


**“BRAIN ROT”: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE O CONCEITO, CAUSAS,
POSSÍVEIS SOLUÇÕES**

**“BRAIN ROT”: A BIBLIOGRAPHICAL REVIEW ON THE CONCEPT, CAUSES,
POSSIBLE SOLUTIONS**

**“BRAIN ROT”: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE EL CONCEPTO, CAUSAS Y
POSIBLES SOLUCIONES**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n8-302>

Data de submissão: 04/08/2025

Data de publicação: 04/09/2025

Victor Belga Sanches

Discente do curso de Bacharel em Medicina
Instituição: Faculdade Unilagos
E-mail: victormedicina25@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-3520-3985>

Raquel Silva Pereira Antunes

Discente do curso de Bacharel em Medicina
Instituição: Faculdade Unilagos
E-mail: raquel_antunes17@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-9507-9713>

Fabício Lima da Silva

Discente do curso de Bacharel em Medicina
Instituição: Faculdade Unilagos
E-mail: eufabriciolimadasilva@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-9913-0823>

Rodolfo Dias Correa

Médico
Mestre em Saúde da Família
Instituição: Faculdade Unilagos
E-mail: rodolfodicorrea@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7193-2206>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3032587584327537>

Gustavo Borges de Oliveira

Enfermeiro
Especialista na Docência do Ensino Superior
Instituição: Faculdade Unilagos
E-mail: profgustavoborges@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-2061-4301>
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3667267502796330>

Thalita Castro de Souza

Médica, Anestesista

Instituição: Faculdade Unilagos

E-mail: tcastros@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-9964-8908>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6606551306135410>

Thayane Delazari Corrêa

Médica

Mestre em Saúde da Mulher

Instituição: Universidade de Guarulhos

E-mail: thyanedelazari@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5728486442013374>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2302-9696>

Meline Rossetto Kron-Rodrigues

Doutorado em Ginecologia, Obstetrícia e Mastologia

Instituição: Universidade de Guarulhos

E-mail: meline.kron@unesp.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2174-268X>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7784231803652729>

Gabriela da Silva Marques

Doutora em Geoquímica Ambiental

Instituição: Faculdade Unilagos

E-mail: gabriela.marques@hortmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-8458-3157>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1558997673824769>

Jaqueline P. de Azeredo Rapagnã

Pedagoga

Instituição: Universidade Veiga de Almeida

E-mail: jaquerapagna@yahoo.com.br

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-7828-1373>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3309604332269143>

Luciano C. Rapagnã

Doutor em Biologia Marinha e Ambientes Costeiros

Instituição: Unilagos

E-mail: luciusrapagna@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9009-4463>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8457148759274393>

RESUMO

O termo “brain rot” — traduzido livremente como “apodrecimento cerebral” — tornou-se um símbolo contemporâneo das preocupações com os impactos do consumo excessivo de conteúdo digital sobre a saúde mental, especialmente entre crianças e adolescentes. Esta revisão bibliográfica integrativa explora a origem histórica do conceito, suas principais causas, evidências científicas recentes e estratégias propostas para mitigação. A partir de publicações acadêmicas entre 2018 e 2025, o estudo

traça uma linha evolutiva do termo, desde sua menção original em 1854 por Thoreau até sua consagração como Palavra do Ano pela Oxford University Press em 2024. Evidências apontam que o uso desregulado e prolongado de mídias digitais pode afetar negativamente funções executivas, atenção, desenvolvimento cognitivo e bem-estar emocional. No contexto brasileiro, estudos recentes revelam sinais de “fadiga atencional” em ambiente escolar. Medidas mitigatórias incluem a regulação do tempo de tela, educação midiática crítica e a promoção de hábitos saudáveis no uso da tecnologia. Conclui-se que o “brain rot” deve ser compreendido como um fenômeno multidisciplinar e global, que exige respostas coordenadas entre famílias, escolas e políticas públicas.

