

XXIV ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO – XXIV ENANCIB

ISSN 2177-3688

GT 8 – Informação e Tecnologia

ASPECTOS SOCIAIS E PSICOLÓGICOS DO *DOOMSCROLLING*: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DOOMSCROLLING: AN INTEGRATIVE REVIEW

Soraya Fernandes Campos Lira – Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Júlio Afonso Sá de Pinho Neto – Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Tassara Onofre de Oliveira – Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Modalidade: Trabalho Completo

Resumo: No contexto da era digital, o rápido acesso à informação redefiniu as formas de interação entre os indivíduos e o mundo virtual, resultando em fenômenos, como o *doomscrolling*. Nesse sentido, é relevante compreender os impactos do *doomscrolling* como passo crucial para promover uma relação mais saudável e consciente com a tecnologia digital. Esta pesquisa teve como objetivo analisar a produção científica acerca dos impactos sociais e psicológicos existentes nesse padrão de consumo de informações, e como ele é capaz de influenciar as interações sociais e o estado emocional dos usuários envolvidos com essa prática. A estratégia de busca pautou-se nos termos *doomscrolling* e *doom-scrolling*. A partir dos resultados, foram selecionados 08 artigos internacionais. Os resultados contribuem significativamente para a Ciência da Informação e os usuários de mídias digitais, pois o *doomscrolling* é pouco estudado. A produção científica é ainda escassa e recente, mas se evidencia que esse comportamento está fortemente associado a distorção da percepção individual da realidade e interferência no bem-estar emocional dos usuários de mídias digitais. Os estudos analisados indicam que o consumo excessivo de conteúdos negativos pode resultar em aumento da ansiedade e depressão, entre outras condições emocionais. Destaca-se ainda a importância das estratégias de mitigação dos impactos decorrentes do *doomscrolling*, visando aumentar a conscientização sobre o uso equilibrado das mídias. Esta abordagem enfatiza a necessidade premente de futuras investigações para identificar e implementar recursos eficazes capazes de reduzir tais impactos.

Palavras-chave: informação; *doomscrolling*; mídias digitais.

Abstract: In the context of the digital age, rapid access to information has redefined the forms of interaction between individuals and the virtual world, resulting in phenomena such as doomscrolling. In this sense, it is important to understand the impacts of doomscrolling as a crucial step to promoting a healthier and more conscious relationship with digital technology. This research aimed to analyze scientific production about the social and psychological impacts of this pattern of information consumption, and how it is capable of influencing social interactions and the emotional state of users involved with this practice. The search strategy was based on the terms doomscrolling and doom-

scrolling. Based on the results, 8 international articles were selected. The results contribute significantly to Information Science and digital media users, as doomscrolling is little studied. Scientific production is still scarce and recent, but it is clear that this behavior is strongly associated with the distortion of individual perception of reality and interference with the emotional well-being of digital media users. The studies analyzed indicate that excessive consumption of negative content can result in increased anxiety and depression, among other emotional conditions. The importance of strategies to mitigate the impacts resulting from doomscrolling is also highlighted, aiming to increase awareness about the balanced use of media. This approach emphasizes the pressing need for future research to identify and implement effective resources capable of reducing such impacts.

Keywords: information; doomscrolling; digital media.

1 INTRODUÇÃO

A dinâmica atual da informação requer novas competências para o consumo informacional. A era digital nos trouxe fácil acesso à informação e uma rápida disseminação de conteúdos informacionais. Esse contexto redefiniu as formas de interação entre os indivíduos e o mundo virtual. Novos padrões de interação social surgiram com a expansão das mídias digitais, como por exemplo as redes sociais. Essas plataformas não apenas facilitam o acesso à informação, mas também moldam as dinâmicas sociais contemporâneas, resultando em diversos fenômenos. Castells (2003) nomeia esse novo mundo da comunicação de “galáxia da internet”, onde “a influência das redes baseadas na internet vai além do número de seus usuários: diz respeito também à qualidade do uso” (Castells, p. 33, 2003).

Mesmo diante de um cenário que proporciona novas possibilidades, o avanço tecnológico não está isento de consequências negativas. Nessa dicotomia surge um fenômeno preocupante que tem ganhado destaque: o *doomscrolling*, que se constitui num comportamento cada vez mais observado entre os usuários de mídias digitais. Essa prática é caracterizada principalmente pelo hábito compulsivo de rolagem persistente por conteúdos digitais, quase sempre negativos ou perturbadores. Esse padrão de consumo de informações pode levar os seus usuários a desenvolverem alterações no comportamento social e a um nível elevado de sofrimento psicológico (Sharma *et al.*, 2022). Em suma, um contexto tecnológico que oferece acesso sem precedentes à informação e à comunicação, também nos desafia a lidar com os impactos psicossociais dessa conectividade tão intensa, tornando-se uma grande contradição.

