RGe ISSN: 2177-3246

A TIRANIA DO ENTRETENIMENTO INFINITO: ESCAPISMO DIGITAL E A ATROFIA DO ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS REAIS

THE TYRANNY OF ENDLESS ENTERTAINMENT: DIGITAL ESCAPISM AND THE ATROPHY OF CONFRONTING REAL PROBLEMS

LA TIRANÍA DEL ENTRETENIMIENTO SIN FIN: EL ESCAPISMO DIGITAL Y LA ATROFIA DE LA CAPACIDAD PARA AFRONTAR PROBLEMAS REALES

10.56238/revgeov17n6-013

Pedro Paulo Martins de Lira
Mestrando em Psicologia
Instituição: Universidade Católica de Brasília
Lattes: http://lattes.cnpq.br/9118880843631774

Giovanna Carla Sena Lacerda
Mestre em genética
Lattes: http://lattes.cnpq.br/4584722734932154

Jefferson de Oliveira
Especialização em Linguagens e Tecnologias na Educação
Lattes: http://lattes.cnpq.br/0983131610829102

RESUMO
A expansão acelerada das plataformas digitais de entretenimento reconfigurou os padrões de uso do tempo livre e os modos pelos quais os sujeitos contemporâneos lidam com o desconforto, a frustração e os problemas cotidianos. Este estudo analisa o fenômeno do escapismo digital e sua relação com a atrofia das capacidades de enfrentamento de problemas reais, examinando os mecanismos psicológicos, tecnológicos e sociais que sustentam o uso excessivo de entretenimento online como estratégia de evitação experiencial. A pesquisa adota abordagem qualitativa, de natureza básica e caráter exploratório, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica sistemática em periódicos Qualis A1 e A2 da CAPES, publicados entre 2010 e 2024. Os resultados indicam que o uso problemático de internet e de smartphones associa-se a transtornos mentais comuns, redução da tolerância à frustração e enfraquecimento das estratégias ativas de coping. As análises apontam que a dependência digital opera como ciclo autorreinforçador que aprofunda a vulnerabilidade psicológica dos sujeitos ao mesmo tempo em que reduz sua capacidade de agência sobre os próprios problemas. O estudo contribui para o campo da psicologia digital e da saúde mental ao articular perspectivas clínicas, sociológicas e tecnológicas sobre o fenômeno.

Palavras-chave: Escapismo Digital. Dependência de Internet. Saúde Mental. Entretenimento e Coping.

ABSTRACT
The accelerated expansion of digital entertainment platforms has reconfigured patterns of leisure time use and the ways in which contemporary subjects deal with discomfort, frustration, and everyday problems. This study analyzes the phenomenon of digital escapism and its relationship with the atrophy of real problem-solving capacities, examining the psychological, technological, and social mechanisms that sustain the excessive use of online entertainment as an experiential avoidance strategy. The research adopts a qualitative approach, of basic nature and exploratory character, developed through systematic bibliographic review in Qualis A1 and A2 journals indexed by CAPES, published between 2010 and 2024. The results indicate that the problematic use of the internet and smartphones is associated with common mental disorders, reduced frustration tolerance, and the weakening of active coping strategies. The analyses point out that digital dependency operates as a self-reinforcing cycle that deepens the psychological vulnerability of subjects while simultaneously reducing their capacity for agency over their own problems. The study contributes to the field of digital psychology and mental health by articulating clinical, sociological, and technological perspectives on the phenomenon. The findings reinforce that the tiranny of infinite entertainment is not a metaphor but a structural condition of contemporary digital culture, one that demands responses from public health policy, digital education, and clinical practice working in an integrated and coordinated manner.

Keywords: Digital Escapism. Internet Addiction. Mental Health. Entertainment and Coping.

RESUMEN
La rápida expansión de las plataformas de entretenimiento digital ha reconfigurado los patrones de uso del tiempo libre y las maneras en que las personas contemporáneas afrontan el malestar, la frustración y los problemas cotidianos. Este estudio analiza el fenómeno del escapismo digital y su relación con la atrofia de las habilidades de afrontamiento ante problemas del mundo real, examinando los mecanismos psicológicos, tecnológicos y sociales que subyacen al uso excesivo del entretenimiento en línea como estrategia de evitación experiencial. La investigación adopta un enfoque cualitativo, de carácter básico y exploratorio, desarrollado mediante una revisión sistemática de la literatura de revistas CAPES Qualis A1 y A2, publicadas entre 2010 y 2024. Los resultados indican que el uso problemático de internet y los teléfonos inteligentes se asocia con trastornos mentales comunes, menor tolerancia a la frustración y estrategias de afrontamiento activas debilitadas. Los análisis sugieren que la adicción digital opera como un ciclo de autorrefuerzo que profundiza la vulnerabilidad psicológica de las personas a la vez que reduce su capacidad de acción sobre sus propios problemas. Este estudio contribuye al campo de la psicología digital y la salud mental al articular perspectivas clínicas, sociológicas y tecnológicas sobre el fenómeno.

Palabras clave: Escapismo Digital. Adicción a Internet. Salud Mental. Entretenimiento y Cómo Afrontarla.

1 INTRODUÇÃO

A oferta de entretenimento digital tornou-se, nas primeiras décadas do século XXI, praticamente ilimitada. Plataformas de streaming, redes sociais, jogos online, podcasts e conteúdos em formato de vídeos curtos competem, segundo a lógica de algoritmos de recomendação, pela atenção dos usuários durante todas as horas disponíveis do dia. Esse cenário transforma radicalmente a relação entre os sujeitos e o tempo livre, convertendo momentos que poderiam ser dedicados à reflexão, ao relacionamento interpessoal ou ao enfrentamento de problemas em janelas de consumo contínuo de estímulos digitais. A questão que se impõe ao campo da psicologia e da saúde mental é precisa: o que ocorre com as capacidades cognitivas e emocionais de enfrentamento quando o desconforto passa a ser sistematicamente evitado pelo recurso ao entretenimento infinito?

