

ACÚMULO DIGITAL E
SOBRECARGA COGNITIVA
NO CONTEXTO
UNIVERSITÁRIO: UMA
REVISÃO NARRATIVA
SOBRE ATENÇÃO,
ANSIEDADE E
PROCRASTINAÇÃO

DIGITAL ACCUMULATION AND COGNITIVE OVERLOAD IN THE UNIVERSITY
CONTEXT: A NARRATIVE REVIEW ON ATTENTION, ANXIETY, AND
PROCRASTINATION

Ciências da Saúde · 05/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/780547668](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/780547668)

Ana Fábria Cedro de Oliveira Diniz¹

Alexandre Aby Hacan Nunes²

RESUMO

O avanço das tecnologias digitais e a intensificação do fluxo informacional transformaram significativamente a dinâmica acadêmica contemporânea, especialmente entre estudantes universitários. Nesse contexto, o acúmulo excessivo de arquivos, abas, notificações e conteúdos digitais passou a constituir um fenômeno associado à sobrecarga cognitiva, à fragmentação da atenção e ao aumento de sintomas relacionados à ansiedade e à procrastinação acadêmica. O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os impactos do acúmulo digital e da sobrecarga informacional sobre os processos cognitivos e emocionais de estudantes do ensino superior. A pesquisa fundamenta-se em autores da Psicologia Cognitiva, da Terapia Cognitivo-Comportamental e dos estudos sobre cultura digital, com destaque para Sweller, Kahneman, Beck, Carr, Newport e Neave et al. A metodologia adotada caracteriza-se como qualitativa, baseada em revisão narrativa de literatura desenvolvida a partir de artigos científicos, livros e publicações indexadas nacionais e internacionais relacionadas à teoria da carga cognitiva, sobrecarga informacional, atenção, procrastinação e saúde mental no ambiente digital. Os resultados da literatura demonstram que o excesso de estímulos digitais compromete a capacidade de concentração, aumenta a carga cognitiva extrínseca e favorece comportamentos de esquiva, ansiedade e procrastinação. Além disso, observou-se que práticas de organização digital e estratégias de minimalismo tecnológico podem contribuir para a melhoria do foco, da autorregulação emocional e do desempenho acadêmico. Conclui-se que o acúmulo digital representa não apenas um problema organizacional, mas também um fenômeno psicológico associado à deterioração da atenção profunda e ao adoecimento mental no contexto universitário contemporâneo.

Palavras-chave: Acúmulo digital; Sobrecarga cognitiva; Atenção; Ansiedade; Procrastinação.

ABSTRACT

The advancement of digital technologies and the intensification of informational flow have significantly transformed contemporary academic dynamics, especially among university students. In this context, the excessive accumulation of files, tabs, notifications, and digital content has become a phenomenon associated with cognitive overload, fragmented attention, anxiety, and academic procrastination. This study aims to analyze, through a narrative literature review, the impacts of digital accumulation and informational overload on the cognitive and emotional processes of higher education students. The study is grounded in authors from Cognitive Psychology, Cognitive Behavioral Therapy, and digital culture studies, especially Sweller, Kahneman, Beck, Carr, Newport, and Neave et al. The adopted methodology is qualitative in nature, based on a narrative literature review developed from scientific articles, books, and indexed national and international publications related to cognitive load theory, information overload, attention, procrastination, and mental health in digital environments. The literature findings demonstrate that excessive digital stimuli impair concentration, increase extraneous cognitive load, and favor avoidance behaviors, anxiety, and procrastination. Furthermore, digital organization practices and digital minimalism strategies may contribute to improved focus, emotional self-regulation, and academic performance. It is concluded that digital accumulation represents not only an organizational issue but also a psychological phenomenon associated with the deterioration of deep attention and mental distress in the contemporary university context.

Keywords: Digital accumulation; Cognitive Overload; Attention; Anxiety; Procrastination.

1. INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea encontra-se profundamente marcada pela intensificação do fluxo de informações digitais, fenômeno potencializado pela expansão da internet, das redes sociais, das plataformas de armazenamento em nuvem e das tecnologias móveis. No ambiente universitário, esse cenário modificou significativamente as formas de acesso, produção, organização e compartilhamento do conhecimento, transformando a experiência acadêmica em um processo contínuo de interação com múltiplos estímulos digitais.

Embora as tecnologias digitais tenham ampliado o acesso à informação e democratizado diferentes formas de aprendizagem, também passaram a produzir efeitos negativos sobre a atenção, a concentração e a saúde mental dos estudantes. O excesso de conteúdos, notificações, arquivos, abas abertas e materiais acumulados configura um contexto de sobrecarga informacional capaz de comprometer o desempenho acadêmico e os processos cognitivos envolvidos na aprendizagem.