Castells denomina a ligação entre o real e o virtual como “cultura da virtualidade real”. Historicamente, as representações no campo das ideias sempre existiram, podendo ser

consideradas virtuais por não se concretizarem. No entanto, com o advento das mídias digitais, o mundo concreto passou a ser representado virtualmente. As teorias de Castells e Pierre Lévy se complementam ao considerar o conceito de "virtual" em uma sociedade em rede: não há oposição entre virtual e real, pois são praticamente sinônimos. Em vez de termos uma "realidade virtual", segundo Castells, temos uma "virtualidade real". Não precisamos que filmes de ficção científica se tornem realidade; basta uma das várias telas disponíveis ao nosso redor para acessar o mundo "real" de diversos lugares.

Os impactos sociais do *doomscrolling* têm sido recentemente abordados em estudos que investigam a forma como ele interfere nas percepções individuais acerca de eventos sociais e mundiais, e também no que diz respeito aos indivíduos enxergarem a sua própria realidade. Alguém que passa a realizar com frequência essa prática pode vir a possuir uma visão distorcida da realidade. Tal distorção é capaz de desencadear uma perspectiva equivocada do mundo e da vida, criando a falsa impressão de que algo é mais perigoso e ameaçador do que realmente é.

Para além desse cenário, o *doomscrolling* também apresenta consequências importantes para a saúde mental dos indivíduos imersos nessa prática. As descobertas científicas apontam para um aumento de casos de ansiedade e depressão associados ao consumo excessivo de conteúdos digitais negativos. Essa constante exposição pode provocar sentimentos de preocupação e desesperança com o futuro, exacerbando um estado emocional de sofrimento do indivíduo (Shabahang *et al.*, Sharma *et al.*, 2022).

É importante compreender que o *doomscrolling* não é meramente um reflexo da era digital, mas também um sintoma preocupante da sociedade contemporânea. A busca incessante por informações pode ser impulsionada pelo desejo humano de estar sempre informado e preparado para os desafios da vida cotidiana. Contudo, quando essa procura evolui para um ciclo vicioso de consumo de conteúdos danosos, os benefícios do acesso rápido à informação podem ser severamente reduzidos em decorrência dos seus variados custos sociais e psicológicos.

Compreender os impactos da rolagem *doomscrolling* é um passo crucial para promover uma relação mais saudável e consciente com a tecnologia digital em meio a vida cotidiana. Diante desse cenário, é determinante explorar estratégias para mitigar os efeitos adversos dessa prática. Isso inclui a promoção de uma maior conscientização sobre os padrões de consumo de mídia e a adoção de práticas saudáveis de consumo de informações. Educar os

indivíduos sobre a importância do equilíbrio e da moderação no uso das mídias sociais pode ajudar a reduzir os impactos negativos do *doomscrolling* para a saúde mental e o bem-estar emocional.

Diante do exposto, formulou-se a seguinte questão norteadora da pesquisa: Quais os impactos do *doomscrolling* na saúde mental e no comportamento social dos usuários de mídias digitais, considerando a acessibilidade e disseminação de informações na era digital? Definiu-se como objetivo desta pesquisa analisar a produção científica acerca dos impactos sociais e psicológicos existentes nesse padrão de consumo de informações, e como ele é capaz de influenciar as interações sociais e o estado emocional dos usuários envolvidos com essa prática. Ao examinar esses resultados, espera-se não apenas discutir sobre esse desafio enfrentado, mas também refletir sobre estratégias para mitigar os impactos decorrentes do *doomscrolling* na saúde mental e no bem-estar social.

2 ASPECTOS GERAIS DO DOOMSCROLLING

O termo *doomscrolling* é um neologismo utilizado para descrever uma prática de mídia digital que se desenvolveu durante a pandemia da doença do coronavírus (COVID-19) e o distanciamento social (Sharma *et al.*, 2022). Importa salientar que a prática de rolar denominada *doomscrolling* emergiu e começou a ser amplamente estudado durante a pandemia de COVID-19, quando se tornou uma prática comum entre os usuários de mídias sociais, especialmente na plataforma X. Este comportamento tem sido investigado de maneira geral, mas é pertinente explorar se assume características diferentes em resposta a acontecimentos negativos distintos. Eventos como os protestos antirracistas nos Estados Unidos em 2020, a eleição presidencial dos Estados Unidos em 2020 e a invasão da Ucrânia pela Rússia em 2022, todos registraram um aumento significativo no ato de *doomscrolling* (Sharma *et al.*, 2022). Essas situações demonstram a relevância de compreender melhor este fenômeno.

