Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.33064

FATORES ASSOCIADOS E REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS DO DOOMSCROLLING: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

ASSOCIATED FACTORS AND PSYCHOLOGICAL AND BEHAVIORAL REPERCUSSIONS OF DOOMSCROLLING: AN INTEGRATIVE REVIEW

FACTORES ASOCIADOS Y REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS Y CONDUCTUALES DEL DOOMSCROLLING: UNA REVISIÓN INTEGRADORA

Yuri Vinícius da Silva Dionísio[1]
Maria Rayssa da Cruz[2]
Ana Karoline Ferreira Costa[3]
Débora Brito Fernandes[4]
Raimunda da Silva Guilherme[5]
Anne Heracléia de Brito e Silva[6]

RESUMO: Este artigo buscou analisar fatores associados ao comportamento de doomscrolling e suas principais repercussões psicológicas e comportamentais descritas na literatura científica. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem descritiva e analítica, realizada por meio de buscas nas bases PubMed/MEDLINE e Scientific Electronic Library Online (SciELO), considerando estudos publicados entre janeiro de 2022 e setembro de 2026. Foram aplicados critérios de inclusão e exclusão, seguidos pelas etapas de identificação, seleção, organização, extração e síntese dos estudos. Inicialmente, foram identificados 26 registros, sendo 25 do PubMed/MEDLINE e 1 da SciELO. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 15 estudos compuseram a amostra final. Os resultados apontaram associações entre o doomscrolling e uso problemático de redes sociais, medo de ficar de fora (FoMO), dificuldades de regulação emocional, sofrimento psicológico, sintomas de ansiedade e depressão, além de indicadores de sono e bem-estar. Entretanto, a força dessas evidências varia conforme a investigação direta do fenômeno ou a abordagem de comportamentos correlatos, e a predominância de estudos transversais limita inferências causais. A escassez de estudos qualitativos, brasileiros e específicos sobre funcionamento cognitivo e atividades acadêmicas constitui lacuna a ser explorada em pesquisas futuras.

Palavras-chave: Doomscrolling. Saúde Mental. Mídias Sociais.

[1] Graduando em Psicologia. UNICHRISFAPI.
[2] Graduanda em Psicologia. UNICHRISFAPI.
[3] Graduanda em Psicologia. FACAPI.
[4] Graduanda em Psicologia. UNICHRISFAPI.
[5] Graduanda em Psicologia. UNICHRISFAPI.
[6] Psicóloga. Doutora em Ensino pela UNIVATES. Docente. Orientadora. Faculdade UNICHRISFAPI.

ABSTRACT: This article aimed to analyze the factors associated with doomscrolling behavior and its main psychological and behavioral repercussions described in the scientific literature. This is an integrative literature review with a descriptive and analytical approach, conducted through searches in the PubMed/MEDLINE and Scientific Electronic Library Online (SciELO) databases, considering studies published between January 2022 and September 2026. Inclusion and exclusion criteria were applied, followed by the stages of identification, selection, organization, extraction, and synthesis of the studies. Initially, 26 records were identified, of which 25 came from PubMed/MEDLINE and 1 from SciELO. After applying the eligibility criteria, 15 studies comprised the final sample. The results indicated associations between doomscrolling and problematic social media use, fear of missing out (FoMO), difficulties in emotional regulation, psychological distress, symptoms of anxiety and depression, as well as indicators related to sleep and well-being. However, the strength of this evidence varies according to whether the phenomenon is directly investigated or related behaviors are addressed, and the predominance of cross-sectional studies limits causal inferences. The scarcity of qualitative, Brazilian, and specific studies on cognitive functioning and academic activities represents a gap to be explored in future research.

Keywords: Doomscrolling. Mental Health. Social Media.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo analizar los factores asociados al comportamiento de doomscrolling y sus principales repercusiones psicológicas y conductuales descritas en la literatura científica. Se trata de una revisión integradora de la literatura, con un enfoque descriptivo y analítico, realizada mediante búsquedas en las bases de datos PubMed/MEDLINE y Scientific Electronic Library Online (SciELO), considerando estudios publicados entre enero de 2022 y septiembre de 2026. Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión, seguidos de las etapas de identificación, selección, organización, extracción y síntesis de los estudios. Inicialmente, se identificaron 26 registros, de los cuales 25 procedían de PubMed/MEDLINE y 1 de SciELO. Tras aplicar los criterios de elegibilidad, 15 estudios conformaron la muestra final. Los resultados señalaron asociaciones entre el doomscrolling y el uso problemático de las redes sociales, el miedo a perderse algo (FoMO), las dificultades de regulación emocional, el malestar psicológico, los síntomas de ansiedad y depresión, así como indicadores relacionados con el sueño y el bienestar. Sin embargo, la solidez de estas evidencias varía según la investigación directa del fenómeno o el abordaje de comportamientos relacionados, y el predominio de estudios transversales limita las inferencias causales. La escasez de estudios cualitativos, brasileños y específicos sobre el funcionamiento cognitivo y las actividades académicas constituye una laguna que deberá explorarse en futuras investigaciones.

Palabras clave: Doomscrolling. Salud Mental. Redes Sociales.

1 INTRODUÇÃO

Com o avanço das tecnologias digitais, o modo como as pessoas se comunicam, estudam e procuram informação mudou. As redes sociais e outras plataformas digitais facilitam o acesso das pessoas ao conhecimento e permitem que elas conversem entre si de lugares diferentes. Mas o uso excessivo de tecnologias digitais pode prejudicar o equilíbrio mental e a rotina diária (Sunday; Adesope; Maarhuis, 2021). No Brasil, as notícias sobre tragédias, violência e riscos também circulam nos meios de comunicação tradicionais, como rádios e telejornais, e com o surgimento das redes sociais essas notícias acabam circulando de forma mais rápida e contínua (Montefusco; Nascimento; Vieira, 2023).