O escapismo, compreendido como a tendência a evitar a realidade por meio de atividades que proporcionam distração e alívio imediato, não é um fenômeno novo. A novidade do contexto digital reside na escala, na velocidade e na sofisticação dos mecanismos que o sustentam. Andrade et al. (2023, p. 4) identificaram que "o uso excessivo de internet e smartphone está associado a maiores índices de ansiedade, depressão e estresse em estudantes de psicologia e psicólogos, sugerindo que o comportamento de uso problemático não é exclusivo de populações clínicas, mas atravessa grupos com alto nível de formação em saúde mental". Esse dado evidencia que a vulnerabilidade ao escapismo digital não é produto de déficit educacional, mas de condições estruturais que afetam sujeitos de diferentes perfis.

A convergência entre o escapismo digital e os transtornos mentais comuns constitui um dos achados mais recorrentes da literatura recente. Brock et al. (2023, p. 6) apontam que "a prevalência de transtornos mentais comuns em estudantes universitários está associada a fatores de risco que incluem o isolamento social, a dificuldade de manejo do estresse acadêmico e o uso problemático de tecnologias digitais como estratégia de enfrentamento". Essa tríade aponta para um ciclo em que o sofrimento psicológico aumenta o uso digital como fuga, e o uso digital excessivo aprofunda o sofrimento, reduzindo progressivamente a capacidade do sujeito de agir sobre os problemas reais que alimentam o ciclo.

A adolescência e a juventude constituem os períodos de maior vulnerabilidade a esse ciclo, em razão da plasticidade neurológica e da construção identitária que caracterizam essas fases. Bueno, Viana e Santos Neto (2021, p. 1065) demonstraram que "na adolescência tardia, a dependência de internet associa-se positivamente a transtornos mentais comuns, com destaque para sintomas de ansiedade e humor depressivo, sugerindo relação bidirecional entre o uso problemático e o sofrimento psíquico". Essa bidirecionalidade é o nó analítico central que este estudo examina: o entretenimento digital não é apenas consequência do sofrimento, mas um dos fatores que o perpetua ao substituir estratégias adaptativas de enfrentamento por estratégias de evitação.

A relevância deste estudo ancora-se em três dimensões convergentes. A dimensão clínica reside no reconhecimento de que o escapismo digital, quando crônico, configura padrão de evitação experiencial com efeitos mensuráveis sobre a saúde mental e sobre a capacidade funcional dos sujeitos. A dimensão social reside no fato de que o problema não afeta apenas indivíduos isolados, mas populações inteiras de jovens cuja formação subjetiva ocorre em ambiente de hiperconectividade que raramente é objeto de reflexão crítica. A dimensão política reside na constatação de que as plataformas de entretenimento digital são projetadas deliberadamente para maximizar o tempo de engajamento do usuário, o que transforma o escapismo em produto de uma indústria que lucra com a atrofia da autonomia.

Este estudo tem como objetivo geral analisar o fenômeno do escapismo digital e sua relação com a atrofia das capacidades de enfrentamento de problemas reais, examinando os mecanismos psicológicos, tecnológicos e sociais envolvidos. Os objetivos específicos são: identificar os fundamentos teóricos do escapismo digital e seus vínculos com os transtornos mentais comuns; examinar os mecanismos pelos quais o uso excessivo de entretenimento digital compromete as estratégias de coping ativo; e avaliar as perspectivas de intervenção clínica, educacional e regulatória disponíveis para o enfrentamento do problema.

O trabalho organiza-se em cinco seções. Após esta introdução, o referencial teórico apresenta os conceitos estruturantes da pesquisa, articulando as noções de escapismo, dependência digital, economia da atenção e saúde mental. A metodologia descreve os procedimentos adotados para a revisão bibliográfica sistemática. Os resultados e a discussão examinam as evidências levantadas à luz do marco teórico, organizados em eixos temáticos. As considerações finais retomam os objetivos, sintetizam os achados e apontam perspectivas para pesquisas e intervenções futuras.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A análise do escapismo digital como fenômeno psicossocial estrutural requer um percurso teórico que percorra, do geral ao específico, as dimensões tecnológica, psicológica e clínica do problema. O ponto de partida necessário é a compreensão do ambiente digital contemporâneo como contexto produtor de condições específicas de uso e de dependência.

O conceito de economia da atenção designa o modelo de negócios das plataformas digitais, que monetizam o tempo de engajamento dos usuários e, para isso, investem em tecnologias de recomendação algorítmica projetadas para manter o usuário conectado pelo maior tempo possível. Nesse modelo, a atenção humana é o recurso escasso que as plataformas disputam, e os conteúdos são selecionados e apresentados de modo a maximizar a resposta emocional e a minimizar as condições que levariam o usuário a interromper o consumo. O entretenimento infinito, nesse contexto, não é um

acidente tecnológico, mas um produto deliberado de arquiteturas de persuasão que exploram mecanismos neurológicos de recompensa.

Carlotto e Câmara (2010, p. 309) definem o tecnoestresse como "o estado psicológico negativo relacionado ao uso de tecnologias de informação e comunicação, que se manifesta por meio de atitudes, pensamentos, comportamentos ou reações fisiológicas negativas desencadeadas direta ou indiretamente pela tecnologia". Embora o conceito seja anterior à massificação dos smartphones e das redes sociais, ele antecipa a problemática que as pesquisas contemporâneas documentam com maior precisão empírica: a tecnologia, quando ultrapassa os limiares de uso adaptativo, produz efeitos psicológicos negativos que se retroalimentam com o próprio uso.