Além da pandemia de COVID-19, o *doomscrolling* também foi discutido em relação à crise climática, refletindo a tendência de usuários consumirem de forma compulsiva notícias negativas sobre grandes crises (Sharma *et al.*, 2022). Essa investigação é crucial para aprofundar o conhecimento sobre o comportamento e desenvolver estratégias eficazes para mitigar seus impactos psicossociais. É uma palavra em inglês que significa "*doom*" catástrofe,

ruína, dano e "scrolling" rolagem. Ainda é um fenômeno relativamente novo, mas vários especialistas já apontaram que a prática é previsivelmente prejudicial para o bem-estar mental de um indivíduo (Buoncompagni, 2023). Também é nomeado na literatura por "rolagem do apocalipse", "rolagem da desgraça" e "rolagem da destruição" (Sharma *et al.*, 2022; Buoncompagni, 2023; Taskin *et al.*, 2024).

Doomscrolling é uma prática com especificidades particulares, vista como um hábito midiático único (Sharma *et al.*, 2022). Está relacionada a uma navegação compulsiva e obsessiva nos *feeds* de notícias das mídias digitais. Sua característica principal é a rolagem com foco predominantemente em informações negativas e impactantes. Trata-se de um hábito que decorre da necessidade humana de estar constantemente informado sobre as últimas notícias, especialmente aquelas de natureza negativa. Os usuários inicialmente se sentem atraídos pela vontade de acompanhar notícias que possam afetar suas vidas e ou as de seus próximos, mas acabam sendo impulsionados para um ciclo compulsivo de consumo de conteúdo negativo em plataformas de mídia online (Sharma *et al.*, 2022).

Cabe ressaltar, que a causa do desejo por consumo de notícias, em sua maioria negativas, não é apenas uma problemática humana, mas também tecnológica. As muitas plataformas de mensagens, como X, Meta, Instagram e outras redes sociais são projetadas como painéis de mensagens sem fim, onde você pode potencialmente navegar sem nunca chegar ao fim. Como resultado, as pessoas não se sentem totalmente atualizadas e satisfeitas diante das informações acessadas (Buoncompagni, 2023).

Nesse sentido, é de significativa importância a realização de uma revisão integrativa a fim de se ter uma abordagem mais aprofundada sobre quais são os estudos que tratam essa problemática, numa perspectiva de compreender as implicações do comportamento *doomscrolling* para os indivíduos envolvidos nessa prática. Além disso, verificar se a literatura já apresenta formas de prevenção e controle, visando proporcionar condições para a existência de uma relação saudável entre as mídias digitais e seus usuários.

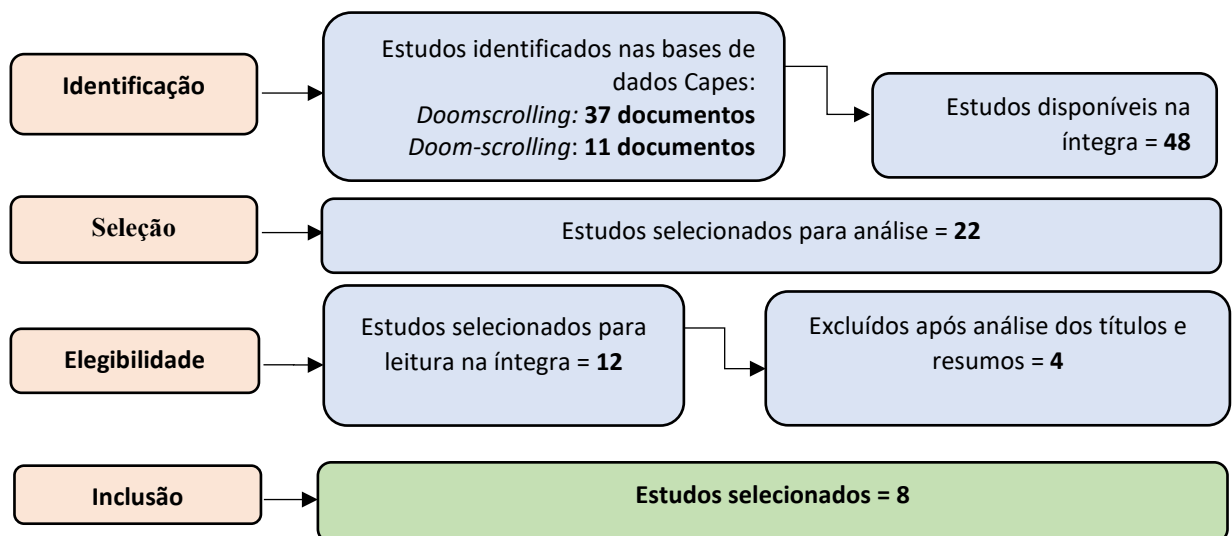
3 PERCURSO METODOLÓGICO

Este estudo refere-se à uma revisão integrativa construída com o objetivo de revisar com rigor artigos científicos com diversas metodologias acerca de uma mesma temática, a fim de delinear e integrar resultados. A revisão integrativa proporciona uma compreensão

atualizada de um tema específico, pois é realizada para identificar, examinar e combinar os resultados de estudos distintos que abordam o mesmo tema. Foram percorridas as seguintes etapas metodológicas: elaboração da pergunta norteadora, definição da amostra, coleta dos dados, análise crítica dos estudos incluídos e discussão dos resultados (Souza *et al.*, 2010).