O *doomscrolling* consiste no hábito de consumir repetidamente e por muito tempo conteúdos que são majoritariamente negativos em ambientes digitais, mesmo quando essa prática causa desconforto emocional. O *doomscrolling* pode estar ligado a uma necessidade de acompanhar situações incertas, ao foco em estímulos negativos e ao medo de perder informações importantes (Soroka; Fournier; Nir, 2019). Além disso, características das próprias plataformas, como notificações, rolagem contínua e atualização frequente dos conteúdos, podem fazer com que os usuários permaneçam conectados por mais tempo. Essas características reforçam o *doomscrolling*, pois mantêm os usuários conectados por mais tempo. Entretanto, o fenômeno não pode ser explicado apenas pelo funcionamento da plataforma. O *doomscrolling* também envolve características individuais e processos psicológicos que podem influenciar a forma como cada pessoa consome informações.

Os estudos científicos sobre o *doomscrolling* ainda são recentes, e o desenvolvimento de instrumentos específicos de medição, como a *Doomscrolling Scale*, tem permitido investigar suas relações com características de personalidade, uso de mídias sociais, medo de perder informações, sofrimento psicológico e bem-estar (Sharma; Lee; Johnson, 2022; Satici *et al.*, 2023). Trabalhos mais recentes expandiram a pesquisa para diferentes contextos, incluindo ansiedade, sintomas depressivos, qualidade do sono e experiências adversas. Porém, os avanços não foram capazes de superar as limitações nos estudos sobre fatores associados ao comportamento e suas possíveis consequências, e características das populações estudadas.

Assim, o objetivo deste estudo é revisar e caracterizar as evidências científicas encontradas sobre o *doomscrolling*, buscando fazer identificação de fatores associados a esse comportamento e as possíveis repercussões psicológicas descritas na literatura, diferenciando os estudos que investigam de forma direta o *doomscrolling* daqueles que abordam fenômenos parecidos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Doomscrolling e seus aspectos psicológicos

O *doomscrolling* pode envolver tanto características individuais quanto aspectos do ambiente digital onde indivíduos estão inseridos. Apesar de o *doomscrolling* ter ganhado visibilidade e reconhecimento durante a pandemia de COVID-19, o interesse das pessoas por informações relacionadas a ameaças não surgiu com o crescimento das redes sociais. O que mudou foi a facilidade de acesso a esse tipo de conteúdo, que pode ser consultado continuamente

e atualizado a qualquer momento (Price *et al.*, 2022). Em um cenário como esse, acompanhar notícias e verificar redes sociais várias vezes pode se tornar um hábito difícil de interromper.

Alguns dos fatores psicológicos relacionados ao *doomscrolling* incluem o viés de negatividade, a busca por informações em meio à incerteza, a percepção de controle, o medo de perder informações (FoMO) e a sobrecarga informacional. A atenção voltada para estímulos negativos pode acabar favorecendo a permanência dos usuários diante de conteúdos ameaçadores, enquanto a busca contínua por informações pode representar um modo de tentar compreender ou controlar situações incertas (Rozin; Royzman, 2001; Soroya *et al.*, 2021). Quando excessiva, a busca pode fazer com que o usuário sinta desconfortos emocionais, em vez de reduzi-los, contribuindo para um ciclo de exposição e preocupação constante.

Dificuldades de regulação emocional e características das plataformas, como notificações, atualizações constantes e a facilidade de ter acesso a novos conteúdos, também podem estar relacionadas à continuidade do *doomscrolling*, podendo aumentar a preocupação dos usuários em relação àquilo que não se pode controlar. De acordo com estudos, o *doomscrolling* está relacionado à ansiedade e à depressão, bem como às preocupações com o futuro (Kartol; Üztemur; Yaşar, 2023; Shabahang *et al.*, 2024). No entanto, a maioria dos estudos apresentava delineamentos correlacionais e transversais, que não permitiam inferências causais.

Portanto, deve-se compreender o fenômeno a partir de dois aspectos: um relacionado às dimensões psicológicas individuais e outro às condições do ambiente digital que podem favorecer a repetição desse comportamento.

2.2 Doomscrolling, saúde mental e funcionamento cognitivo

A exposição repetitiva a conteúdos negativos tem sido associada ao estresse, ansiedade, preocupação, sintomas depressivos e sofrimento psicológico (Canoğullari, 2025; Shabahang *et al.*, 2024). Apesar disso, ainda não é possível afirmar que o *doomscrolling* seja responsável por esses problemas. Parte das pesquisas encontradas apresenta resultados que não permitem determinar se a exposição contínua a conteúdos negativos contribui para o sofrimento psicológico ou se as pessoas que já enfrentam dificuldades emocionais tendem a ter esse comportamento com uma frequência maior. Também é possível que esses fatores possam influenciar um ao outro ao longo do tempo.

O sono também é importante, pois o uso prolongado de dispositivos digitais, especialmente próximo ao horário de dormir, pode alterar a duração e a qualidade do descanso,

com possíveis repercussões sobre atenção e funcionamento emocional (Camadan; Uzunoğlu, 2025; Cabellino *et al*., 2025). Mas o *doomscrolling* por si só não causa essas mudanças. O tempo ilimitado de tela também pode reduzir o descanso e dificultar a manutenção de uma rotina regular de sono.