Palavras-chave: Brain Rot. Conteúdo Digital. Saúde Mental. Atenção. Crianças e Adolescentes. Sobrecarga Digital.

ABSTRACT

The term "brain rot" has become a contemporary symbol of concerns about the impacts of excessive digital content consumption on mental health, especially among children and adolescents. This integrative literature review explores the historical origins of the concept, its main causes, recent scientific evidence, and proposed mitigation strategies. Based on academic publications published between 2018 and 2025, the study traces the term's evolution, from its original mention in 1854 by Thoreau to its recognition as Word of the Year by Oxford University Press in 2024. Evidence suggests that unregulated and prolonged use of digital media can negatively affect executive functions, attention, cognitive development, and emotional well-being. In the Brazilian context, recent studies reveal signs of "attention fatigue" in schools. Mitigation measures include regulating screen time, critical media literacy, and promoting healthy technology habits. The conclusion is that "brain rot" must be understood as a multidisciplinary and global phenomenon, requiring coordinated responses between families, schools, and public policies.

Keywords: Brain Rot. Digital Content. Mental Health. Attention. Children and Adolescents. Digital Overload.

RESUMEN

El término "brain rot" se ha convertido en un símbolo contemporáneo de la preocupación por los impactos del consumo excesivo de contenido digital en la salud mental, especialmente en niños y adolescentes. Esta revisión bibliográfica integradora explora los orígenes históricos del concepto, sus principales causas, la evidencia científica reciente y las estrategias de mitigación propuestas. Basándose en publicaciones académicas publicadas entre 2018 y 2025, el estudio rastrea la evolución del término, desde su mención original en 1854 por Thoreau hasta su reconocimiento como Palabra del Año por Oxford University Press en 2024. La evidencia sugiere que el uso no regulado y prolongado de medios digitales puede afectar negativamente las funciones ejecutivas, la atención, el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional. En el contexto brasileño, estudios recientes revelan indicios de "fatiga atencional" en las escuelas. Las medidas de mitigación incluyen la regulación del tiempo frente a la pantalla, la alfabetización mediática crítica y la promoción de hábitos tecnológicos saludables. La conclusión es que la "podredumbre cerebral" debe entenderse como un fenómeno multidisciplinario y global, que requiere respuestas coordinadas entre familias, escuelas y políticas públicas.

Palabras clave: Brain Rot. Contenido Digital. Salud Mental. Atención. Niños y Adolescentes. Sobrecarga Digital.

1 INTRODUÇÃO

O termo “*brain rot*”, traduzido como “apodrecimento cerebral”, ganhou destaque em 2024 ao ser eleito pelo Oxford University Press, como a palavra do ano, refletindo uma preocupação crescente a respeito dos efeitos do consumo excessivo de conteúdo digital, sobre a saúde mental e cognitiva, particularmente entre crianças e jovens (OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2024). Embora Thoreau, em *Walden*, tenha utilizado “*brain rot*” como uma analogia a deterioração intelectual devido a uma vida excessivamente materialista e desconectada da natureza, no século XXI, o termo foi ressignificado para descrever a suposta deterioração do estado mental ou intelectual resultante do consumo excessivo de conteúdos triviais ou pouco desafiadores, especialmente online (OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2024; THOREAU, 1854).

No século XXI, a popularização do termo ocorreu principalmente entre as gerações Z e Alpha, que utilizam o termo de maneira humorística ou crítica nas redes sociais, sempre referindo-se impacto negativo do consumo em excesso de conteúdo digital de baixa qualidade (GROSS *et al.*, 2025). Entre os anos de 2023 e 2024, a frequência do uso da terminologia aumentou em mais de 200% comparado aos anos anteriores (OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2024).

No Brasil, o termo vem sendo cada vez evidenciado em que envolvem tecnologia, educação e saúde mental. Em nosso país, termos equivalentes, como “*sobrecarga digital*” e “*fadiga digital*”, têm sido utilizados para discutir o fenômeno, a partir, de uma crescente preocupação de pais e professores, com a dificuldade de concentração, a desmotivação acadêmica e aumento da impulsividade apresentada pelos jovens dessa geração “digital” em consequência a uma possível exposição contínua às telas. (LAKILAKI *et al.*, 2025).