O levantamento bibliográfico foi realizado por meio de consulta às bases de dados do Portal de Periódicos CAPES. As palavras-chave utilizadas foram *doomscrolling* e *doom-scrolling*. Como recorte temporal, a consulta limitou-se ao período de 2020 a 2024 de artigos em idioma inglês, revisados por pares e com acesso aberto. Adotou-se como critérios de inclusão: artigos que abordassem a temática proposta em seus títulos, resumos, palavras-chave e no corpo do texto, que estivessem disponibilizados para acesso na íntegra. Considerou-se como critérios de exclusão: monografias, dissertações e teses, ver Figura 1.

Figura 1 – Levantamento bibliográfico sobre *doomscrolling* e *doom-scrolling*.



Fonte: Elaborada pelos autores (2024).

4 ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta de dados foram encontrados, inicialmente, um total de 48 artigos científicos. Com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados um total de 08 artigos, dentro de um recorte temporal dos anos de 2020 a 2024, visto ser o período de surgimento do termo e dos estudos da prática *doomscrolling*, excluídas as monografias, dissertações e teses, conforme apresentado no Quadro 1.

XXIV Encontro Nacional de Pesquisa em Ciência da Informação – XXIV ENANCIB
Vitória-ES – 04 a 08 de novembro de 2024

Quadro 1 – Distribuição dos artigos coletados quanto à autoria, título, objetivo e conclusões.

Base de dados: Portal de periódicos CAPES		
1	Autor (es) / Ano: Buchanan <i>et al.</i>, 2021. Título: Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. Objetivo: Examinar as consequências emocionais da exposição a breves trechos de notícias relacionadas à COVID por meio de um <i>feed</i> da plataforma X ou um vídeo de reação do YouTube.	Conclusões: Ouvir notícias sobre a COVID em um vídeo de reação do YouTube afetou negativamente o humor das pessoas da mesma forma que ler informações semelhantes em um <i>feed</i> da plataforma X. No entanto, ouvir sobre atos de gentileza relacionados à COVID não apenas evitou os efeitos negativos do <i>doom-scrolling</i>, mas elevou o humor em comparação à condição de controle.
2	Autor (es) / Ano: Shabahang <i>et al.</i>, 2022. Título: “Give Your Thumb a Break” from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users’ Doomscrolling. Objetivo: Investigar potenciais associações adversas entre o <i>doomscrolling</i> e a saúde mental dos usuários de mídias sociais.	Conclusões: O <i>doomscrolling</i> apresentou associação maior à depressão, aumento de ansiedade futura, menor bem-estar psicológico e menor satisfação com a vida.
3	Autor (es) / Ano: Sharma <i>et al.</i>, 2022. Título: The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. Objetivo: Avaliar se o <i>doomscrolling</i> é um fenômeno distinto e empiricamente detectável, que atua conforme o esperado, tentando desenvolver e validar uma escala para medir o conceito.	Conclusões: <i>Doomscrolling</i> teve uma relação moderada e positiva com a ansiedade, e teve relações pequenas e positivas com interesse político, neuroticismo, cinismo, busca de sensações e viés de negatividade. Além disso, a “rolagem do apocalipse” tinha relações pequenas e negativas com consciência, autocontrole e afeto positivo.
4	Autor (es) / Ano: Satıcı <i>et al.</i>, 2023. Título: Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. Objetivo: Destacar os impactos individuais e sociais do <i>doomscrolling</i>.	Conclusões: Análises transversais sugeriram que o <i>doomscrolling</i> pode levar a níveis mais elevados de sofrimento psicológico e a níveis mais baixos de indicadores de bem-estar mental, satisfação com a vida e harmonia na vida.
5	Autor (es) / Ano: Kartol <i>et al.</i>, 2023. Título: “I cannot see ahead”: psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following Mw 7.7. and 7.6 earthquakes in Türkiye. Objetivo: Analisar o estado psicológico dos indivíduos adultos que vivenciaram os terremotos na Turquia.	Conclusões: Os indivíduos estão mais expostos a fluxos de notícias negativas em acontecimentos negativos da vida, que ocorrem fora do seu controle e necessitam de procurar informações. Níveis aumentados de depressão, ansiedade e estresse levam a uma maior exposição a esse fluxo. Além disso, a ansiedade futura também é um importante gatilho desse comportamento
6	Autor (es) / Ano: Buoncompagni, G., 2023. Epidemiology of News: Doom Scrolling, Information Overload, and Other “Media Pathologies” in Our Infected Society. Objetivo: fornecer uma visão geral da questão da “rolagem do apocalipse”, destacando os aspectos patológicos da mídia e uso da tecnologia na sociedade da hiperinformação.	Conclusões: As causas do <i>doomscrolling</i> não são apenas humanas, mas também tecnológicas. É importante entender que estamos predispostos a prestar mais atenção às más notícias do que às boas, e quando estamos nervosos e sob estresse, desencadeamos uma resposta natural que aumenta a pressão arterial e frequência cardíaca.