Segundo Andrade *et al.* (2023), o uso excessivo da internet e das redes sociais aponta possíveis relações com dificuldades de atenção, situações de estresse e prejuízos nas atividades do cotidiano, já que a exposição contínua a muitas informações exige que o cérebro da pessoa selecione e processe diversos estímulos, o que pode gerar cansaço mental e dificultar a concentração. Mesmo sem tratar diretamente do *doomscrolling*, essas pesquisas ajudam a entender a relação entre o uso excessivo de tecnologias digitais, a capacidade de autorregulação e como a cognição humana funciona.

2.3 Mídias sociais, algoritmos e exposição a conteúdos negativos

Nas plataformas digitais, os conteúdos exibidos aos usuários são organizados por algoritmos que consideram suas interações e seus hábitos de navegação (McLoughlin; Brady, 2024). Isso pode levar a uma exposição maior a certos temas, especialmente quando as pessoas continuam interagindo com conteúdos parecidos. Além disso, conteúdos que causam emoções fortes possuem mais chances de se espalhar, dependendo do que eles trazem e da forma como as pessoas reagem a eles (McLoughlin; Brady, 2024). A forma como os feeds se atualizam e a rapidez da circulação das publicações também ajudam as pessoas a voltarem com frequência às plataformas.

Ainda assim, não se pode culpar apenas o funcionamento das plataformas. Pesquisas sobre violência na mídia até apontam efeitos emocionais e sociais, mas esses dados não valem automaticamente para quem lê notícias negativas o tempo todo na internet. Cada usuário interage com as redes à sua maneira e não age apenas como um espectador passivo.

Por isso, compreender o *doomscrolling* exige olhar tanto para os recursos tecnológicos quanto para os fatores psicológicos, sem atribuir o problema só às redes sociais ou ao perfil de quem usa.

3 MÉTODOS

Este artigo tratou-se de uma revisão integrativa da literatura de abordagem descritiva e analítica, desenvolvida com o objetivo de compilar, estruturar e sintetizar as evidências

científicas encontradas sobre o *doomscrolling*, seus fatores associados e de suas repercussões psicológicas e comportamentais. Esse método permitiu organizar o conhecimento disponível por meio da definição da questão de pesquisa, da busca e seleção dos estudos, da extração dos dados e da síntese dos resultados (Dantas *et al.*, 2022).

A questão norteadora foi formulada com base na estratégia PEO (*Population, Exposure, Outcome*), em que P corresponde às populações investigadas, E ao comportamento de *doomscrolling* e à exposição recorrente a conteúdos predominantemente negativos, e O aos fatores associados e às repercussões psicológicas e comportamentais. Assim, buscou-se responder à seguinte questão: quais fatores estão associados ao *doomscrolling* e quais repercussões psicológicas e comportamentais são descritas na literatura científica?

As buscas foram realizadas nas bases PubMed/MEDLINE e Scientific Electronic Library Online (SciELO), entre agosto e outubro de 2026, considerando publicações no período de janeiro de 2022 a setembro de 2026, disponíveis em português ou inglês. A estratégia principal combinou os seguintes termos por meio dos operadores booleanos AND e OR: ("doomscrolling" OR "doom scrolling" OR "doom-scrolling") AND ("mental health" OR anxiety OR depression OR stress OR sleep OR wellbeing OR "social media" OR "problematic social media use" OR "fear of missing out" OR FoMO).

A estratégia foi adaptada às características de cada base de dados, e foram registrados os termos empregados, as estratégias de busca, as datas das consultas e o número de registros recuperados.

Para esta revisão foram selecionados apenas estudos originais disponíveis nas bases de dados e publicados no prazo definido, todos alinhados ao objetivo da pesquisa. Entraram na análise pesquisas quantitativas e qualitativas sobre o *doomscrolling*, abordando suas causas e seus efeitos psicológicos, cognitivos, comportamentais e socioemocionais.

