CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O USO EXCESSIVO DE TELAS E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL ("BRAIN ROT"): RELATO DE EXPERIÊNCIA

Abordagem de Educação em Saúde Comunitária nos Três Níveis de Atenção com Adolescentes e Jovens

Eva Ribeiro Pinto | Kelly Cristina | Jennifer Moura | Kathyusca Rubia de Oliveira | Janaina da Silva Pereira

Orientador: Prof. Thiago Diniz — Disciplina: Saúde do Adolescente e Jovem nos Três Níveis de Atenção à Saúde

Curso de Graduação em Enfermagem — Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Belo Horizonte/MG

RESUMO

O consumo compulsivo de conteúdos digitais em formato curto, popularmente denominado "Brain Rot", representa um desafio emergente ao desenvolvimento cognitivo e emocional de adolescentes. Este artigo relata a experiência de uma ação educativa em saúde desenvolvida por graduandas de Enfermagem da Universidade Salgado de Oliveira na entrada do Supermercado Villefort (Unidade Jacuí), em Belo Horizonte. A intervenção avaliou o conhecimento de 15 jovens (15 a 25 anos) no período noturno por meio de questionário pré e pós-teste e panfletagem orientada. Os dados iniciais mostraram que 80% dos participantes utilizavam o celular por mais de 5 horas diárias e 87% focavam em redes sociais e vídeos curtos, porém apenas 20% conheciam o termo "Brain Rot". Após a orientação verbal dialogada, registrou-se 100% de retenção conceitual e adesão às estratégias de uso consciente. Conclui-se que a educação em saúde comunitária em espaços não convencionais é eficaz para fomentar a autonomia e prevenir agravos à saúde mental juvenil.

Palavras-chave: Saúde do Adolescente; Tempo de Tela; Saúde Mental; Enfermagem Comunitária; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Compulsive consumption of short-form digital content, lower-labeled as "Brain Rot", poses an emerging threat to the cognitive and emotional development of adolescents. This paper reports the experience of a health education action conducted by Nursing students from Universidade Salgado de Oliveira at the entrance of Villefort Supermarket (Jacuí Unit) in Belo Horizonte. The intervention evaluated the knowledge of 15 young individuals (aged 15–25) during night hours using pre- and post-test questionnaires and guided leafleting. Initial data revealed that 80% used smartphones for over 5 hours daily and 87% prioritized social media and short videos, while only 20% recognized the term "Brain Rot". Following face-to-face dialogic guidance, 100% concept retention and adherence to conscious technology usage strategies were achieved. It is concluded that community health education in non-traditional spaces effectively fosters autonomy and prevents mental health disorders in youth.

Keywords: Adolescent Health; Screen Time; Mental Health; Community Nursing; Health Promotion.

1. INTRODUÇÃO

O avanço acelerado das tecnologias digitais de informação e comunicação reconfigurou profundamente as dinâmicas sociais, cognitivas e comportamentais de adolescentes e jovens. No cenário contemporâneo, a disseminação de plataformas orientadas por algoritmos de retenção contínua popularizou o consumo passivo de vídeos de curta duração e fragmentados. Esse padrão comportamental passou a ser informalmente classificado no ecossistema digital pelo termo *"Brain Rot"*, empregado para expressar a percepção de fadiga mental, déficit de atenção e "deterioração" cognitiva decorrente da hiperestimulação constante **(SBP, 2019)**.

Embora o termo não constitua um diagnóstico nosológico formal, os fenômenos clínicos que o fundamentam são amplamente documentados na literatura médica e epidemiológica. A exposição prolongada e sem regulação às telas digitais está associada à desregulação do sistema de recompensa dopaminérgico, prejuízos no sono, ansiedade, queda no rendimento escolar e redução das interações interpessoais presenciais **(WHO, 2020)**; **(SANTOS et al., 2023)**.

No âmbito do SUS e da formação acadêmica em Enfermagem, a promoção da saúde do adolescente exige

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de natureza quanti-qualitativa, referente a uma intervenção de educação em saúde realizada por discentes do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), sob supervisão docente na disciplina de Saúde do Adolescente e Jovem nos Três Níveis de Atenção à Saúde.

A atividade ocorreu na entrada do Supermercado Villefort (Unidade Jacuí, Belo Horizonte), no período noturno, entre 19:30 e 21:00 horas. A escolha do local justificou-se por representar um ponto de expressivo fluxo comunitário e de circulação de jovens no território. A amostragem por conveniência totalizou 15 participantes com idades compreendidas entre 15 e 25 anos.

A estratégia pedagógica combinou abordagem interpessoal direta, utilização de panfleto ilustrado informativo e aplicação de questionário estruturado em formato pré e pós-intervenção. O instrumento avaliou quatro eixos essenciais: (Q1) Conhecimento prévio sobre o termo *"Brain Rot"*; (Q2) Tempo médio diário de utilização do celular; (Q3) Categoria de conteúdo mais consumida; e (Q4) Percepção de risco e danos à saúde mental decorrentes do uso de telas.

3. DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A ação no campo foi estruturada em três momentos cronológicos distintos:

1. Organização e Alinhamento (19:30): Chegada da equipe ao estabelecimento comercial, alinhamento da postura profissional em jaleco, distribuição dos panfletos impressos e posicionamento estratégico do grupo na entrada do supermercado para otimizar a acolhida sem comprometer o fluxo de pedestres.

2. Abordagem e Aplicação do Quiz (19:45 às 20:45): Convite aos jovens e adolescentes que transitavam pelo local para responderem ao questionário inicial (pré-teste). Na sequência, realizou-se a explanação verbal dialogada com o auxílio do panfleto, abordando a definição de *"Brain Rot"*, os sintomas físicos/emocionais do excesso digital e atitudes para uma rotina saudável. Imediatamente após a orientação, aplicou-se o pós-teste para mensurar a assimilação dos conceitos.

3. Consolidação e Encerramento (20:45 às 21:00): Tabulação rápida dos dados em prontuário de campo, avaliação reflexiva entre as acadêmicas sobre o nível de engajamento do público e encerramento das atividades territoriais.

4. RESULTADOS

A análise comparativa entre as respostas obtidas na fase pré-intervenção e pós-intervenção revelou mudanças expressivas na compreensão dos participantes, conforme sintetizado na Tabela 1.

Tabela 1. Distribuição percentual dos indicadores avaliados antes e após a ação educativa com jovens (N=15). Belo Horizonte, 2026.

Indicador Avaliado no Instrumento	Pré-Teste (%)	Pós-Teste (%)
Conhecimento prévio ou compreensão do conceito "Brain Rot"	20%	100%
Uso diário de smartphone superior a 5 horas diárias	80%	-
Dedicação de tempo predominante em redes sociais e vídeos curtos	87%	-
Reconhecimento prévio dos danos do excesso de telas à saúde	60%	100%
Identificação clara de sinais de uso excessivo e atitudes de equilíbrio	-	100%

5. DISCUSSÃO

Os achados observados no pré-teste convergem com os dados da literatura científica sobre comportamento sedentário e saúde mental na adolescência. O elevado percentual de participantes expostos a mais de 5 horas diárias de telas (80%) excede significativamente o limite máximo de 2 horas/dia recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria **(SBP, 2019)** e pela Organização Mundial da Saúde **(WHO, 2020)**.

A preferência quase unânime por redes sociais e vídeos curtos (87%) ilustra o mecanismo de busca por hiperestímulos rápidos e contínuos. Do ponto de vista neurobiológico, a exposição crônica a esses formatos reduz a tolerância ao tédio, prejudica a capacidade de concentração sustentada e favorece sintomas ansiosos **(SANTOS et al., 2023)**. A intervenção demonstrou eficácia pedagógica ao elevar a retenção conceitual para 100% no pós-teste, preenchendo a lacuna entre o comportamento praticado e o conhecimento crítico do risco.

Durante a condução da ação, notou-se um perfil heterogêneo de adesão: adolescentes mais jovens apresentaram maior resistência inicial e dispersão — frequentemente por estarem apressados ou imersos no próprio celular —, ao passo que jovens-adultos demonstraram escuta receptiva. Essa constatação reforça a necessidade de diversificar os recursos educativos em ações futuras, incorporando ferramentas interativas como gamificação, plataformas via QR Code e dinâmicas visuais dinâmicas **(UNICEF, 2021)**.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta ação educativa alcançou plenamente seus objetivos ao promover a conscientização sobre o uso saudável das tecnologias digitais em um ambiente comunitário de grande circulação. A intervenção permitiu sensibilizar adolescentes e jovens sobre os riscos do fenômeno *"Brain Rot"* e oferecer diretrizes práticas para a promoção do equilíbrio mental no cotidiano.

Para o público atendido, a ação garantiu acesso a orientações fundamentadas e acessíveis em saúde preventiva. Para a equipe de enfermagem em formação, a vivência contribuiu substancialmente para o aperfeiçoamento de habilidades interpessoais, comunicação em saúde em cenários não estruturados e escuta qualificada, consolidando a relevância da extensão universitária na Atenção Primária à Saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **#Menos telas #Mais saúde**: Manual de Orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021). Rio de Janeiro: SBP, dez. 2019. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient__MenosTelas_MaisSaude.pdf>. Acesso em: 30 out. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 30 out. 2026.

SANTOS, Renata Maria Silva et al. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. **BMC Psychology**, v. 11, n. 1, art. 127, p. 1-14, 2023. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7.

UNICEF BRASIL; INSTITUTO VIRA ALERE. **Saúde mental de adolescentes e jovens**. [S. l.]: UNICEF Brasil, out. 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/innocenti/brazil/relatorios/saude-mental-de-adolescentes>. Acesso em: 30 out. 2026.