Base de dados: Portal de periódicos CAPES		
7	Autor (es) / Ano: Rajeshwari, S.; Meenakshi, S. 2023. Título: The age of doom scrolling – Social media's attractive addiction. Objetivo: investigar tanto as maneiras pelas quais as mídias sociais atraem os usuários quanto as maneiras pelas quais elas prendem os usuários, revelando os mundos enigmáticos em que eles habitam.	Conclusões: o vício em Internet foi definido como uma diminuição na capacidade de um indivíduo exercer o autocontrole no contexto do quadro sociocognitivos.
8	Autor (es) / Ano: Taskin <i>et al.</i> , 2024. Título: Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. Objetivo: Investigar o efeito do <i>doomscrolling</i> no bem-estar mental e o papel mediador da atenção plena e do estresse traumático secundário em usuários de mídias sociais.	Conclusões: O aumento do <i>doomscrolling</i> está associado ao aumento do estresse traumático secundário em usuários de mídia social. Quando o <i>doomscrolling</i> , que tem impacto no bem-estar mental do indivíduo, é alto, a pessoa pode se distrair do aqui e agora e ficar presa em notícias negativas.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

O Quadro 1 está organizado de forma crescente conforme o ano de publicação dos artigos. Nele são apresentados detalhes como autor, título, objetivo e conclusões, refletindo o cenário atual da interação entre *doomscrolling* e os efeitos sociais e psicológicos observados nos usuários de mídias. Essas descobertas foram analisadas nas seções 5.1 e 5.2, com base nos artigos selecionados nas bases de dados disponíveis no Portal de Periódicos CAPES.

4.1 Impactos sociais e psicológicos do *doomscrolling*

Quando um indivíduo fica preso em um ciclo interminável de notícias negativas, isso está associado a uma saúde mental mais precária, como pensamentos, impulsos ou comportamentos excessivos relacionados ao consumo de notícias negativas em plataformas de mídia social (Buchanan *et al.*, 2021; Sharma *et al.*, 2022). “Manter-se informado está associado a um custo psicológico” (Buoncompagni, 2023, p. 5).

Os achados de Shabahang *et al.* (2022) mostraram que o consumo de notícias negativas está relacionado a consequências negativas. Seu estudo, realizado com usuários iranianos de mídia social, demonstra que a prática de *doomscrolling* foi negativamente associada ao bem-estar psicológico, satisfação com a vida e motivação para evitar comportamentos prejudiciais à saúde, ou seja, quanto maior a rolagem de notícias negativas, menor os aspectos relacionados ao bem-estar psicológico do usuário. Os usuários apresentam características de maior impulsividade, maior busca por sensações e menor motivação para evitar comportamentos não saudáveis.

Conforme explica Lévy (2011, p. 57), “segundo a teoria matemática da comunicação, uma informação é um acontecimento que reduz a incerteza acerca de um ambiente dado”. De acordo com essa teoria, a informação não está vinculada a um conjunto de signos nem à frequência de cada signo dentro de uma mensagem de maneira mensurável. Por exemplo, a ocorrência de cada letra neste texto carrega uma quantidade de informação, que aumenta quanto mais improvável ela for. No entanto, uma ocorrência não é uma coisa material ou imaterial, mas está ligada a uma probabilidade, e, portanto, pode ser informativa. Um fato previsível não nos ensina nada, enquanto um fato surpreendente nos traz uma informação real (Lévy, 2011). Nesse sentido, pode-se compreender os efeitos danosos que o *doomscrolling* pode causar, tendo em vista que sua prática se dá, especialmente, em um contexto de excesso de informações.

No estudo conduzido por Sharma *et al.* (2022) com quatro grupos focais online, a partir de uma amostra de conveniência de estudantes universitários americanos (70% mulheres, 70% brancos) que frequentam as redes sociais, concluiu-se que a rolagem incessante de notícias negativas, pode ser iniciada por fatores como vigilância, incerteza e ansiedade. Estes motivadores iniciais são amplificados por fatores individuais (como perda de autoestima e controle), recursos tecnológicos (*feeds* de notícias intermináveis e recomendações algorítmicas) e contextos sociais (convulsões políticas ou desastres naturais). Esses aspectos potencializam o comportamento de rolagem excessiva. Foi observado que para alguns indivíduos, a busca por notícias negativas pode se tornar viciante, acompanhada de uma preocupação permanente.