Com isso existe uma crescente necessidade de que estudos discutam a importância de se entender como o uso dos dispositivos digitais e das mídias sociais de forma excessiva pode afetar o desempenho escolar, a cognição e o bem-estar de crianças de adolescentes. Por isso, o presente artigo tem como objetivo analisar o histórico do conceito de “*brain rot*”, suas causas, as evidências científicas disponíveis e as possíveis soluções, com base em literatura recente e dados empíricos.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Para este estudo, foi realizada uma revisão da literatura, a fim de analisar e sintetizar o conhecimento disponível sobre o fenômeno “*brain rot*” no contexto mundial e principalmente brasileiro. O foco central da revisão foi pesquisar o conceito de “*brain rot*”, seu histórico, causas, evidências científicas dos impactos e estratégias propostas para sua mitigação. A seleção de fontes compreendeu artigos científicos, relatórios institucionais, documentos de organizações internacionais,

como a OMS, livros clássicos e publicações acadêmicas recentes publicadas no período de 2018 até 2025. Foram incluídos tanto estudos teóricos quanto empíricos, contemplando revisões sistemáticas, estudos de caso, pesquisas fenomenológicas e relatórios de pesquisa aplicada. Para contextualizar o tema no Brasil, buscou-se literatura nacional e análises de autores brasileiros, aliados a referências internacionais consagradas sobre o fenômeno.

A busca foi realizada em bases de dados acadêmicas relevantes, tais como SciELO, PubMed, Google Scholar e repositórios institucionais, utilizando os seguintes parâmetros-chaves: “*brain rot*”, “consumo excessivo de conteúdo digital”, “atenção e tecnologia”, “sobrecarga digital”, “transtornos de atenção”, “crianças e mídias digitais”, “fadiga digital” e equivalentes em inglês (“*brain rot*”, “digital overstimulation”, “screen time”, “attention deficit and digital media”, entre outros). Complementarmente, sites de veículos de comunicação acadêmica (como o Oxford University Press e o Parents.com) foram consultados.

Foram incluídos trabalhos escritos em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, que abordassem direta ou indiretamente o conceito de “*brain rot*” e suas correlações com saúde, educação e cognição, e que tratassem dos aspectos históricos, causas, evidências e/ou soluções. Foram excluídos materiais de opinião sem fundamentação científica e textos puramente jornalísticos sem respaldo de pesquisas ou dados verificáveis. Os textos selecionados foram lidos integralmente, categorizados de acordo com os eixos: histórico do conceito (global e brasileiro), causas do problema, evidências, e possíveis soluções. As informações extraídas foram sintetizadas de modo crítico para compor o corpo do artigo, priorizando a apresentação de convergências, divergências e lacunas da literatura.

Deve-se salientar que como trata-se de uma revisão integrativa baseada em fontes secundárias, os resultados dependem da qualidade e da disponibilidade dos estudos originais. Adicionalmente, a constante atualização do tema pode gerar novas evidências posteriores à realização da presente revisão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 ANÁLISE CRONOLÓGICA DO TERMO “BRAIN ROT”

A partir da revisão da literatura a **tabela 1**, apresenta uma análise cronológica do termo “*brain rot*” e suas correlatas, como “sobrecarga digital”, “fadiga digital” e “deterioração cognitiva por mídias digitais” ao longo do tempo.

Tabela 1 - análise cronológica do termo “*brain rot*” e suas correlatas, como “sobrecarga digital”, “fadiga digital” e “deterioração cognitiva por mídias digitais” ao longo do tempo.