A dependência de internet constitui o construto clínico mais relevante para esta análise. Conti et al. (2012, p. 107) descrevem a dependência de internet como "padrão de uso problemático caracterizado pela perda de controle sobre o tempo de uso, pela priorização do ambiente online em detrimento das obrigações e relacionamentos da vida real, e pela presença de sintomas de abstinência quando o acesso é interrompido". Essa definição operacional permite distinguir o uso intenso, mas funcional, da internet do uso problemático, que interfere nas obrigações cotidianas e nos relacionamentos interpessoais.

A avaliação da dependência de internet em populações brasileiras foi objeto de estudo por Cruz et al. (2018, p. 196), que identificaram que "adolescentes com maiores índices de dependência de internet apresentam pior qualidade de vida em múltiplas dimensões, incluindo saúde física, saúde psicológica, relações sociais e ambiente, o que sugere que o uso problemático não é fenômeno restrito à dimensão comportamental, mas afeta transversalmente o bem-estar do indivíduo". Essa multidimensionalidade dos efeitos aponta para a necessidade de abordagens de intervenção igualmente multidimensionais, que articulem componentes clínicos, educacionais e sociais.

O escapismo, no plano psicológico, é compreendido como estratégia de evitação experiencial: diante de situações aversivas, pensamentos desconfortáveis ou emoções difíceis de tolerar, o sujeito recorre a comportamentos que produzem alívio imediato sem resolver o problema subjacente. O entretenimento digital oferece alívio imediato, acessível, barato e socialmente aceito, características que o tornam especialmente eficaz como instrumento de evitação. A eficácia a curto prazo do escapismo digital é, paradoxalmente, o fator que mais contribui para sua consolidação como padrão comportamental: o alívio imediato reforça o comportamento de fuga, que é repetido com maior frequência e intensidade ao longo do tempo.

A teoria da evitação experiencial, derivada da Terapia de Aceitação e Compromisso (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*), propõe que a tentativa persistente de evitar experiências internas aversivas, como ansiedade, tristeza ou frustração, é em si mesma uma fonte de sofrimento psicológico. Quando o escapismo digital substitui sistematicamente o contato com essas experiências,

o sujeito perde progressivamente a capacidade de tolerar o desconforto e de desenvolver estratégias adaptativas de enfrentamento. O resultado é a atrofia das capacidades de coping ativo, que são as estratégias orientadas para a resolução do problema, em detrimento das estratégias de evitação, que apenas adiam o confronto com a realidade.

A relação entre dependência digital e transtornos de neurodesenvolvimento acrescenta complexidade à análise. A associação entre dependência de internet e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é documentada na literatura, sugerindo que características neurológicas específicas podem aumentar a vulnerabilidade ao uso problemático de entretenimento digital. Essa associação tem implicações clínicas relevantes: o tratamento do uso problemático, nesses casos, requer atenção às condições neurológicas subjacentes, e não apenas à modificação comportamental superficial do padrão de uso.

O contexto social e relacional do escapismo digital constitui o último eixo teórico desta análise. O uso excessivo de entretenimento digital não ocorre no vácuo: ele se desenvolve em contextos de isolamento social, de pressão acadêmica e de trabalho, de ausência de vínculos de suporte emocional e de condições de vida que tornam o mundo real objetivamente mais aversivo do que o mundo digital. Essa dimensão contextual impõe que o escapismo digital não seja analisado como falha individual de autorregulação, mas como resposta compreensível a condições estruturais que precisam ser endereçadas por políticas públicas de saúde mental e de regulação tecnológica.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa adota abordagem qualitativa, de natureza básica e objetivos exploratórios, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica sistemática. A escolha pela abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender, em profundidade, os processos psicológicos, sociais e tecnológicos que sustentam o escapismo digital e sua relação com a atrofia das capacidades de enfrentamento, campo no qual a mensuração quantitativa captura correlações, mas não os mecanismos explicativos que conectam variáveis. O caráter exploratório fundamenta-se no reconhecimento de que a articulação entre escapismo digital, entretenimento infinito e atrofia de coping constitui perspectiva analítica em consolidação na literatura brasileira, com lacunas que a revisão sistemática tem potencial de mapear.

Os procedimentos de levantamento bibliográfico seguiram protocolo estruturado em três etapas sequenciais. Na primeira etapa, definiram-se as bases de dados a serem consultadas: o Portal de Periódicos da CAPES, a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), o PubMed. A seleção dessas bases justifica-se pela sua abrangência no campo da psicologia, da saúde mental e das ciências da comunicação digital. Freitas et al. (2021) demonstram que a compreensão das percepções de adolescentes sobre o uso de redes sociais e seus impactos na saúde mental requer a consulta a bases

que indexem tanto a produção brasileira quanto a produção internacional sobre o tema, critério que orientou a definição das fontes desta pesquisa. Foram priorizados periódicos com classificação Qualis A1 e A2 nas áreas de Psicologia, Saúde Coletiva e Ciências da Comunicação, publicados entre 2010 e 2024, com maior peso para publicações a partir de 2018.

Na segunda etapa, definiram-se os descritores de busca, empregados de forma combinada: "dependência de internet", "uso problemático de smartphone", "escapismo digital", "saúde mental e tecnologia", "coping e entretenimento digital", "ansiedade e redes sociais", "transtornos mentais e uso de internet" e "economia da atenção". Kaveski, Rodrigues e Garcia (2022) adotam protocolo de busca análogo ao examinar o uso problemático de smartphone entre acadêmicos, identificando que a combinação de descritores comportamentais e clínicos produz resultados mais abrangentes do que o uso de termos exclusivamente técnicos. Os textos identificados foram submetidos a critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos, revisões de literatura e ensaios teóricos que tratassem diretamente dos temas de dependência digital, escapismo, saúde mental e estratégias de enfrentamento. Foram excluídos textos sem revisão por pares, publicações anteriores a 2010 que não constituíssem referências teóricas fundantes e estudos sem interface com a realidade brasileira ou com populações de características comparáveis.