Shabahang *et al.* (2022), em suas análises verificaram que esse comportamento compulsivo pode causar danos ao desempenho de atividades diárias básicas, levando a estados psicológicos como depressão e ansiedade. Quanto maior a prática do *doomscrolling*, maior a impulsividade, o envolvimento em comportamentos de risco, a depressão e a ansiedade futura. Esta prática pode ser fortemente estimulante, desencadeando um aumento na preocupação com o futuro, sentimentos de desesperança, incentivando comportamentos de risco e diminuindo a atenção à saúde.

Portanto, a teoria de Lévy sobre a informação e a prática do *doomscrolling* estão interligadas. A informação, conforme descrita por Lévy, é significativa quando reduz a incerteza e é inesperada. No entanto, a prática do *doomscrolling* inverte essa lógica ao criar um ciclo vicioso de busca por informações negativas que, em vez de reduzir a incerteza,

aumenta a ansiedade e a preocupação, levando a uma visão distorcida da realidade e impactando negativamente a saúde mental dos indivíduos.

Ainda de acordo com os resultados de Shabahang *et al.* (2022), o *doomscrolling* pode ter mais semelhanças com um vício primário, que se caracteriza por excitação intensa e sentimentos de euforia, do que com um vício secundário, que envolve entorpecimento e escapismo. Contudo, é importante destacar que esses resultados devem ser interpretados com cuidado, pois a medida de vício primário e secundário apresentou uma dicotomia nos estudos analisados. Esses resultados corroboram com Sharma *et al.* (2022) e sugerem que o *doomscrolling* pode, de fato, produzir efeitos prejudiciais na saúde psicológica, visto que notícias negativas estão ligadas a sentimentos negativos e prejudicam a medida de autocontrole das pessoas.

Sharma *et al.* (2022) observaram que os usuários que frequentavam redes sociais se envolveram com mais atenção em notícias negativas quando elas são relevantes para si, para os amigos, para a família e para o ambiente local, ou estão relacionadas a tendências nacionais ou globais mais amplas, causando nesses usuários desejo de monitoramento, sobretudo em grandes acontecimentos e na vigilância de notícias importantes. Os autores mostraram que frequentemente as notícias alcançam os usuários, muitas vezes por meio de redes sociais e menos através de tradicionais canais de notícias. Dado o volume frequentemente excessivo de eventos e histórias para acompanhar, os participantes do estudo tendiam a ser seletivos, sentindo-se satisfeitos por estarem geralmente informados sobre as notícias, a menos que uma história específica fosse particularmente relevante ou estivesse sendo amplamente discutida por amigos ou figuras públicas.

Em outro estudo sobre o mesmo tema, Sharma *et al.* (2022) realizaram análises correlacionais para medir o quão significativamente o *doomscrolling* estava ligado a ideias semelhantes. Dois conceitos apresentaram relações: vigilância online e dependência de redes sociais, dessa forma, chegou-se ao entendimento que a prática do *doomscrolling* decorre da necessidade do usuário das mídias de manter-se atualizado com as últimas notícias, principalmente aquelas de natureza negativa. Foi destacada sua possível evolução para um hábito compulsivo de rolar incessantemente os *feeds* de notícias.

Destarte, os usuários terminam sendo impulsionados a acompanhar eventos que possam afetá-los pessoalmente e afetar às pessoas próximas a eles. Isso acaba fazendo com que eles mergulhem obsessivamente em plataformas de mídia online em busca de

informações negativas. Encontrou-se ainda uma relação moderada e positiva com a ansiedade, e relações pequenas e positivas com interesse político, neuroticismo, cinismo, busca de sensações e viés de negatividade. Além disso, relações pequenas e negativas com consciência, autocontrole e afeto positivo.

Quanto maior a prática do *doomscrolling* menor o nível de satisfação com a vida, bem-estar mental e harmonia na vida e maior o nível de sofrimento psicológico dos seus praticantes (Satici *et al.*, 2023). Os resultados do estudo de Satici *et al.* (2023), evidenciaram que a prática da rolagem *doomscrolling* teve relações negativas significativas com a conscienciosidade, extroversão e afabilidade e teve uma relação positiva significativa com o neuroticismo, o que está de acordo com a pesquisa de Sharma *et al.* (2022). Ou seja, um menor hábito de rolagem está relacionado a indivíduos que tendem a regular seu comportamento para alcançar metas, mostrando-se responsáveis, comprometidas e determinadas em suas atividades (conscienciosidade). Essas características individuais podem ajudá-las a gastar menos tempo usando redes sociais. Para os que são mais extrovertidos (extroversão), as descobertas demonstram que há uma inclinação para participar de atividades sociais e tendem a experimentar emoções positivas, o que as motiva a utilizar a internet para interagir com outras pessoas e buscar momentos de felicidade.