Data	Local/Contexto	Expressão Utilizada	Descrição do Uso	Referência Bibliográfica
1854	EUA (Literatura, livro “Walden”)	<i>Brain rot</i>	Primeira menção registrada em crítica a perda intelectual da sociedade moderna.	(THOREAU, 1854)
2015	Internacional (Psicologia/Educação)	Screen fatigue / Sobrecarga digital	Discussão sobre efeitos negativos do excesso de tela em crianças/adolescentes.	(GARCIA, 2015)
2018	Internacional/Brasil (Saúde inf.)	Digital overstimulation/Consumo excessivo	Conceitos discutidos em guidelines e artigos científicos sobre saúde infantil.	(WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2019)
2020	Internacional (Neurodesenvolvimento)	Digital media overuse / Connecting issues	Relação entre desenvolvimento cerebral, atenção, linguagem e uso de mídias digitais.	(HOROWITZ-KRAUS; HUTTON, 2018)
2022	Internacional/Brasil (Educação)	Fadiga digital / Sobrecarga digital	Estudos tratam dos prejuízos atencionais em escolares por uso excessivo de mídia.	(SANTOS <i>et al.</i> , 2022)
2023-2024	Reino Unido/Internacional (OUP, análise linguística)	<i>Brain rot</i>	Termo eleito Palavra do Ano, com crescimento de uso em mídias sociais.	(OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2024).
2024	Internacional/Brasil (Acadêmico)	<i>Brain rot</i> / Deterioração cognitiva online	Aplicação do termo em ensaios, artigos científicos e preocupações institucionais.	(AYLIN İDİKÜT ÖZPENÇE, 2024)
2025	Brasil (Educação, pesquisa aplicada)	<i>Brain rot</i> / Fenômeno da fadiga atencional	Investigação empírica em estudantes brasileiros sobre impactos do consumo digital.	(LAKILAKI <i>et al.</i> , 2025)

Fonte: Adaptado de Thoreau (1854), Garcia (2015), World Health Organization (2019), Horowitz-Kraus e Hutton (2018), Santos et al. (2022), Oxford University Press (2024), Aylin İdiküt Özpençe (2024), Lakilaki et al. (2025).

De acordo com os resultados o termo de “*brain rot*”, foi utilizado, primeiramente em 1854, por Henry David Thoreau, como uma crítica à deterioração intelectual causada pelo estilo de vida da época (CHAPPELL, 2024; THOREAU, 1854), no entanto, só popularizou muitos anos depois, devido a facilidade ao a tecnologias digitais.

A partir de 2010, com o aumento da facilidade do acesso de jovens e adolescentes as tecnologias digitais, a expressão ressurgiu ganhando novas interpretações, devido a uma crescente preocupação com o desenvolvimento infantil relacionado ao aumento do tempo de tela (CHAPPELL, 2024; GARCIA, 2015; HEATON, 2024; OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2024).

Em 2015, com a introdução de conceitos como “fadiga digital” e “digital overstimulation” nota-se um crescimento do interesse científico e social pelo impacto da exposição digital excessiva (CERCA; PRIOR, 2018; EIRICH *et al.*, 2022; HOROWITZ-KRAUS; HUTTON, 2018; JOURDREN; BUCAILLE; ROPARS, 2023; NIVINS *et al.*, 2022). O ápice desse movimento ocorre em 2024, com a eleição de “*brain rot*” como palavra do ano pela Oxford University Press, refletindo sua ampla disseminação nos meios acadêmicos, midiáticos e populares, inclusive com grande alcance em redes sociais de abrangência global (AYLIN İDIKUT ÖZPENÇE, 2024; HEATON, 2024; OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2024)

No Brasil, o termo só passou a ser utilizado a partir de 2020, com estudos que evidenciam uma aproximação do conceito do cotidiano escolar, com o reconhecimento de padrões semelhantes na literatura internacional, como por exemplo dificuldades de concentração, fadiga, e impacto negativo no desempenho acadêmico de crianças e adolescentes, atribuídos à sobrecarga de conteúdo digital (CERCA; PRIOR, 2018; EIRICH *et al.*, 2022; JOURDREN; BUCAILLE; ROPARS, 2023; LAKILAKI *et al.*, 2025; NIVINS *et al.*, 2022; SANTOS *et al.*, 2022).