Nesse contexto, emerge o fenômeno denominado acúmulo digital, compreendido como a tendência ao armazenamento excessivo de arquivos digitais, links, documentos, imagens e conteúdos virtuais, frequentemente mantidos sem utilização efetiva posterior. Segundo Neave et al. (2020), o acúmulo digital pode resultar em desorganização, estresse psicológico e perda de perspectiva diante da grande quantidade de informações armazenadas.

A Psicologia Cognitiva oferece importantes contribuições para compreender os impactos desse cenário sobre o funcionamento mental humano. A Teoria da Carga Cognitiva, desenvolvida por Sweller (1988), demonstra que a memória de trabalho possui capacidade limitada para processar informações simultaneamente. Assim, ambientes digitais saturados de estímulos tendem a elevar a carga cognitiva extrínseca, dificultando a concentração, a aprendizagem e a tomada de decisões.

Além dos impactos cognitivos, a literatura aponta que o excesso de informações digitais pode favorecer sintomas emocionais como ansiedade, fadiga mental e procrastinação acadêmica. De acordo com Beck (2021), contextos de sobrecarga podem estimular pensamentos disfuncionais relacionados à insegurança, ao medo de perda de informações importantes e à dificuldade de gerenciamento das demandas acadêmicas. Paralelamente, Carr (2011) argumenta que o ambiente digital favorece padrões de atenção fragmentada e superficial, dificultando processos de reflexão profunda e consolidação do conhecimento.

Diante desse cenário, torna-se relevante investigar de que forma o acúmulo digital e a sobrecarga cognitiva afetam estudantes universitários, especialmente no que se refere à atenção, à ansiedade e à procrastinação acadêmica. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os impactos da sobrecarga informacional e do acúmulo digital sobre os processos cognitivos e emocionais de estudantes do ensino superior.

A relevância desta pesquisa fundamenta-se na necessidade de ampliar as discussões sobre saúde mental, atenção e cultura digital

no contexto universitário contemporâneo, contribuindo para a construção de estratégias de organização digital, autorregulação emocional e uso mais consciente das tecnologias digitais.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa, desenvolvida a partir da análise de produções científicas nacionais e internacionais relacionadas ao acúmulo digital, sobrecarga informacional, atenção, ansiedade, procrastinação e teoria da carga cognitiva no contexto universitário.

A revisão narrativa permite reunir, discutir e interpretar diferentes perspectivas teóricas acerca de determinado fenômeno, possibilitando uma compreensão ampla e crítica sobre o objeto investigado. Segundo Rother (2007), esse tipo de revisão constitui importante instrumento para atualização do conhecimento científico e aprofundamento teórico sobre temas contemporâneos.

Para a construção do estudo, foram utilizados artigos científicos, livros, dissertações e publicações indexadas disponíveis em bases de dados como Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Google Scholar e Periódicos CAPES. A seleção das obras considerou publicações relacionadas à Psicologia Cognitiva, Terapia Cognitivo-Comportamental, cultura digital, sobrecarga informacional e saúde mental acadêmica.

Os descritores utilizados incluíram os termos: “acúmulo digital”, “sobrecarga cognitiva”, “digital hoarding”, “atenção”, “ansiedade”, “procrastinação acadêmica”, “teoria da carga cognitiva” e “minimalismo digital”, em português e inglês, combinados por operadores booleanos.

Foram incluídas publicações que abordassem os impactos do ambiente digital sobre processos cognitivos e emocionais, especialmente em estudantes universitários. Excluíram-se estudos duplicados, textos sem relevância temática e materiais que não apresentavam fundamentação científica consistente.

A análise do material ocorreu de maneira interpretativa e descritiva, buscando identificar relações entre sobrecarga informacional, fragmentação da atenção, ansiedade e procrastinação acadêmica. Além disso, procurou-se compreender como práticas de organização digital e estratégias de autorregulação podem contribuir para minimizar os impactos psicológicos decorrentes do excesso de estímulos digitais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Sobrecarga Informacional e Cultura Digital

O desenvolvimento das tecnologias digitais promoveu profundas transformações nas formas de comunicação, aprendizagem e acesso ao conhecimento. A expansão da internet e das plataformas digitais permitiu maior democratização da informação, mas também contribuiu para o aumento exponencial do volume de dados consumidos diariamente pelos indivíduos.

Segundo Lévy (1999), a cibercultura caracteriza-se pela constante circulação de informações em ambientes digitais interconectados, modificando não apenas os modos de interação social, mas também os próprios processos cognitivos humanos. Nesse cenário, estudantes universitários passaram a conviver com múltiplos estímulos simultâneos, incluindo notificações, redes sociais, plataformas acadêmicas, arquivos digitais e conteúdos multimídia.