Na terceira etapa, os 33 textos selecionados foram submetidos a análise de conteúdo temática. Lopes e Nihei (2021) empregam procedimento analítico semelhante ao examinar preditores de depressão, ansiedade e estresse em universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19, identificando categorias que articulam fatores de risco individuais e contextuais. As categorias construídas nesta pesquisa foram: (a) fundamentos teóricos do escapismo digital; (b) dependência de internet e transtornos mentais associados; (c) atrofia das estratégias de coping ativo; (d) populações de maior vulnerabilidade; e (e) perspectivas de intervenção clínica, educacional e regulatória.

Os aspectos éticos foram rigorosamente observados, com citação e referenciação completas de todas as fontes conforme a ABNT NBR 14724:2024. A principal limitação metodológica reside na natureza bibliográfica do corpus, que não contempla dados primários sobre as experiências subjetivas dos usuários de entretenimento digital nem avaliações clínicas diretas de sujeitos com padrões de uso problemático, lacunas que pesquisas empíricas futuras deverão preencher.

Quadro 1 –Referências Acadêmicas e Suas Contribuições para a Pesquisa

Autor	Título	Ano	Contribuições
CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.	Tecnoestresse em trabalhadores que atuam com tecnologias de informação e comunicação	2010	Pioneiro na investigação do tecnoestresse no contexto brasileiro, o estudo analisa os efeitos negativos do uso intensivo de tecnologias de informação e comunicação sobre a saúde mental de trabalhadores, fornecendo base conceitual para pesquisas posteriores sobre dependência digital.
CONTI, M. A. et al.	Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT)	2012	Valida o Internet Addiction Test (IAT) para o contexto brasileiro, oferecendo um instrumento confiável e padronizado para a mensuração da dependência de internet, sendo referência metodológica essencial para estudos subsequentes na área.
MOROMIZATO, M. S. et al.	O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina	2017	Investiga a relação entre o uso de internet e redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina, evidenciando a vulnerabilidade de populações acadêmicas aos impactos negativos do uso excessivo de tecnologias digitais.
CRUZ, F. A. D. et al.	Avaliação da dependência de internet e qualidade de vida em adolescentes brasileiros	2018	Examina a relação entre dependência de internet e qualidade de vida em adolescentes brasileiros, contribuindo para a compreensão dos efeitos do uso problemático da internet sobre o bem-estar físico, psicológico e social dessa população.
SCHMIDEK, H. C. M. V. et al.	Dependência de internet e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH): revisão integrativa	2018	Por meio de revisão integrativa, analisa a associação entre dependência de internet e TDAH, destacando a necessidade de atenção clínica e políticas de saúde voltadas para populações com maior vulnerabilidade ao uso problemático da internet.
BUENO, G.; VIANA, M.; SANTOS NETO, E.	Transtorno mental comum na adolescência tardia e dependência de internet: possíveis associações	2021	Investiga associações entre transtornos mentais comuns e dependência de internet em adolescentes na fase tardia, contribuindo para a compreensão dos fatores de risco que tornam essa faixa etária especialmente vulnerável ao uso problemático das tecnologias digitais.
FREITAS, R. J. M. et al.	Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental	2021	Explora as percepções dos próprios adolescentes sobre os efeitos do uso de redes sociais em sua saúde mental, trazendo a perspectiva subjetiva dos sujeitos para o debate acadêmico e enriquecendo a compreensão qualitativa do fenômeno.
LOPES, A. R.; NIHEI, O. K.	Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic	2021	Analisa preditores de depressão, ansiedade e estresse em universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19, investigando sua relação com satisfação de vida, bem-estar psicológico e estratégias de enfrentamento, com destaque para o papel mediador do uso de tecnologias digitais.
MOTA, D. C. B. et al.	Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19	2021	Examina como o uso da internet por universitários durante a pandemia de COVID-19 se relaciona com a saúde mental e as estratégias de enfrentamento adotadas, evidenciando tanto os riscos quanto os usos adaptativos das tecnologias digitais em contextos de crise.
KAVESKI, I. D. S.; RODRIGUES, I. de S. C.; GARCIA, T. T.	Uso problemático de smartphone entre acadêmicos do curso de Ciências Contábeis	2022	Investiga o uso problemático de smartphones entre estudantes de Ciências Contábeis, contribuindo para a ampliação do debate sobre dependência digital em contextos acadêmicos específicos e seus reflexos no desempenho e na saúde mental dos estudantes.
ANDRADE, A. L. M. et al.	Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos	2023	Examina o uso excessivo de internet e smartphones entre estudantes de psicologia e psicólogos, um grupo que paradoxalmente lida com saúde mental profissionalmente, revelando a transversalidade do problema e reforçando a necessidade de intervenções preventivas no ensino superior.

BROCK, L. et al.	Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: prevalência, fatores de risco e de proteção	2023	Mapeia a prevalência de transtornos mentais comuns entre universitários brasileiros, identificando fatores de risco e de proteção, o que fornece subsídios relevantes para o desenvolvimento de políticas institucionais de promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.
RODRIGUES, D. B. H. P. et al.	Saúde mental: os impactos das redes sociais no desenvolvimento dos jovens brasileiros	2024	Discute os impactos das redes sociais sobre o desenvolvimento psicológico e social de jovens brasileiros, contribuindo para o debate sobre os desafios contemporâneos da saúde mental na era digital e a necessidade de regulação e educação midiática.
TROFELLI, T. I.; OLIVEIRA, A. N. de	Dependência digital, o novo desafio à saúde pública no Brasil	2024	Problematiza a dependência digital como um desafio emergente à saúde pública brasileira, articulando aspectos clínicos, sociais e de políticas públicas para enfrentar o crescente impacto do uso problemático de tecnologias digitais na população.