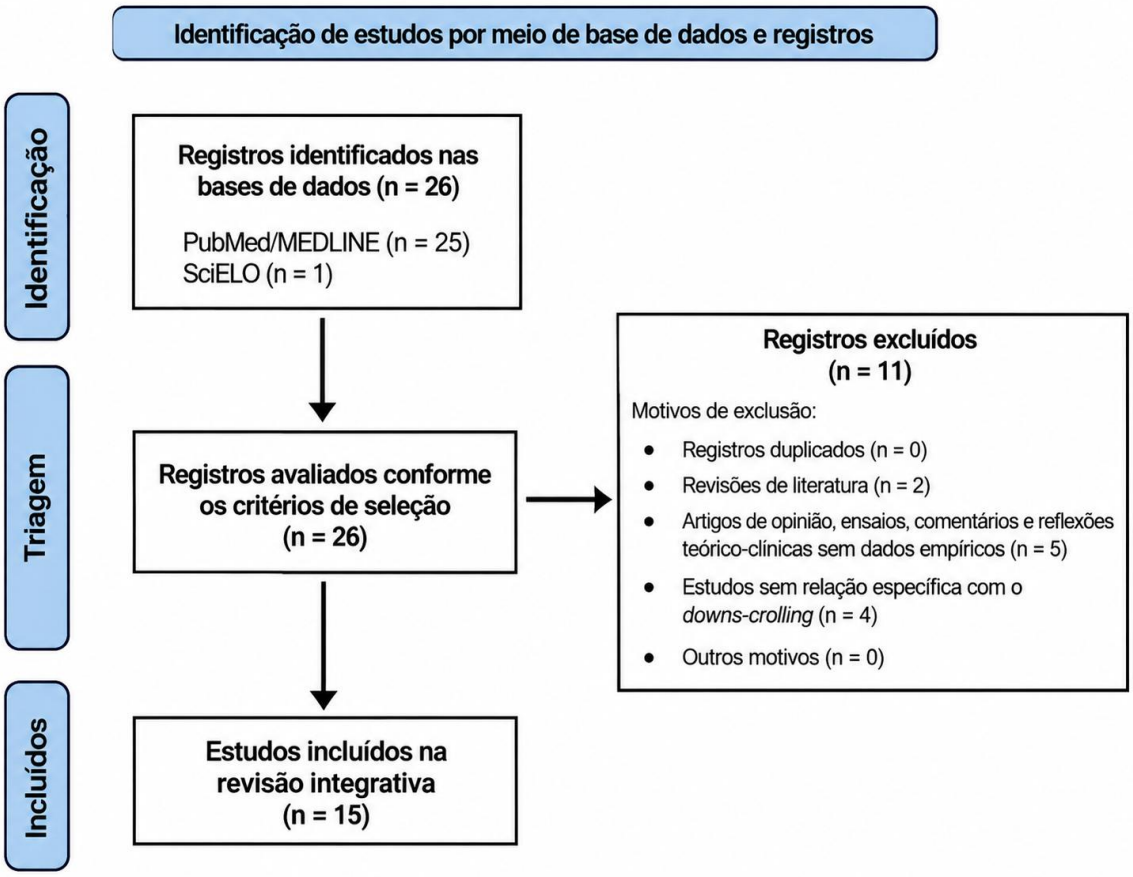
Foram excluídos artigos duplicados, revisões de literatura, editoriais, cartas ao editor, artigos de opinião, resumos de eventos, notícias e publicações sem acesso ao texto completo ou fora do período definido. Também foram excluídos estudos que abordassem apenas o uso geral das redes sociais, sem relação direta com o *doomscrolling* ou com o consumo repetitivo de conteúdos negativos.

Pesquisas sobre uso problemático das redes sociais, consumo de notícias negativas e exposição frequente a esse tipo de conteúdo foram consideradas evidências indiretas quando ajudavam a responder ao problema do estudo. Durante a análise, foi feita uma divisão para

evitar que dados sobre temas relacionados fossem confundidos com evidências diretas sobre o *doomscrolling*.

A identificação, seleção e inclusão dos estudos foram descritas em um fluxograma feito de acordo com o *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020. Os dados foram organizados em instrumento elaborado pelos pesquisadores, contemplando autor, ano, objetivo, delineamento metodológico, amostra ou fonte dos dados, mensuração do *doomscrolling*, fatores associados, repercussões investigadas, principais resultados e limitações.

Figura 1 – Fluxograma do processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos de acordo com as recomendações do PRISMA 2020



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Os dados coletados passaram por uma análise descritiva e temática que observou o perfil dos estudos, os métodos usados, as populações avaliadas e os principais resultados. Depois disso, os estudos foram agrupados por temas ligados à pergunta da pesquisa, juntando os fatores associados e os efeitos psicológicos, cognitivos, comportamentais e socioemocionais do

doomscrolling. Na hora de interpretar os estudos, as limitações de cada estudo foram consideradas para não tirar conclusões além do que as evidências realmente mostram.

4 RESULTADOS

4.1 Seleção e caracterização dos estudos

A busca nas bases PubMed/MEDLINE e Scientific Electronic Library Online (SciELO) identificou 26 registros, sendo 25 provenientes do PubMed/MEDLINE e 1 da SciELO. No PubMed/MEDLINE, foram aplicados filtros de idioma (português e inglês), disponibilidade de texto completo (*Free full text*) e período de publicação entre janeiro de 2022 e setembro de 2026. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, foram incluídos 15 estudos e excluídos 11.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

ID	TÍTULO	AUTOR/ANO	OBJETIVO	TIPO DE PESQUISA
A1	Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic	Price et al. (2022)	Investigar a associação entre o consumo diário de mídias sociais e tradicionais relacionadas à COVID-19 e sintomas de depressão e TEPT.	Quantitativo, longitudinal, diário por 30 dias
A2	The Danger in Danger - A study on the psychological impact of COVID-19 lockdown on people in the Indian context	Tudu (2022)	Investigar os impactos psicológicos do lockdown por COVID-19 na população indiana, considerando fatores relacionados à ansiedade, ao estresse e ao consumo de mídia.	Qualitativo, teoria fundamentada
A3	Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing	Satici et al. (2023)	Investigar as propriedades psicométricas da Doomscrolling Scale e analisar suas relações com traços de personalidade, uso de redes sociais, FoMO, sofrimento psicológico e indicadores de bem-estar.	Quantitativo, composto por três estudos
A4	'I cannot see ahead': psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following Mw 7.7. and 7.6. earthquakes in Türkiye	Kartol; Üztemur e Yaşar (2023)	Investigar as relações entre sofrimento psicológico, doomscrolling e percepção de um futuro negativo entre sobreviventes adultos dos terremotos na Turquia.	Quantitativo, transversal
A5	The lockdown experience scale for students (LESS)	Conroy e Fitzgerald (2023)	Desenvolver e avaliar uma escala para mensurar a experiência de lockdown de estudantes e investigar sua relação com indicadores psicológicos e comportamentais, incluindo doomscrolling.	Quantitativo, validação de escala
A6	Reliability and validity of the Chinese version of the Doomscrolling Scale and the mediating role of doomscrolling in	Yang et al. (2024)	Avaliar a confiabilidade e validade da versão chinesa da Doomscrolling Scale e investigar o papel mediador do	Quantitativo, psicométrico e modelagem de equações estruturais

