

COMPETÊNCIA EM INFORMAÇÃO E BEM-ESTAR DIGITAL: DESAFIOS INFORMACIONAIS DIANTE DO FENÔMENO DOOMSCROLLING

Soraya Fernandes Campos Lira¹.

¹Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa, Paraíba. <http://lattes.cnpq.br/3417946816927414>

PALAVRAS-CHAVE: Competência em informação. *Doomscrolling*. Bem-estar digital.

DOI: 10.47094/JONASC-TAEs.2026/RE/16

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea caracteriza-se pela intensa circulação de informações em ambientes digitais, favorecida pelo avanço das tecnologias da informação e comunicação. Nesse contexto, as mídias sociais assumiram papel central na produção, compartilhamento e consumo de conteúdos informacionais, alterando significativamente a forma como os indivíduos se relacionam com a informação. Conforme destaca Castells (2000), a sociedade em rede redefiniu os processos comunicacionais e ampliou a integração entre os indivíduos e as tecnologias digitais.

Embora esse cenário proporcione um aumento do acesso à informação, também favorece o surgimento de comportamentos associados ao consumo excessivo de conteúdos digitais. Entre esses fenômenos destaca-se o *doomscrolling*, termo utilizado para descrever a navegação compulsiva por notícias predominantemente negativas em plataformas digitais (Sharma *et al.*, 2022). Esse comportamento tornou-se mais evidente durante a pandemia da COVID-19, período marcado por elevados níveis de incerteza e busca constante por informações (Shabahang *et al.*, 2022).

Diante dos desafios decorrentes do excesso de informações disponíveis, da variedade de conteúdos acessíveis e do consumo contínuo de informações em ambientes digitais, torna-se necessário refletir sobre estratégias capazes de promover uma relação mais equilibrada entre os indivíduos e os ambientes informacionais. Nesse contexto, a competência em informação apresenta-se como um conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes que possibilitam ao indivíduo reconhecer suas necessidades informacionais, localizar fontes confiáveis, avaliar criticamente conteúdos e utilizar a informação de forma ética e consciente (Belluzzo, 2021).

Dessa forma, discutir a relação entre competência em informação, bem-estar digital e *doomscrolling* mostra-se relevante para compreender os desafios informacionais contemporâneos e promover práticas mais conscientes de consumo de informação.

OBJETIVO

Refletir sobre as contribuições da competência em informação para a promoção do bem-estar digital, discutindo estratégias que favoreçam o enfrentamento dos desafios no consumo de informações associados ao fenômeno do *doomscrolling*.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza básica, abordagem qualitativa e caráter descritivo. O estudo foi desenvolvido por meio da análise de literatura científica nacional e internacional no Portal de Periódicos da CAPES, sobre competência em informação, bem-estar digital e *doomscrolling*. Foram consultados artigos científicos que abordam os desafios do consumo informacional na era digital e as competências necessárias para o enfrentamento do excesso de informações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O fenômeno do *doomscrolling* está inserido em um contexto marcado pela ampla disponibilidade de informações e pela intensa conectividade digital. A facilidade de acesso às informações, associada à atualização constante dos conteúdos disponibilizados nas plataformas digitais, favorece a exposição contínua dos indivíduos a grandes volumes de informação, nem sempre acompanhados de processos adequados de seleção e avaliação crítica.

O *doomscrolling* não pode ser compreendido apenas como um hábito individual de consumo de notícias negativas. Trata-se de um comportamento influenciado por fatores tecnológicos, sociais e psicológicos que caracterizam a sociedade digital contemporânea. A necessidade de manter-se constantemente atualizado sobre acontecimentos relevantes, especialmente em contextos de crise, contribui para que muitos indivíduos permaneçam conectados por longos períodos aos fluxos informacionais disponíveis nas plataformas digitais.

Além dos fatores individuais, características estruturais das mídias sociais também favorecem esse comportamento. Recursos como feeds infinitos, notificações constantes e recomendações algorítmicas ampliam a exposição dos usuários a conteúdos sucessivos, dificultando a interrupção da navegação e estimulando o consumo contínuo de informações. Como consequência, o indivíduo tende a permanecer mais tempo exposto a conteúdos emocionalmente carregados, especialmente aqueles relacionados a acontecimentos negativos.