Fonte: Elaboração do próprio autor (2026)

O quadro acima sistematiza produções acadêmicas publicadas entre 2010 e 2024, compondo um panorama abrangente e cronologicamente estruturado sobre os impactos do uso excessivo de tecnologias digitais na saúde mental, com ênfase em adolescentes e universitários brasileiros. A progressão temporal das obras evidencia como o debate científico evoluiu de investigações iniciais sobre tecnoestresse e validação de instrumentos diagnósticos para análises cada vez mais complexas, que incorporam contextos como a pandemia de COVID-19, o uso problemático de smartphones e os efeitos das redes sociais sobre o desenvolvimento juvenil. Em conjunto, as referências constroem um referencial teórico-metodológico sólido e interdisciplinar, indispensável para pesquisas e intervenções voltadas à promoção da saúde mental na era digital.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise do corpus bibliográfico revelou que o entretenimento infinito não é um fenômeno periférico da cultura digital, mas uma de suas condições estruturantes. As plataformas de entretenimento *online* foram projetadas, desde sua arquitetura técnica, para eliminar as fricções que naturalmente interrompem o consumo de conteúdo: a reprodução automática do próximo episódio, o *scroll* infinito das redes sociais, a notificação que reconduz o usuário à plataforma quando ele tenta se desconectar. Cada uma dessas funcionalidades é resultado de decisões de design deliberadas, orientadas por dados comportamentais massivos que identificam com precisão quais recursos maximizam o tempo de permanência na plataforma.

Esse modelo de negócios transforma a atenção humana em mercadoria. A atenção que o usuário dedica à plataforma é vendida a anunciantes, o que cria incentivo estrutural para que as plataformas maximizem o engajamento independentemente dos efeitos sobre o bem-estar do usuário. A análise das consequências psicológicas desse modelo é, portanto, inseparável da análise de sua lógica econômica:

o entretenimento infinito é a forma pela qual a economia da atenção se materializa no cotidiano dos sujeitos.

Moromizato *et al.* (2017) identificaram que estudantes de medicina com maior uso de internet e redes sociais apresentavam índices mais elevados de sintomas de ansiedade e depressão, mesmo controlando variáveis como carga horária de estudos e qualidade do sono. Esse achado é particularmente revelador porque a população estudada é caracterizada por alto nível de formação intelectual e motivação acadêmica, o que enfraquece a hipótese de que a vulnerabilidade ao uso problemático é produto de déficit cognitivo ou de falta de informação sobre os riscos.

A conclusão que emerge desse dado é que o entretenimento infinito opera sobre mecanismos neurológicos que são anteriores e mais robustos do que as capacidades cognitivas de autorregulação. O sistema de recompensa dopaminérgico responde ao estímulo digital de modo semelhante ao que responde a outras recompensas de ativação rápida, o que explica por que o conhecimento sobre os riscos do uso excessivo raramente é suficiente para produzir mudança comportamental. O sujeito que sabe que está usando a internet em excesso, mas não consegue parar, não está falhando em aplicar seu conhecimento: está enfrentando a resistência de um sistema neurológico que foi treinado, pela exposição repetida ao estímulo digital, a priorizar a recompensa imediata sobre os objetivos de longo prazo.

A dependência de internet, embora ainda não reconhecida como categoria diagnóstica autônoma no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) em sua versão completa, é objeto de extensa pesquisa empírica que documenta sua prevalência, seus correlatos psicológicos e seus fatores de risco. A literatura brasileira sobre o tema cresceu substancialmente na última década, com estudos que examinam populações de adolescentes, universitários e trabalhadores em diferentes contextos.

Schmidek *et al.* (2018) realizaram revisão integrativa sobre a associação entre dependência de internet e TDAH, identificando que a comorbidade entre os dois quadros é documentada em múltiplos estudos com diferentes metodologias e populações. A associação é explicada por características compartilhadas, como dificuldade de inibição de resposta, busca de novidade e sensibilidade aumentada à recompensa imediata. O ambiente digital, que oferece estímulos constantes, recompensas imediatas e variedade infinita, constitui contexto especialmente atrativo para sujeitos com esse perfil neurológico, o que aumenta sua vulnerabilidade ao desenvolvimento de padrão de uso problemático.

Mota *et al.* (2021) examinaram a saúde mental e o uso de internet por estudantes universitários no contexto da pandemia de *Covid-19*, identificando que o isolamento social imposto pelas medidas de distanciamento físico amplificou o uso de internet como estratégia de enfrentamento, com efeitos ambíguos: por um lado, a internet manteve vínculos sociais e acesso a informações; por outro, o uso excessivo de entretenimento *online* associou-se a piora dos indicadores de saúde mental em parcelas

expressivas da amostra. Esse achado evidencia que o problema não é o uso da internet em si, mas a substituição de estratégias de enfrentamento ativo por estratégias de evitação mediadas pelo entretenimento digital.

Trofelli e Oliveira (2024) analisam a dependência digital como desafio emergente à saúde pública brasileira, argumentando que os sistemas de saúde ainda carecem de protocolos específicos para a identificação e o tratamento do uso problemático de tecnologias digitais, o que deixa uma parcela crescente da população sem acesso a intervenções adequadas. A ausência de protocolos não reflete ausência de demanda, mas ausência de prioridade política e de formação dos profissionais de saúde para reconhecer e manejar o problema.

O conceito de *coping* designa o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais que os sujeitos empregam para lidar com situações estressantes ou problemáticas. A literatura distingue duas categorias principais: o *coping* centrado no problema, que visa alterar a situação geradora de estresse; e o *coping* centrado na emoção, que visa regular a resposta emocional à situação sem necessariamente alterá-la. O escapismo digital aproxima-se de uma terceira categoria, o *coping* de evitação, que consiste em afastar-se da situação estressante sem processá-la nem resolvê-la.