ID	TÍTULO	AUTOR/ANO	OBJETIVO	TIPO DE PESQUISA
	the bidirectional relationship between insomnia and depression		doomscrolling na relação bidirecional entre insônia e depressão.	
A7	I rely on a little help from my friends: the effect of interpersonal and intrapersonal emotion regulation on the relationship between FOMO and problematic internet use	Flack, Burton e Caudwell (2024)	Investigar o papel da regulação emocional na relação entre FoMO, uso problemático da internet e doomscrolling.	Quantitativo, transversal
A8	Doomscrolling: Prospective associations between daily COVID news exposure, internalizing symptoms, and substance use among sexual and gender minority individuals assigned female at birth	Dyar et al. (2024)	Investigar associações prospectivas entre exposição diária a notícias sobre COVID-19, sintomas internalizantes e uso de substâncias.	Quantitativo, longitudinal, diário por 30 dias
A9	Climate change news and doomscrolling: An examination of influencing factors and psychological effects	Dominguez-Rodriguez et al. (2025)	Investigar a relação entre doomscrolling geral e doomscrolling relacionado às mudanças climáticas, bem como fatores de risco e proteção associados a esses comportamentos.	Quantitativo, transversal
A10	The role of FoMO and nomophobia in explaining the relationship between doomscrolling and poor sleep quality	Camadan e Uzunoğlu (2025)	Investigar a relação entre doomscrolling e qualidade do sono e analisar os papéis mediadores de FoMO e nomofobia.	Quantitativo, transversal
A11	The relationship between childhood trauma, doomscrolling, and dating violence among university students in Türkiye	Adigüzel, Eymur e Topçu (2026)	Investigar as relações entre trauma infantil, doomscrolling e violência no namoro entre estudantes universitários.	Quantitativo, transversal, análise de mediação
A12	Post-earthquake traumatic stress and future time perspective: the indirect roles of problematic social media use and doomscrolling	Ulaş e İncekara (2026)	Investigar as relações entre estresse traumático pós-terremoto, uso problemático de redes sociais, doomscrolling e perspectiva temporal futura.	Quantitativo, transversal
A13	Adverse childhood experiences, loneliness, and doomscrolling on social media newsfeeds among adult men across Generations X, Y, Z	Lissitsa e Kagan (2026)	Investigar as relações entre experiências adversas na infância, solidão e doomscrolling entre homens adultos de diferentes gerações.	Quantitativo, transversal
A14	Validation and Polish Adaptation of the Doomscrolling Scale	Rogowska, Marengo e Chlebowska (2026)	Validar e adaptar a Doomscrolling Scale para a população polonesa e investigar suas associações com uso problemático de redes sociais, FoMO, sofrimento psicológico e satisfação com a vida.	Quantitativo, psicométrico, transversal
A15	Psychometric Validation of the Arabic Doomscrolling Scale Among Saudi Young-Adult Social Media Users: Factor Structure, Measurement Invariance Across Gender, and Digital Correlates	Elsokkary (2026)	Validar psicometricamente a versão árabe da Doomscrolling Scale e investigar sua invariância entre gêneros e suas associações com variáveis de uso digital.	Quantitativo, psicométrico, transversal

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Os estudos foram identificados de A1 a A15 e caracterizados quanto ao título, autoria, objetivo e tipo de pesquisa (Quadro 1). Predominaram abordagens quantitativas, com

delineamentos transversais, correlacionais, psicométricos e longitudinais, além de estudos qualitativos e de validação de instrumentos. Os achados envolveram fatores como FoMO, uso problemático de redes sociais, regulação emocional, neuroticismo e solidão, além de associações com sofrimento psicológico, ansiedade, depressão, sono e bem-estar.

Em relação à natureza das evidências, somente os estudos A1, A2, A5 e A8 não avaliaram o *doomscrolling* por meio de instrumentos específicos. Essas pesquisas abordam o consumo de notícias e mídias e os impactos psicológicos do lockdown e, no caso de A5, o *doomscrolling* foi avaliado apenas por um item isolado de levantamento, sendo consideradas evidências indiretas ou contextuais. Os demais estudos mediram o *doomscrolling* como variável de interesse, em geral por meio de escalas específicas. Essa separação orientou a interpretação dos achados nas seções seguintes.

Os resultados dos estudos foram organizados em três categorias: aspectos psicológicos; saúde mental, sono e bem-estar; e mídias sociais, exposição a conteúdos negativos e contexto digital.

5 DISCUSSÃO

5.1 *Doomscrolling* e seus aspectos psicológicos

Os estudos analisados mostraram que o *doomscrolling* está ligado a características individuais, processos emocionais e experiências sociais. Satici *et al.* (2023) descobriram que esse comportamento está associado ao neuroticismo, ao FoMO, ao uso problemático de redes sociais e ao sofrimento psicológico. Esses estudos indicam que o *doomscrolling* não depende apenas do tempo que foi consumido lendo notícias, mas também do modo como as pessoas lidam com as informações recebidas e vivenciam suas experiências nas plataformas digitais.

