Terca-Feira, 03 de Novembro de 2026

Brain Rot: A Palavra de 2024 e o Alerta Sobre o Consumo Digital Excessivo

Expressão eleita por 40 mil votos reflete a deterioração mental atribuída ao uso excessivo de conteúdos triviais na era digital.

O termo *brain rot*, que pode ser traduzido como "cérebro apodrecido", foi escolhido como a palavra de 2024 em uma votação com quase 40 mil pessoas. A popularidade da expressão disparou, com seu uso aumentando 230% ao longo do ano, embora sua primeira menção registrada date de 1854, pelo autor Henry David Thoreau. Na época, Thoreau criticava a sociedade por privilegiar ideias simples em detrimento de pensamentos mais profundos e complexos.

Segundo o Dicionário Oxford, o *brain rot* descreve a "suposta deterioração do estado mental ou intelectual de uma pessoa, especialmente vista como resultado do consumo excessivo de material (principalmente conteúdo on-line) considerado trivial ou pouco desafiador". A escolha do termo para palavra do ano reflete preocupações contemporâneas sobre como o consumo desenfreado de conteúdos digitais impacta nossa saúde mental e capacidade cognitiva.

No Brasil, onde o tempo médio diário gasto em dispositivos móveis ultrapassa 5 horas, o impacto do fenômeno é evidente. Redes sociais, vídeos curtos e debates polarizados dominam o cotidiano digital, tornando o país um exemplo claro do que o termo busca descrever. Especialistas alertam que essa exposição excessiva a conteúdos de baixa qualidade pode prejudicar a memória, a concentração e até mesmo a criatividade, ao condicionar o cérebro a buscar apenas recompensas imediatas.

A ligação histórica do conceito com Thoreau ressalta que o *brain rot* não é apenas uma consequência da tecnologia moderna, mas sim uma tendência social recorrente: a preferência pelo simples e pelo rápido, em detrimento da profundidade. Entretanto, com a hiperconectividade atual, o fenômeno ganhou proporções inéditas e se tornou um tema global de discussão.

Apesar dos riscos, a conscientização em torno do termo pode ser positiva. No Brasil, debates sobre o equilíbrio entre consumo digital e saúde mental já começam a surgir, acompanhados por iniciativas para promover um uso mais consciente da tecnologia. Afinal, a reflexão provocada pelo *brain rot* serve como um alerta para repensarmos como usamos nosso tempo online e que tipo de conteúdo realmente queremos consumir.