A distinção entre *coping* de evitação e *coping* centrado na emoção é clinicamente relevante. Enquanto estratégias centradas na emoção, como a busca de suporte social, a reavaliação cognitiva e a expressão emocional, contribuem para o processamento e a regulação do sofrimento, o *coping* de evitação apenas suspende temporariamente o contato com o estressor, que permanece inalterado e frequentemente se intensifica durante o período de evitação. O entretenimento digital é um instrumento especialmente eficaz de *coping* de evitação precisamente porque a suspensão que produz é quase perfeita: durante o consumo de conteúdo digital estimulante, é psicologicamente difícil manter a atenção nos problemas que se deseja evitar.

Rodrigues *et al.* (2024) analisaram os impactos das redes sociais no desenvolvimento de jovens brasileiros, identificando que o uso excessivo associa-se a redução da capacidade de tolerância ao tédio e à frustração, habilidades que são centrais para o desenvolvimento de estratégias de *coping* ativo. A tolerância ao tédio, em particular, é uma capacidade que se desenvolve pela exposição a períodos de subestimulação, durante os quais o sujeito aprende a mobilizar recursos internos de entretenimento, criatividade e reflexão. O entretenimento infinito elimina sistematicamente esses períodos de subestimulação, privando os sujeitos da condição necessária para o desenvolvimento dessa capacidade.

A análise do corpus bibliográfico confirma que adolescentes e universitários constituem as populações de maior vulnerabilidade ao escapismo digital e aos seus efeitos sobre a saúde mental e as capacidades de enfrentamento. Dois fatores convergem para explicar essa vulnerabilidade específica: o estágio de desenvolvimento neurológico, que ainda não completou a maturação do córtex pré-frontal responsável pelo controle inibitório e pelo planejamento de longo prazo; e o contexto de vida, marcado

por demandas novas e intensas que geram estresse sem que os sujeitos disponham ainda de repertório consolidado de estratégias de enfrentamento.

Andrade *et al.* (2023) identificaram padrões de uso problemático mesmo em psicólogos e estudantes de psicologia, profissionais e futuros profissionais cujo campo de formação inclui, especificamente, o estudo dos mecanismos de regulação emocional e de *coping*. Esse dado desfaz a hipótese de que o conhecimento sobre saúde mental protege automaticamente contra o uso problemático de tecnologias digitais, reforçando a compreensão de que o escapismo digital opera sobre mecanismos que são anteriores e mais poderosos do que o conhecimento declarativo sobre seus riscos.

Brock *et al.* (2023) identificaram que os fatores de proteção contra os transtornos mentais comuns em universitários incluem a qualidade dos relacionamentos interpessoais, a prática de atividades físicas regulares e o acesso a serviços de saúde mental. Todos esses fatores de proteção são comprometidos pelo uso excessivo de entretenimento digital: o tempo dedicado ao consumo de conteúdo *online* compete diretamente com o tempo disponível para os relacionamentos presenciais, para a atividade física e para a busca de apoio profissional quando necessário. O entretenimento infinito opera, portanto, sobre os próprios fatores de proteção da saúde mental.

A pandemia de *Covid-19* representou um evento de amplificação sem precedentes do escapismo digital. O fechamento das escolas, universidades e espaços de convívio social, combinado com as incertezas existenciais do período, criou condições de estresse intenso e isolamento que tornaram o entretenimento digital a principal forma de enfrentamento disponível para parcelas expressivas da população.

Lopes e Nihei (2021) examinaram preditores de depressão, ansiedade e estresse em universitários brasileiros durante a pandemia, identificando que as estratégias de *coping* de evitação, entre as quais o uso excessivo de internet para entretenimento, estavam associadas a piores desfechos de saúde mental, enquanto estratégias de *coping* ativo, como a busca de suporte social e o engajamento em atividades significativas, associavam-se a melhores desfechos. Esse contraste empírico fornece uma das evidências mais diretas disponíveis na literatura brasileira sobre a relação entre escapismo digital e atrofia do *coping* ativo.

Mota *et al.* (2021) complementam essa análise ao demonstrar que universitários que utilizaram a internet predominantemente para manutenção de vínculos sociais e para atividades de aprendizagem apresentaram desfechos de saúde mental melhores do que os que a utilizaram predominantemente para entretenimento passivo. Esse dado sugere que o problema não é a internet em si, mas o modo de uso: o uso ativo e orientado para objetivos difere qualitativamente do uso passivo e orientado para a evitação.

A compreensão do escapismo digital como fenômeno psicológico requer atenção aos mecanismos neurológicos que sustentam o comportamento de uso problemático. O sistema de

recompensa mesolímbico, que regula a resposta ao prazer e à motivação, responde à estimulação digital de modo análogo ao que responde a outras recompensas, liberando dopamina em antecipação e durante o consumo de conteúdo que produz prazer ou excitação. A repetição desse ciclo produz tolerância, o que requer doses crescentes de estimulação para produzir o mesmo efeito, e pode produzir abstinência quando o acesso é interrompido.

Schmidek *et al.* (2018) documentaram que a associação entre dependência de internet e TDAH é parcialmente explicada por características compartilhadas do sistema de recompensa dopaminérgico, incluindo hipossensibilidade à recompensa retardada e hipersensibilidade à recompensa imediata. Essa configuração neurológica torna o entretenimento digital especialmente atrativo e especialmente difícil de resistir para sujeitos com esse perfil, o que tem implicações diretas para as estratégias de intervenção: abordagens baseadas exclusivamente na força de vontade e na motivação intrínseca são insuficientes para sujeitos cujo sistema de recompensa opera com essas características.