Estudos recentes apontam que a prática do *doomscrolling* pode contribuir para o aumento do sofrimento psicológico, da ansiedade e da percepção negativa da realidade (Shabahang *et al.*, 2022; Satıcı *et al.*, 2023). A exposição recorrente a notícias negativas

tende a reforçar sentimentos de preocupação e insegurança, especialmente em contextos de crise, incerteza ou instabilidade social.

De acordo com Lévy (2011), a informação possui valor quando contribui para a redução das incertezas e para a ampliação da compreensão sobre determinado contexto. Entretanto, o excesso de conteúdos disponíveis e a velocidade de circulação das informações podem produzir o efeito contrário, dificultando a interpretação dos conteúdos acessados e comprometendo a construção de uma compreensão equilibrada da realidade.

Diante desse cenário, a competência em informação assume papel relevante ao favorecer o desenvolvimento de habilidades relacionadas à identificação de necessidades informacionais, à avaliação da qualidade das fontes e ao uso consciente da informação (Belluzzo, 2020). Mais do que acessar conteúdos, torna-se necessário desenvolver a capacidade de selecionar informações confiáveis, interpretar criticamente mensagens e compreender os mecanismos que influenciam o consumo informacional nos ambientes digitais.

Sob essa perspectiva, estratégias como a verificação da credibilidade das fontes, a diversificação dos canais de informação, a limitação do tempo de exposição às notícias e a reflexão sobre os próprios hábitos informacionais podem contribuir para uma relação mais equilibrada com os ambientes digitais. Embora a competência em informação não elimine os fatores que favorecem o *doomscrolling*, ela pode auxiliar na construção de práticas mais conscientes de acesso e uso da informação.

Assim, observa-se que a promoção da competência em informação está diretamente relacionada ao fortalecimento do bem-estar digital, uma vez que favorece a autonomia dos indivíduos para lidar com os desafios decorrentes do excesso de informações, da variedade de conteúdos disponíveis e do consumo contínuo de informações em ambientes digitais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intensificação do consumo de informações em ambientes digitais trouxe benefícios significativos para o acesso ao conhecimento, mas também gerou desafios relacionados à sobrecarga informacional e aos impactos psicossociais decorrentes do uso excessivo das mídias digitais. Entre esses desafios, o *doomscrolling* destaca-se por sua capacidade de influenciar negativamente o bem-estar emocional e a percepção da realidade dos indivíduos.

Conclui-se que os desafios decorrentes da ampla disponibilidade de informações, da variedade de conteúdos acessíveis e da facilidade de acesso aos ambientes digitais exigem o desenvolvimento de competências que permitam aos indivíduos lidar criticamente com os fluxos informacionais contemporâneos. Nesse contexto, a competência em informação apresenta potencial para contribuir com práticas mais conscientes de consumo de conteúdos digitais, favorecendo a promoção do bem-estar digital.

Embora o *doomscrolling* represente um fenômeno complexo e multifatorial, a adoção de estratégias fundamentadas na competência em informação pode auxiliar os indivíduos na construção de uma relação mais crítica, equilibrada e saudável com a informação. Além disso, o tema apresenta potencial para futuras investigações na área da Ciência da Informação, especialmente no que se refere às relações entre comportamento informacional, saúde mental e ambientes digitais.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

BELLUZZO, Regina. Célia Baptista. Competência em informação: das origens às tendências. **Informação & Sociedade: Estudos**, v. 30, n. 4, 2020.

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

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

SATICI, Seydi Ahmet *et al.* Doomscrolling scale: its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. **Applied Research in Quality of 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: 01 jun. 2026.

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. 4, p. 460-479, 2022. Disponível em: <https://www.tandfonlinecom.ez15.periodicos.capes.gov.br/doi/full/10.1080/15213269.2022.2157287>. Acesso em: 01 jun. 2026.

SHARMA, Bhakti *et al.* The dark at the end of the tunnel: doomscrolling on social media newsfeeds. Technology, **Mind, and Behavior**, v. 3, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>. Acesso em: 01 jun. 2026.

TASKIN, Sumeyye *et al.* Doomscrolling and mental well-being in social media users: a serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. **Journal of Community Psychology**, v. 52, p. 512-524, 2024. Disponível em: <https://doiorg.ez15.periodicos.capes.gov.br/10.1002/jcop.23111>. Acesso em: 02 jun. 2026.