Flack, Burton e Caudwell (2024) observaram que a relação entre FoMO e *doomscrolling* estava relacionada à regulação emocional interna, enquanto a regulação emocional externa não apresentou influência significativa. No entanto, essa explicação ainda deve ser vista como uma possibilidade, e não como uma explicação definitiva.

A ligação do *doomscrolling* com a solidão e experiências traumáticas também apareceu em outros trabalhos. Lissitsa e Kagan (2026), Adigüzel, Eymur e Topçu (2026) e Ulaş e İncekara (2026) investigaram situações como traumas na infância, violência entre parceiros e estresse após terremotos. Os resultados mostram que esse hábito tem relação com o estado emocional,

as vivências passadas e a realidade social de quem o pratica, indo além da simples busca por notícias negativas.

5.2 Doomscrolling, saúde mental e bem-estar

A relação entre *doomscrolling* e saúde mental foi tema de vários estudos, que encontraram relações com sofrimento psicológico, ansiedade, sintomas depressivos e bem-estar. Satici *et al.* (2023) destacaram essas associações. Rogowska, Marengo e Chlebowska (2026) também notaram que o *doomscrolling* está ligado a sintomas de sofrimento psicológico e menor satisfação com a vida. No caso de Dominguez-Rodriguez *et al.* (2025), a ligação com ansiedade foi clara, mas os sintomas depressivos variaram conforme o gênero. Esses estudos mostram a importância de entender como o uso de conteúdos digitais pode afetar a saúde mental das pessoas, considerando tanto o comportamento quanto o estado emocional delas.

O sono também se destacou entre os aspectos investigados. Yang *et al.* (2024) estudaram como o *doomscrolling* está relacionado a insônia e depressão. Camadan e Uzunoğlu (2025) analisaram como o *doomscrolling* se conecta à qualidade do sono, ao medo de perder algo (FoMO) e à nomofobia. Esses resultados ampliam a conversa sobre os impactos dos hábitos digitais no bem-estar diário, mas não mostram de forma direta uma causa e efeito entre essas variáveis.

Situações de crise também ajudaram a entender melhor o tema. Tudu (2022) e Kartol, Üztemur e Yaşar (2023) investigaram como o *doomscrolling* ocorre durante a pandemia e após terremotos. Price *et al.* (2022) analisaram como o consumo de notícias está ligado à saúde mental. Dyar *et al.* (2024) estudaram como a exposição diária a notícias da pandemia afeta o bem-estar psicológico. Dominguez-Rodriguez *et al.* (2025) expandiram essa discussão ao analisar o *doomscrolling* relacionado às mudanças climáticas.

Segundo Conroy e Fitzgerald (2023), pessoas com maiores pontuações na escala de experiência de confinamento para estudantes tiveram mais depressão, pior saúde mental e mais comportamento de hipervigilância, medido por um item específico, não por uma escala. Esses resultados mostram como os hábitos digitais podem afetar a vida acadêmica, mas é importante lembrar o contexto em que os dados foram coletados.

Apesar desses estudos, é importante diferenciar pesquisas que medem o *doomscrolling* diretamente de aquelas que analisam a exposição a notícias ou o consumo geral de mídia. Embora essas informações ajudem a entender o fenômeno, elas não são a mesma coisa e devem ser interpretadas com base nos métodos usados.

Além disso, muitos estudos usam dados de correlação, pesquisas feitas em um único momento e informações relatadas pelos próprios participantes. Por esse motivo, ainda não se pode afirmar que o *doomscrolling* seja a causa direta do sofrimento emocional ou das dificuldades de sono, pois essas questões também envolvem outros fatores, como as vivências e a realidade de cada indivíduo.

5.3 Mídias sociais, algoritmos e exposição a conteúdos negativos

Não dá para analisar o *doomscrolling* sem olhar para os hábitos nas redes, o tipo de conteúdo acessado e o cenário ao redor. As pesquisas revisadas apontam que o problema costuma crescer junto com o uso excessivo das plataformas e a leitura repetida de notícias negativas, principalmente em épocas de crise de saúde, catástrofes e situações que deixam a população em alerta.

Enquanto Price *et al.* (2022) investigaram o uso das mídias sociais durante a pandemia e sua relação com indicadores de saúde mental, Dyar *et al.* (2024) analisaram a relação entre a exposição diária a notícias sobre a COVID-19 e aspectos psicológicos. No entanto, é importante considerar que esses estudos abordaram diferentes formas de contato com informações, como o consumo de notícias e o uso geral das mídias sociais, que não são necessariamente a mesma coisa que o *doomscrolling*. Já Dominguez-Rodriguez *et al.* (2025) investigaram o *doomscrolling* por meio de uma escala própria, ainda sem validação, e também analisaram esse comportamento em relação às mudanças climáticas.

Elsokkary (2026) encontrou ligações entre o *doomscrolling*, o medo de ficar fora (FoMO), o uso problemático de mídias sociais, a frequência com que as pessoas checam notícias e uma relação negativa com o bem-estar digital. Esses resultados mostram que os hábitos de consumo digital são importantes para entender o *doomscrolling*, mas não provam que uma coisa cause a outra.

Mesmo que as plataformas digitais deem acesso permanente a informação, os estudos analisados não mostraram prova suficiente de que os algoritmos de recomendação façam o *doomscrolling* continuar ou ficar mais forte. A atualização frequente dos feeds e a disponibilidade constante de novos conteúdos podem ajudar a entender por que os usuários permanecem tanto tempo nessas plataformas. No entanto, essa relação ainda precisa ser investigada em outros estudos. Portanto, a influência desses recursos deve ser considerada uma possibilidade, e não uma conclusão desta revisão.