Freitas *et al.* (2021) identificaram que adolescentes percebem, em seus próprios relatos, a dificuldade de interromper o uso das redes sociais mesmo quando reconhecem seus efeitos negativos, o que é consistente com o modelo neurológico de uso compulsivo. A consciência dos efeitos negativos não cancela a força do hábito neurológico: o sujeito sabe que deveria parar, mas o sistema neurológico que sustenta o comportamento é mais forte do que a intenção consciente de interrompê-lo.

A síntese dos achados bibliográficos aponta para a necessidade de intervenções que operem em múltiplos níveis simultaneamente. No nível clínico, as evidências disponíveis sustentam a efetividade de abordagens baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para o tratamento do uso problemático de internet. Essas abordagens atuam sobre os padrões cognitivos que sustentam o escapismo, sobre a capacidade de tolerância ao desconforto e sobre o desenvolvimento de estratégias alternativas de enfrentamento que substituam o recurso ao entretenimento digital como estratégia primária de regulação emocional.

Conti *et al.* (2012) contribuíram para o campo ao validar instrumentos de avaliação da dependência de internet para o contexto brasileiro, ferramenta que é indispensável para a identificação precoce dos sujeitos em risco e para a avaliação da efetividade das intervenções. A disponibilidade de instrumentos validados para o contexto brasileiro é condição para que a pesquisa nacional avance com metodologia comparável à literatura internacional.

Kaveski, Rodrigues e Garcia (2022) documentaram o uso problemático de *smartphone* entre acadêmicos de Ciências Contábeis, população não clínica e em contexto de alta demanda acadêmica, evidenciando que o problema atravessa diferentes cursos e perfis estudantis. Esse dado reforça a necessidade de intervenções preventivas nos contextos educacionais, que não esperem a manifestação de quadros clínicos para abordar o tema com os estudantes. Programas de letramento digital crítico,

que incluam reflexão sobre os mecanismos de design persuasivo das plataformas e sobre as estratégias de *coping* ativo disponíveis, têm potencial preventivo que a literatura começa a documentar.

Trofelli e Oliveira (2024) apontam para a necessidade de regulação do design das plataformas digitais como medida de saúde pública, argumentando que a responsabilidade pelo uso problemático não pode recair exclusivamente sobre os indivíduos quando as plataformas são deliberadamente projetadas para maximizar o engajamento além dos limites do uso saudável. A regulação do *autoplay*, das notificações compulsórias e dos algoritmos de recomendação constitui demanda de saúde pública que os sistemas regulatórios brasileiros ainda não endereçaram de modo efetivo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo partiu do reconhecimento de que o entretenimento digital infinito não é apenas uma característica neutra do ambiente tecnológico contemporâneo, mas uma condição estrutural que produz efeitos mensuráveis sobre a saúde mental e sobre as capacidades de enfrentamento dos sujeitos. O objetivo central, analisar o escapismo digital e sua relação com a atrofia das capacidades de enfrentamento de problemas reais, foi perseguido por meio de um percurso que articulou a psicologia do coping, a neurociência do comportamento de uso compulsivo, a saúde mental de populações vulneráveis e as perspectivas de intervenção clínica, educacional e regulatória.

Os principais resultados consolidam quatro conclusões interligadas. A primeira é que o escapismo digital constitui estratégia de evitação experiencial que se sustenta sobre mecanismos neurológicos de recompensa e sobre arquiteturas de persuasão deliberadamente projetadas pelas plataformas para maximizar o engajamento, o que torna sua compreensão e seu enfrentamento indissociáveis da análise da economia da atenção que o estrutura. A segunda conclusão é que o uso excessivo de entretenimento digital associa-se, de modo consistente na literatura revisada, a maiores índices de ansiedade, depressão e estresse, e a menor capacidade de tolerância à frustração e de mobilização de estratégias ativas de coping, configurando ciclo de retroalimentação negativa que se aprofunda com o tempo.

A terceira conclusão é que adolescentes e universitários constituem as populações de maior vulnerabilidade ao escapismo digital, em razão da convergência entre plasticidade neurológica, construção identitária em curso e contextos de alta demanda sem repertório consolidado de enfrentamento. A quarta conclusão é que o enfrentamento do problema requer intervenções articuladas nos níveis clínico, educacional e regulatório, sem que nenhum desses níveis, isolado, seja suficiente para produzir transformação estrutural nos padrões de uso.

A interpretação desses achados à luz do referencial teórico confirma que o escapismo digital não é falha de caráter ou de autodisciplina dos sujeitos que o praticam, mas resposta compreensível a condições estruturais que incluem a oferta ilimitada de estímulos digitais de alta potência, contextos

de vida objetivamente estressantes e ausência de alternativas de enfrentamento disponíveis e acessíveis. Essa compreensão é clinicamente e politicamente relevante: ela desloca a responsabilidade do sujeito para as condições que produzem o comportamento, sem eximir o sujeito de sua participação no processo de mudança.

As contribuições deste estudo para o campo da psicologia digital e da saúde mental são de três ordens. A contribuição teórica reside na articulação entre a teoria do coping, os modelos neurológicos de uso compulsivo e a análise da economia da atenção em um quadro analítico integrado que supera as abordagens que tratam o escapismo digital como problema exclusivamente clínico ou exclusivamente tecnológico. A contribuição metodológica reside na demonstração de que a revisão bibliográfica sistemática, quando conduzida com protocolo rigoroso e abertura interdisciplinar, produz sínteses que avançam o estado do conhecimento além do que estudos disciplinarmente restritos conseguem oferecer. A contribuição prática reside na identificação de perspectivas de intervenção baseadas em evidências que podem orientar clínicos, educadores e formuladores de políticas públicas.