Vale frisar, ainda, que aspectos como confiança, cooperação, conformidade e flexibilidade, características próprias da afabilidade, podem facilitar o uso saudável dos *feeds* de mídia social por parte desses indivíduos. No entanto, as descobertas sugerem que quando eles apresentam neuroticismo (nível crônico de instabilidade emocional) em um nível elevado, tornam-se mais propensos a desenvolverem angústia, ansiedade e depressão. A existência de traços neuróticos faz com que esses indivíduos tenham uma tendência a apresentarem reações intensas a emoções negativas e sejam predispostos a vivenciarem tristeza de forma excessiva e baixa autoestima. Isso pode levá-los a um comportamento de navegação compulsivo por notícias negativas (Satici *et al.*, 2023), como se fosse um ciclo vicioso.

Quando os indivíduos são expostos a um aumento significativo de notícias negativas durante eventos adversos e imprevistos, que estão além do seu controle, eles tendem a sentir uma maior necessidade de buscar informações. Níveis aumentados de depressão, ansiedade e estresse levam a mais exposição a esse fluxo. Além disso, a ansiedade futura também é um gatilho importante desse comportamento. Os efeitos do sofrimento psicológico em indivíduos que sobreviveram a terremotos na Turquia foram discutidos por Kartol *et al.* (2023). A

descoberta inicial do estudo foi que o sofrimento psicológico está positivamente associado ao *doomscrolling*, assim como foi observado por Satıcı *et al.* (2023) em seu estudo. Para Kartol *et al.* (2023):

Em eventos negativos da vida (desastres naturais, epidemias e assim por diante), especialmente, e situações que afetam a sociedade em geral (por exemplo, eleições), os indivíduos sentem a necessidade de obter mais informações e podem cair em um impasse ao encontrar notícias negativas da mídia digital. Esse ciclo vicioso de notícias negativas desencadeia emoções negativas em indivíduos e faz com que eles experimentem um estado emocional negativo.

Ansiedade, depressão e estresse estão entre as condições que podem ser causadas pelo uso excessivo das mídias sociais, o que também pode afetar a saúde mental geral de uma pessoa. Vários achados mostraram que há uma ligação clara entre o quanto um indivíduo usa as mídias sociais e o quão obsessivo ele é (Rajeshwari; Meenakshi, 2023). A pesquisa mais recente de Taskin *et al.* (2024) relaciona *doomscrolling* com situações de estresse traumático secundário, que é considerado uma síndrome ocupacional originária do estresse, provocada pela exposição a incidentes que outra pessoa experiencia (Castro *et al.*, 2018). A exposição a notícias negativas e a tendência de acompanhá-las constantemente podem aumentar o nível de estresse do indivíduo, o que pode levar ao surgimento de estresse traumático secundário e pode estar associado ao bem-estar mental negativo (Taskin *et al.*, 2024).

4.2 Estratégias de mitigação de controle do doomscrolling

Para reduzir o risco de sermos emocionalmente influenciados por notícias negativas ou distorcermos nossa percepção da realidade, é essencial reconhecer que, como seres humanos, estamos intrinsecamente suscetíveis a vieses cognitivos. É fundamental estarmos conscientes de nossos preconceitos cognitivos e das distorções que podem surgir deles. Precisamos assumir a responsabilidade por controlar a forma e a intensidade de consumir informações, em vez de permitir que elas estejam e exerçam um controle excessivo sobre nós. O estudo de Buoncompagni (2023) aponta alguns passos básicos a serem tomados para limitar o contágio e a epidemia de informação, ver Quadro 2.

Quadro 2 – Estratégias para controle do *doomscrolling*.

Limitar-se a consultar apenas um boletim semanal de notícias.
Escolher sites de notícias confiáveis.
Focar em fatos e não em suposições.
Procurar canais de notícias que forneçam informações de serviço público.
Ser muito crítico com aqueles que filtram o mundo para você.
Obter ajuda de outra pessoa que tenha conhecimento sobre o assunto, se ela for confiável e bem informada.
Reconhecer que tem um problema.

Fonte: Elaborado pelos autores baseado em Buoncompagni (2023).

Se menos tempo for dedicado a percorrer o *feed* das redes sociais, ler artigos no *WhatsApp* ou assistir a todos os programas de notícias, mais tempo será disponível para outras atividades, como ler um livro, ouvir música ou praticar exercícios físicos. Os estudos argumentam que essa distribuição mais equilibrada pode ajudar a colocar em perspectiva eventos que, no fluxo contínuo das notícias diárias, podem ser difíceis de compreender e contextualizar (Buoncompagni, 2023).

Quando um indivíduo reconhece que está engajado de forma compulsiva com conteúdos negativos online, é aconselhável adotar medidas para modificar esse comportamento estabelecendo limites claros para si mesmo, permitindo-se dedicar poucas horas diariamente para acompanhar as notícias. Ao surgimento de desejos como estar ao telefone para verificar as notícias, é necessária uma rápida substituição dessa ação por uma atividade mais saudável mentalmente, como ler um livro interessante, cozinhar uma nova receita ou praticar exercícios físicos.