Estudar o *doomscrolling* ajuda a entender por que algumas pessoas continuam consumindo notícias negativas, mesmo quando isso causa desconforto. Porém, nem todo mundo que acompanha notícias ruins pratica o *doomscrolling*. A diferença está na frequência desse hábito e no quanto ele prejudica o bem-estar e a rotina. Por isso, é preciso observar não apenas as atitudes individuais, mas também como as redes sociais organizam e entregam esses conteúdos.

5.4 Limitações das evidências da presente revisão

Os resultados devem ser interpretados levando em conta as limitações metodológicas dos estudos incluídos. A maioria das pesquisas foi quantitativa, transversal e baseada em autorrelato, possuindo vieses de memória e percepção. Alguns estudos usaram desenho longitudinal, mas a variedade de métodos e a maioria de desenhos transversais dificultaram a compreensão da evolução do *doomscrolling* e da direção das associações encontradas.

Também é preciso considerar as diferenças nas amostras, nas culturas e nos métodos de avaliação de cada estudo. Isso torna difícil comparar os achados, já que o *doomscrolling* não foi medido da mesma maneira em todas as pesquisas. Algumas focaram no comportamento em si, enquanto outras observaram apenas o consumo de notícias ruins ou o tempo de tela. Mesmo ajudando a contextualizar o problema, esses resultados indiretos não servem como prova específica sobre o *doomscrolling*.

Nesta revisão, a busca foi realizada apenas nas bases PubMed/MEDLINE e SciELO, o que pode ter deixado de fora pesquisas disponíveis em outras fontes. Como os estudos sobre *doomscrolling* ainda são recentes, também existem diferenças na forma como esse comportamento é definido e avaliado. Por isso, novas pesquisas precisam ampliar as fontes de busca e utilizar critérios mais claros para investigar o fenômeno, incluindo pessoas de diferentes grupos e contextos culturais.

5.5 Implicações para a psicologia e pesquisas futuras

As pesquisas mostram que os hábitos nas redes sociais ajudam a explicar questões ligadas à saúde mental, às emoções e ao sono. Na prática da psicologia, saber o que o paciente acessa, quanto tempo passa nas plataformas e como se sente após usar a internet faz diferença para compreender suas dificuldades na rotina.

Novas pesquisas podem investigar essas questões, com pessoas de diferentes idades e contextos sociais. Também seria interessante combinar as informações relatadas pelos

participantes com dados mais objetivos sobre o uso das plataformas. Estudos realizados ao longo do tempo podem ajudar a entender melhor como o *doomscrolling* se relaciona com fatores como regulação emocional, FoMO e estratégias utilizadas para lidar com situações difíceis. Além disso, o desenvolvimento de instrumentos de avaliação pode facilitar a comparação entre os resultados de diferentes pesquisas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão integrativa analisou os fatores associados ao *doomscrolling* e suas possíveis repercussões psicológicas e comportamentais, com base em 15 estudos publicados entre janeiro de 2022 e setembro de 2026.

Os trabalhos mostraram associações entre o *doomscrolling* e diferentes aspectos, como FoMO, uso problemático das mídias sociais, dificuldades de regulação emocional, neuroticismo, solidão, ansiedade, depressão, estresse ligado a experiências traumáticas, qualidade do sono, bem-estar e satisfação com a vida.

De modo geral, os resultados mostram que esse comportamento não tem uma causa única, mas envolve várias áreas da vida, incluindo emoções, características individuais e hábitos nas redes sociais. Além disso, as pesquisas ainda têm limitações que dificultam saber o que vem primeiro: se o *doomscrolling* provoca esses problemas ou se pessoas que já enfrentam essas dificuldades acabam recorrendo mais a esse hábito. Isso ocorre principalmente porque a maioria dos estudos usa questionários e avalia os participantes em um único momento.

Outro ponto importante é que ainda há poucas pesquisas avaliando diretamente o *doomscrolling*. Por isso, é preciso cuidado ao interpretar os resultados de estudos que olham apenas para o uso geral das redes sociais ou para o contato com notícias negativas.

Assim, entender como o *doomscrolling* funciona e como ele afeta a rotina exige atenção aos hábitos digitais, às vivências de cada pessoa e ao próprio ambiente das plataformas. Apesar de os estudos ligarem esse hábito a vários problemas de saúde mental, ele não é um diagnóstico, e sim um comportamento que ainda precisa continuar a ser estudado.

REFERÊNCIAS

ADIGÜZEL, Vesile; EYMUR, Anıl; TOPÇU, Aslıhan. The relationship between childhood trauma, doomscrolling, and dating violence among university students in Türkiye. **BMC Psychology**, London, v. 14, n. 1, art. 791, 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-026-04555-w.

ANDRADE, André Luiz Monezi *et al*. Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, Campinas, v. 40, e210010, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210010.

CABELLINO, Luíza Fricks *et al*. Privação do sono e saúde mental: impactos neurobiológicos e comportamentais. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 660-672, 2025. DOI: https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n4p660-672.

CAMADAN, Fatih; UZUNOĞLU, Özgenur. The role of FoMO and nomophobia in explaining the relationship between doomscrolling and poor sleep quality. **BMC Psychology**, London, v. 14, n. 1, art. 115, 2025. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-025-03865-9.

CANOĞULLARI, Özge. The effect of social media addiction on psychological stress: the indirect role of doomscrolling. **Kuramsal Eğitimbilim**, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 491-508, 2025. DOI: https://doi.org/10.30831/akukeg.1586146.

