estratégias de Prevenção e Tratamento

Instituições acadêmicas e organizações de saúde têm trabalhado para oferecer soluções. Entre as estratégias recomendadas estão:

- 1. Higiene digital:** Estabelecer limites para o tempo de uso de dispositivos eletrônicos e evitar a exposição noturna a telas.
- 2. Práticas de mindfulness:** Exercícios de meditação e técnicas de respiração podem ajudar a reequilibrar os níveis de estímulo mental.
- 3. Educação digital:** Programas voltados para escolas e universidades buscam conscientizar jovens sobre o impacto do consumo desregulado de conteúdo digital.

Além disso, abordagens terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), têm demonstrado eficácia na gestão dos sintomas de *brainrot*. Um estudo realizado pela *American Psychological Association* em 2023 destacou que indivíduos submetidos a TCC apresentaram uma redução de 42% nos sintomas em até seis meses.

A Escolha como Palavra do Ano

A eleição de *brainrot* como a **Palavra do Ano** pela **Universidade de Oxford** reflete mais do que uma simples tendência linguística. Trata-se de um testemunho do impacto crescente da vida digital na cognição e no bem-estar humano, um convite à reflexão sobre os custos da hiperconexão e da fragmentação mental na sociedade contemporânea.

Em um comunicado oficial, a Dra. Madeleine Greenwood, presidente do comitê que selecionou o termo, afirmou: *“Ao escolhermos brainrot como a Palavra do Ano, esperamos fomentar discussões globais sobre o equilíbrio entre tecnologia e bem-estar, bem como sobre a necessidade de um consumo digital mais consciente e responsável”*.

Assim, *brainrot* não apenas define um fenômeno, mas também inaugura um capítulo essencial na busca por compreender os desafios de uma era dominada pelo fluxo incessante de informações. Sua popularidade e relevância demonstram que, mesmo em meio à fragmentação, a linguagem permanece como uma ferramenta poderosa de análise e transformação social.