Tais alternativas não só ajudam a evitar a compulsão por informações negativas, mas também promovem um estilo de vida mais equilibrado e gratificante. Participar de atividades positivas, por exemplo, pode compensar os efeitos negativos desses comportamentos. Estratégias úteis também podem ser sugeridas e divulgadas através de relatórios de especialistas de instituições locais. Essas recomendações podem incluir, ainda, o desligamento de notificações em dispositivos móveis para minimizar intrusões que provocam estresse ou a participação em atividades seguras e agradáveis sem um dispositivo móvel (Buoncompagni, 2023).

Acredita-se que estudos de intervenção preventiva que melhorem a capacidade de um indivíduo de evitar notícias negativas levarão a uma redução no sofrimento psicológico e a um aumento no bem-estar (Kartol *et al.*, 2023).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após revisão da literatura científica, foi verificado que as pesquisas sobre *doomscrolling* são escassas e ainda recentes, principalmente na área da Ciência da informação. Observou-se evidências de que esse comportamento está fortemente associado a distorção da percepção individual da realidade e interferência no bem-estar emocional dos usuários de mídias digitais. Os resultados analisados indicam claramente que o consumo excessivo de conteúdos negativos pode resultar em aumento da ansiedade e depressão, entre outras condições de fragilidades emocionais.

Destaca-se ainda a importância das estratégias de mitigação dos impactos psicossociais decorrentes do *doomscrolling*, visando aumentar a conscientização sobre o uso equilibrado das mídias digitais. Esta abordagem enfatiza a necessidade premente de futuras investigações para identificar e implementar recursos eficazes capazes de reduzir tais impactos. Além disso, é imperativo conduzir estudos mais aprofundados que examinem minuciosamente os complexos fatores sociais e psicológicos associados à prática da rolagem obsessiva por notícias negativas. Este enfoque é essencial para o desenvolvimento de intervenções preventivas que promovam uma relação mais saudável e equilibrada na interação dos indivíduos com o mundo virtual, reduzindo potencialmente os efeitos nocivos à saúde mental.

REFERÊNCIAS

BUCHANAN, Kathryn *et al.* Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. **Plos One**, v. 16, n. 10, p. e0257728, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>. Acesso em: 26 jun. 2024.

BUONCOMPAGNI, Giacomo. Epidemiology of news: doom scrolling, information overload, and other “media pathologies” in our infected society. **Journal of sociological research**, v. 14, n. 1, 2023. Disponível em: <https://www.macrothink.org/journal/index.php/jsr/article/view/20808>. Acesso em: 27 jun. 2024.

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. 8. ed. Rio de Janeiro: Paz & Terra, 2000.

CASTRO, Elisa Kern de *et al.* Estresse traumático secundário em psicólogos. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 10, n. 1, 2018. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/554>. Acesso em: 28 jun. 2024.

KARTOL, Asli *et al.* “I cannot see ahead”: psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following Mw 7.7. and 7.6 earthquakes in Türkiye. **BMC public health**, v. 23, p. 2513, 2023. Disponível em: <https://doi-org.ez15.periodicos.capes.gov.br/10.1186/s12889-023-17460-3>. Acesso em: 27 jun. 2024.

LÉVY, Pierre. **O que é o virtual?**. 2. ed. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Editora 34, 2011.

RAJESHWARI, S.; MEENAKSHI, S. The age of doom scrolling – Social media's attractive addiction. **Journal of education and health promotion**, v. 12, n. 1, p. 21, 2023. Disponível em: https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2023/01310/the_age_of_doom_scrolling___social_media_s.21.aspx. Acesso em: 26 jun. 2024.

SATICI, Seydi Ahmet *et al.* Doomscrolling scale: its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. **Applied research quality life**, v. 18, p. 833-847, 2023. Disponível em: <https://doi-org.ez15.periodicos.capes.gov.br/10.1007/s11482-022-10110-7>. Acesso em: 27 jun. 2024.

SHABAHANG, Reza *et al.* “Give your thumb a break” from surfing tragic posts: potential corrosive consequences of social media users’ doomscrolling. **Media psychology**, v. 26, n. 04, p. 460–479, 2022. Disponível em: <https://www.tandfonlinecom.ez15.periodicos.capes.gov.br/doi/full/10.1080/15213269.2022.2157287>. Acesso em: 26 jun. 2024.

SHARMA, Bhakti *et al.* The dark at the end of the tunnel: doomscrolling on social media newsfeeds. **Special collection: technology in a time of social distancing**, v. 3, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>. Acesso em: 26 jun. 2024.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>. Acesso em: 23 jun. 2024.

TASKIN, Sumeyye *et al.* Doomscrolling and mental well-being in social media users: a serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. **Jornal psicologia comunit**, v. 52, p. 512-524, 2024. Disponível em: <https://doiorg.ez15.periodicos.capes.gov.br/10.1002/jcop.23111>. Acesso em: 27 jun. 2024.