Estudos realizados por Santos *et al* (SANTOS *et al.*, 2022) e Lakilaki *et al* (LAKILAKI *et al.*, 2025) apontam que o contexto brasileiro ratifica achados globais, ao integrar a discussão sobre a “sobrecarga digital” às preocupações com a saúde emocional e o desenvolvimento cognitivo dos jovens, destacando a urgência de ações de prevenção e intervenção, tanto em ambientes familiares quanto escolares. Além disso, a diversidade de termos e abordagens encontradas na literatura evidencia o caráter multidisciplinar e dinâmico da problemática, bem como a necessidade de políticas públicas e pesquisas articuladas para monitorar, mitigar e prevenir os efeitos adversos do consumo digital excessivo.

3.2 AS CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DO “BRAIN ROT”

Como já mencionado a principal causa do “*brain rot*” é o consumo excessivo de conteúdo digital, especialmente aquele considerado de baixa qualidade ou valor informativo. Estudo recentes apontam que mais de 60% da população mundial utiliza a internet, sendo que 63,8% são usuários ativos de redes sociais, como as plataformas Facebook, YouTube, Instagram e TikTok (DELBIANCO, 2023). Essas plataformas apresentam um design, que privilegia conteúdos de rápida absorção, recompensas instantâneas e estímulos visuais intensos, promovendo o chamado “*attention hijacking*”, traduzido como “sequestro da atenção”, o que torna para o usuário, mais difícil o engajamento em atividades cognitivamente mais exigentes, como leitura ou resolução de problemas (ALOUFI *et al.*, 2022; PANJETI-MADAN; RANGANATHAN, 2023; PERIĆ *et al.*, 2022; SANTOS *et al.*, 2022).

A exposição excessiva a mídias digitais afeta negativamente funções executivas como memória de trabalho, controle inibitório e capacidade de foco sustentado, uma vez que o uso prolongado de dispositivos digitais pode enfraquecer as conexões entre o córtex pré-frontal e o estriado, reduzindo a habilidade de concentração voluntária e aumentando a suscetibilidade a distrações (LAI; CHANG, 2020; LEE; SHIN, 2020; SARI *et al.*, 2020). Nivins *et al.* ⁽¹⁴⁾ observaram a diminuição do volume do cerebelo em crianças expostas a altos níveis de estímulos digitais. Já foi comprovado que altos níveis de exposição a telas estão associados a aumento do estresse biológico, pior desempenho em linguagem e aprendizagem, e maior prevalência de sintomas de TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade) (HAHNEFELD *et al.*, 2024; THORELL *et al.*, 2024). De acordo com Ali ⁽²⁵⁾, em seu estudo, crianças expostas a conteúdos altamente estimulantes apresentaram dependência e problemas de linguagem e comportamento. Lakilaki *et al.* (LAKILAKI *et al.*, 2025) estudando alunos do ensino fundamental, expostos a altos níveis de estímulos digitais, apresentara grande dificuldade em realizar atividades convencionais, apresentando problemas com a aprendizagem.

3.3 MEDIDAS MITIGATÓRIAS PARA O FENÔMENO “BRAIN ROT”

A literatura aponta que a mitigação do problema envolve em grande parte a participação ativa da família e dos educadores. Lakilaki *et al.* (LAKILAKI *et al.*, 2025) em seu estudo com alunos do ensino fundamental, menciona que pausas, atividades ao ar livre e técnicas de reabilitação do foco, mostraram-se eficazes no tratamento de crianças expostas a altos níveis de estímulos digitais, que apresentavam dificuldade em transitar para atividades convencionais de aprendizagem. Garcia ⁽⁵⁾ mencionou que a redução de atividades físicas e de contato com ambientes naturais, em detrimento do tempo gasto em frente a telas, intensifica os efeitos negativos sobre a atenção e o bem-estar emocional. De acordo com Horowitz-Kraus ⁽⁷⁾ com base em evidências a partir de seu estudo com neuroimagem do cérebro de crianças em período de alfabetização, indicou uma maior integridade microestrutural da substância branca naquelas que apresentaram o hábito da leitura, indicando uma relação positiva entre a prática da leitura e o aumento da conectividade cerebral.