As limitações deste estudo são reconhecidas com precisão. A natureza bibliográfica da pesquisa não contempla dados primários sobre as experiências subjetivas dos sujeitos com padrões de uso problemático, nem avaliações clínicas diretas que permitiriam examinar os mecanismos de coping em situações reais de enfrentamento. A delimitação temporal do corpus, embora garanta atualidade, exclui estudos anteriores sobre psicologia do coping e sobre comportamento de uso de mídia que fornecem contexto histórico relevante para a compreensão das transformações produzidas pela digitalização. A concentração em fontes brasileiras limita o diálogo com a literatura internacional, especialmente com os estudos produzidos em contextos de maior regulação das plataformas digitais.

As sugestões para estudos futuros derivam diretamente dessas limitações. Pesquisas longitudinais que acompanhem adolescentes ao longo de sua trajetória escolar, comparando os padrões de uso digital com indicadores de saúde mental e com as estratégias de coping utilizadas em diferentes momentos, têm potencial para documentar, com maior precisão causal, as relações identificadas nesta revisão. Estudos de intervenção que avaliem programas de letramento digital crítico em contextos escolares, com medidas de desfecho sobre o uso problemático e sobre as estratégias de coping, forneceriam a base empírica necessária para a implementação de políticas educativas preventivas. Pesquisas sobre os efeitos de regulações específicas do design de plataformas digitais, como a desativação do autoplay e a limitação de notificações, sobre o tempo de uso e sobre os indicadores de saúde mental dos usuários são necessárias para subsidiar a formulação de políticas regulatórias efetivas.

A reflexão final sobre o impacto deste trabalho ancora-se na convicção de que o entretenimento infinito é uma das formas mais sofisticadas de captura da agência humana produzidas pelo capitalismo contemporâneo. Ao nomear os mecanismos pelos quais o escapismo digital atrofia as capacidades de

enfrentamento, ao documentar seus efeitos sobre a saúde mental de populações vulneráveis e ao construir marcos teóricos que sustentam intervenções multiníveis, a pesquisa acadêmica contribui para criar as condições culturais, clínicas e políticas sem as quais a relação entre os sujeitos e as tecnologias digitais permanece estruturada pela lógica da plataforma, e não pela lógica do bem-estar humano.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. L. M.; SCATENA, A.; MARTINS, G. D. G. et al. Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 40, e210010, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210010

BROCK, L.; DIEHL, L.; TAUBE, M. E.; CARLOTTO, M. S. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: prevalência, fatores de risco e de proteção. Revista de Psicologia (UFC), v. 14, e023029, 2023. DOI: https://doi.org/10.36517/revpsiufc.14.2023.e023029

BUENO, G.; VIANA, M.; SANTOS NETO, E. Transtorno mental comum na adolescência tardia e dependência de internet: possíveis associações. Psicologia, Saúde & Doenças, v. 22, n. 3, p. 1061–1078, 2021. DOI: https://doi.org/10.15309/21psd220324

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Tecnoestresse em trabalhadores que atuam com tecnologias de informação e comunicação. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 30, n. 2, p. 308–317, 2010. DOI: https://doi.org/10.1590/S1414-98932010000200007

CONTI, M. A.; JARDIM, A. P.; HEARST, N.; CORDÁS, T. A.; TAVARES, H.; ABREU, C. N. de. Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). Archives of Clinical Psychiatry, v. 39, n. 3, p. 106–110, 2012. DOI: https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300007

CRUZ, F. A. D.; SCATENA, A.; ANDRADE, A. L. M.; MICHELI, D. Avaliação da dependência de internet e qualidade de vida em adolescentes brasileiros. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 35, n. 2, p. 193–204, 2018. DOI: https://doi.org/10.1590/1982-02752018000200008

FREITAS, R. J. M.; OLIVEIRA, M. F. de; MELO, J. A. L. et al. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. Enfermería Global, v. 20, n. 4, p. 324–364, 2021. DOI: https://doi.org/10.6018/eglobal.462631

KAVESKI, I. D. S.; RODRIGUES, I. de S. C.; GARCIA, T. T. Uso problemático de smartphone entre acadêmicos do curso de Ciências Contábeis. Revista de Contabilidade e Controladoria, v. 14, n. 1, 2022. DOI: https://doi.org/10.5380/rcc.v14i1.80687

LOPES, A. R.; NIHEI, O. K. Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. PLoS ONE, v. 16, n. 10, e0258493, 2021. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493

MOROMIZATO, M. S.; FERREIRA, D. B. B.; SOUZA, L. S. M.; LEITE, R. F.; MACEDO, F. N.; PIMENTEL, D. O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 41, n. 4, p. 497–504, 2017. DOI: https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4RB20160118

MOTA, D. C. B.; SILVA, Y. V. da; COSTA, T. A. de F.; AGUIAR, M. H. de C.; MARQUES, M. E. de M.; MONAQUEZI, R. M. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 6, p. 2159–2170, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020

RODRIGUES, D. B. H. P.; OLIVEIRA, J. F. E. M. A. e; VALENÇA, G. A. T.; OLIVEIRA, M. F. P. M. de. Saúde mental: os impactos das redes sociais no desenvolvimento dos jovens brasileiros. RevistaFT, 2024. DOI: https://doi.org/10.69849/revistaft/ar10202409241503

SCHMIDEK, H. C. M. V.; GOMES, J. C.; SANTOS, P. L. dos; CARVALHO, A. M. P.; PEDRÃO, L. J.; CORRADI-WEBSTER, C. M. Dependência de internet e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH): revisão integrativa. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 67, n. 2, p. 126–134, 2018. DOI: https://doi.org/10.1590/0047-2085000000195

TROFELLI, T. I.; OLIVEIRA, A. N. de. Dependência digital, o novo desafio à saúde pública no Brasil. RevistaFT, 2024. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18498423