CONROY, Ronán Michael; FITZGERALD, Karen R. The lockdown experience scale for students (LESS). **BMC Medical Education**, London, v. 23, n. 1, art. 829, 2023. DOI: https://doi.org/10.1186/s12909-022-03858-x.

DANTAS, Hallana Laisa de Lima *et al*. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien:** Revista Científica de Enfermagem, [S. l.], v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022. DOI: https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.37.334-345.

DOMINGUEZ-RODRIGUEZ, Alejandro *et al*. Climate change news and doomscrolling: an examination of influencing factors and psychological effects. **Acta Psychologica**, Amsterdam, v. 255, art. 104925, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104925.

DYAR, Christina *et al*. Doomscrolling: prospective associations between daily COVID news exposure, internalizing symptoms, and substance use among sexual and gender minority individuals assigned female at birth. **Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity**, Washington, v. 11, n. 1, p. 139-152, 2024. DOI: https://doi.org/10.1037/sgd0000585.

ELSOKKARY, Emadeldin M. Psychometric validation of the Arabic Doomscrolling Scale among Saudi young-adult social media users: factor structure, measurement invariance across gender, and digital correlates. **Behavioral Sciences**, Basel, v. 16, n. 9, art. 1528, 2026. DOI: https://doi.org/10.3390/bs16091528.

FLACK, Mal; BURTON, William H.; CAUDWELL, Kim M. I rely on a little help from my friends: the effect of interpersonal and intrapersonal emotion regulation on the relationship between FOMO and problematic internet use. **BMC Psychiatry**, London, v. 24, art. 384, 2024. DOI: https://doi.org/10.1186/s12888-024-05834-9.

KARTOL, Aslı; ÜZTEMUR, Servet; YAŞAR, Pınar. "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**, London, v. 23, n. 1, art. 2513, 2023. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-023-17460-3.

LISSITSA, Sabina; KAGAN, Maya. Adverse childhood experiences, loneliness, and doomscrolling on social media newsfeeds among adult men across Generations X, Y, Z. **Frontiers in Sociology**, Lausanne, v. 11, art. 1700210, 2026. DOI: https://doi.org/10.3389/fsoc.2026.1700210.

MCLOUGHLIN, Killian L.; BRADY, William J. Human-algorithm interactions help explain the spread of misinformation. **Current Opinion in Psychology**, Amsterdam, v. 56, art. 101770, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101770.

MONTEFUSCO, Carla; NASCIMENTO, José Andeson Bezerra do; VIEIRA, Vitória Gabriele Martins. A utilização das mídias sociais pelo jornalismo policial brasileiro: sensacionalismo e naturalização da violência. In: SIPINF 2023. **Anais [...]**. Porto Alegre: PUCRS, 2023. Disponível em: https://editora.pucrs.br/edipucrs/acessolivre/anais/sipinf/assets/edicoes/2023/artigo/18.pdf.

PRICE, Matthew *et al*. Doomscrolling during COVID-19: the negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, Washington, v. 14, n. 8, p. 1338-1346, 2022. DOI: https://doi.org/10.1037/tra0001202.

ROGOWSKA, Aleksandra M.; MARENGO, Davide; CHLEBOWSKA, Gabriela. Validation and Polish adaptation of the Doomscrolling Scale. **Chronic Stress**, Thousand Oaks, v. 10, art. 24705470261462663, 2026. DOI: https://doi.org/10.1177/24705470261462663.

ROZIN, Paul; ROYZMAN, Edward B. Negativity bias, negativity dominance, and contagion. **Personality and Social Psychology Review**, Thousand Oaks, v. 5, n. 4, p. 296-320, 2001. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_2.

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**, Dordrecht, v. 18, n. 2, p. 833-847, 2023. DOI: https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7.

SHABAHANG, Reza *et al*. Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. **Computers in Human Behavior Reports**, Amsterdam, v. 15, art. 100438, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438.

SHARMA, Bhanu; LEE, Sungkyoung Sunny; JOHNSON, Benjamin K. The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. **Technology, Mind, and Behavior**, v. 3, n. 1, p. 144-156, 2022. DOI: https://doi.org/10.1037/tmb0000059.

SOROKA, Stuart; FOURNIER, Patrick; NIR, Lilach. Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, Washington, v. 116, n. 38, p. 18888-18892, 2019. DOI: https://doi.org/10.1073/pnas.1908369116.

SOROYA, Saira Hanif *et al*. From information seeking to information avoidance: understanding the health information behavior during a global health crisis. **Information**

Processing & Management, Oxford, v. 58, n. 2, art. 102440, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102440.

SUNDAY, Oluwafemi J.; ADESOPE, Olusola O.; MAARHUIS, Patricia L. The effects of smartphone addiction on learning: a meta-analysis. **Computers in Human Behavior Reports**, Amsterdam, v. 4, art. 100114, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114.

TUDU, Preshita Neha. The danger in danger: a study on the psychological impact of COVID-19 lockdown on people in the Indian context. **International Journal of Disaster Risk Reduction**, Amsterdam, v. 77, art. 103027, 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2022.103027.

ULAŞ, Enver; İNCEKARA, Harun İsmail. Post-earthquake traumatic stress and future time perspective: the indirect roles of problematic social media use and doomscrolling. **BMC Psychology**, London, v. 14, n. 1, art. 875, 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-026-04651-x.

YANG, Lu *et al*. Reliability and validity of the Chinese version of the Doomscrolling Scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression. **BMC Psychiatry**, London, v. 24, n. 1, art. 565, 2024. DOI: https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5.