Aylin Idikut Ozpençe ⁽⁹⁾ defende que o “*brain rot*” deve ser tratado como uma externalidade negativa e um caso de “tragédia dos comuns exigindo intervenções públicas e regulação transnacional”. Entre as propostas estão a taxação de plataformas digitais, a regulação do conteúdo e a promoção de campanhas educativas sobre o uso consciente da tecnologia. No contexto escolar, a implementação de programas de educação midiática, treinamento de atenção e uso de tecnologias de forma crítica e equilibrada são fundamentais para mitigar os efeitos do “*brain rot*”, sendo escola e família essenciais para o desenvolvimento de estratégias personalizadas que atendam às necessidades individuais dos

alunos (CARDOSO-LEITE *et al.*, 2021; GARCIA, 2015; HOROWITZ-KRAUS; HUTTON, 2018; JOURDREN; BUCAILLE; ROPARS, 2023; PANJETI-MADAN; RANGANATHAN, 2023; SANTOS *et al.*, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fenômeno do “*brain rot*” reflete uma preocupação legítima com os impactos do consumo excessivo e desregulado de conteúdo digital sobre a saúde mental, cognitiva e social, especialmente entre as gerações mais jovens. Embora o conceito ainda careça de definições precisas e de consenso científico, as evidências apontam para a necessidade de ações coordenadas em múltiplos níveis — individual, familiar, institucional e global. O equilíbrio entre os benefícios da tecnologia e a preservação das funções cognitivas e do bem-estar deve orientar políticas públicas, práticas educativas e escolhas cotidianas. O desafio está em transformar o debate sobre o “*brain rot*” em oportunidades para promover uma cultura digital mais saudável, crítica e sustentável.

REFERÊNCIAS

ALOUFI, M.; ALSULAMI, N.; ALQAHTANI, L.; BAALI, J.; KHAYYAT, M. The COVID 19 Related Increased Negative Impact of the Unmonitored Use of Digital Technology on Children in KSA. *South Asian Research Journal of Engineering and Technology*, v. 4, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.36346/sarjet.2022.v04i01.002>

AYLIN İDIKUT ÖZPENÇE. BRAIN ROT: OVERCONSUMPTION OF ONLINE CONTENT (AN ESSAY ON THE PUBLICNESS SOCIAL MEDIA). *Journal of Business Innovation and Governance*, v. 2, n. 7, p. 48–60, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54472/jobig.1605072>. Acesso em: 27 maio. 2025.

CARDOSO-LEITE, P.; BUCHARD, A.; TISSIERES, I.; MUSSACK, D.; BAVELIER, D. Media use, attention, mental health and academic performance among 8 to 12 year old children. *PLoS ONE*, v. 16, n. 11 November, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259163>

CERCA, F.; PRIOR, C. Sleep and Media Screens in Pediatric Ages. *NASCER E CRESCER Birth and Growth Medical Journal*, v. 27, n. 1, 2018.

CHAPPELL, B. Writer Thoreau Warned of Brain Rot in 1854. Now it's the Oxford Word of 2024. <https://www.npr.org/2024/12/02/nx-s1-5213682/writer-thoreau-warned-of-brain-rot-in-1854-now-its-the-oxford-word-of-2024>, 2024.

DELBIANCO, N. R. As Métricas de Mídias Sociais no contexto dos Estudos Métricos da Informação. *AtoZ: novas práticas em informação e conhecimento*, v. 12, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5380/atoz.v12i0.88174>

EIRICH, R.; MCARTHUR, B. A.; ANHORN, C.; MCGUINNESS, C.; CHRISTAKIS, D. A.; MADIGAN, S. Association of Screen Time with Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. [S. l.: s. n.] Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155>

GARCIA, D. C. From screen to green: The effect of screen time and setting on pre-adolescent children's executive function skills. [S. l.: s. n.].

GROSS, T.; GUGLIELMUCCI, F.; NARVAEZ, C.; ZERROUKI, Y. Realidade Brainrot? Perspectivas neuropsiquiátricas baseadas em evidências sobre o uso da mídia na infância. [S. l.: s. n.].

HAHNEFELD, A.; FINK, M.; LE BEHEREC, S.; BAUR, M. A.; BERNHARDT, K.; MALL, V. Correction: Correlation of screen exposure to stress, learning, cognitive and language performance in children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02625-1>

HEATON, B. Brain Rot'named Oxford Word of the Year 2024. [S. l.]: Oxford, 2024.

HOROWITZ-KRAUS, T.; HUTTON, J. S. Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media. *Acta paediatrica*, v. 107, p. 685–693, 2018. Disponível em: <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/apa.14176>

JOURDREN, M.; BUCAILLE, A.; ROPARS, J. The Impact of Screen Exposure on Attention Abilities in Young Children: A Systematic Review. [S. l.: s. n.] Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pediatrneurol.2023.01.005>

LAI, Y. J.; CHANG, K. M. Improvement of attention in elementary school students through fixation focus training activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 13, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17134780>

LAKILAKI, E.; PURI, R. M.; SAPUTRA, A. N. Z.; SHAWMI, A. N.; ASIAH, N.; RIZKY, M. The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the 'Brain Rot' Phenomenon in the Learning Process. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, v. 4, p. 265–274, 2025. Disponível em: <https://doi.org/https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>. Acesso em: 27 maio. 2025.

LEE, K.; SHIN, N. Effects of Elementary School Students' Executive Function on the Theory of Mind. *The Society for Cognitive Enhancement and Intervention*, v. 11, n. 3, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21197/jcei.11.3.1>

NIVINS, S.; SAUCE PHD, B.; LIEBHERR PHD, M.; PHD, N. J.; KLINGBERG, T. The Long-Term Impact of Digital Media on Brain Development in Children. *medRxiv*, 2022.

OXFORD UNIVERSITY PRESS. 'Brain rot' named Oxford Word of the Year 2024. [S. l.: s. n.] Disponível em: <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>. Acesso em: 27 maio. 2025.

PANJETI-MADAN, V. N.; RANGANATHAN, P. Impact of Screen Time on Children's Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional Domains. [S. l.: s. n.] Disponível em: <https://doi.org/10.3390/mti7050052>

PERIĆ, K.; VARGA, V.; KOTRLA TOPIĆ, M.; MERKAŠ, M. Review of Research on the Relationship Between Digital Technology Use and Child Development. *Drustvena Istrazivanja*, v. 31, n. 2, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5559/di.31.2.08>

SANTOS, R. M. S.; MENDES, C. G.; MARQUES MIRANDA, D.; ROMANO-SILVA, M. A. The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review. [S. l.: s. n.] Disponível em: <https://doi.org/10.1080/87565641.2022.2064863>

SARI, Y.; SUPENA, A.; YUFIARTI; SARI, R. P.; IASHA, V. The role of executive function in facing attention interference in elementary school students: Descriptive qualitative. In: 2020, ACM International Conference Proceeding Series. [S. l.: s. n.] Disponível em: <https://doi.org/10.1145/3452144.3452285>

THOREAU, H. D. *Walden; or, Life in the Woods*. Boston: Ticknor and Fields. , 1854.

THORELL, L. B.; BURÉN, J.; STRÖM WIMAN, J.; SANDBERG, D.; NUTLEY, S. B.
Longitudinal associations between digital media use and ADHD symptoms in children and adolescents: a systematic literature review. [S. l.: s. n.] Disponível em:
<https://doi.org/10.1007/s00787-022-02130-3>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. [S. l.: s. n.].