Entretanto, a ampliação do acesso à informação não implica, necessariamente, maior assimilação do conhecimento. Carr (2011) argumenta que a lógica da internet favorece padrões de leitura rápidos, fragmentados e superficiais, reduzindo a capacidade de concentração profunda e reflexão prolongada. Para o autor, o ambiente digital estimula a alternância contínua de foco atencional, dificultando processos cognitivos relacionados à memória, compreensão e aprendizagem significativa.

A sobrecarga informacional emerge justamente nesse contexto de excesso de estímulos. Conforme Bawden e Robinson (2020), a elevada quantidade de informações disponíveis ultrapassa frequentemente a capacidade humana de processamento cognitivo, produzindo fadiga mental, dificuldade de tomada de decisão e sensação constante de exaustão psicológica.

No ambiente universitário, essa dinâmica torna-se ainda mais intensa devido às exigências acadêmicas relacionadas à leitura, produção científica, gerenciamento de múltiplas tarefas e necessidade permanente de atualização informacional. Dessa forma, estudantes passam a acumular arquivos, links, abas abertas e materiais digitais como estratégia preventiva diante do medo de perder conteúdos considerados importantes.

Segundo Neave et al. (2020), esse comportamento caracteriza o fenômeno denominado digital hoarding ou acúmulo digital, definido como a retenção excessiva de arquivos digitais até o ponto em que o indivíduo perde a capacidade de organização e gerenciamento eficiente das informações armazenadas. Os autores destacam que tal comportamento pode gerar estresse, ansiedade e comprometimento da produtividade.

Além disso, Caliman (2008) argumenta que a sociedade contemporânea passou a valorizar a gestão permanente da atenção como requisito de produtividade e desempenho. Nesse contexto, o estudante universitário transforma-se em um “autogestor” de estímulos digitais, assumindo a responsabilidade de filtrar, selecionar e organizar um fluxo informacional praticamente infinito.

O problema central reside no fato de que a mente humana possui limitações biológicas para processar simultaneamente grandes quantidades de informações. Assim, o excesso de estímulos digitais tende a comprometer a capacidade de concentração e aprofundamento intelectual, favorecendo estados de dispersão cognitiva e desgaste emocional.

Dessa maneira, a sobrecarga informacional deve ser compreendida não apenas como consequência tecnológica da era digital, mas também como fenômeno psicológico e social que interfere diretamente nos processos de aprendizagem, atenção e saúde mental de estudantes universitários.

3.2. Acúmulo Digital e Teoria da Carga Cognitiva

A compreensão dos impactos do acúmulo digital sobre o desempenho acadêmico exige a análise dos limites cognitivos humanos diante do excesso de informações. Nesse contexto, a Teoria da Carga Cognitiva (TCC), desenvolvida por Sweller (1988), constitui uma das principais bases teóricas para compreender como a saturação de estímulos digitais compromete os processos de aprendizagem e atenção.

Segundo Sweller (1988), a memória de trabalho possui capacidade limitada para processar informações simultaneamente. Quando o

indivíduo é exposto a um volume excessivo de estímulos, ocorre aumento da carga cognitiva, reduzindo a eficiência do processamento mental e dificultando a consolidação do conhecimento na memória de longo prazo.

A Teoria da Carga Cognitiva divide-se em três dimensões principais: carga intrínseca, carga extrínseca e carga pertinente (germane load). A carga intrínseca refere-se à complexidade natural do conteúdo estudado; a carga pertinente relaciona-se ao esforço cognitivo destinado à aprendizagem efetiva; já a carga extrínseca corresponde aos estímulos desnecessários ou irrelevantes que interferem negativamente no processamento das informações (MAYER; MORENO, 2003).

No contexto digital contemporâneo, o excesso de notificações, abas abertas, arquivos acumulados e múltiplas plataformas acadêmicas atua diretamente como carga cognitiva extrínseca. Isso ocorre porque o estudante precisa constantemente dividir sua atenção entre diferentes estímulos concorrentes, consumindo recursos mentais que deveriam ser direcionados à aprendizagem.

Clark e Kimmons (2023) afirmam que ambientes educacionais saturados de estímulos irrelevantes comprometem significativamente a eficiência cognitiva, dificultando a organização mental das informações e aumentando a sensação de esgotamento psicológico. Dessa forma, o acúmulo digital deixa de ser apenas um problema organizacional e passa a constituir um fator de desgaste cognitivo contínuo.

Nesse cenário, o fenômeno do acúmulo digital relaciona-se diretamente ao conceito de sobrecarga cognitiva. Neave et al. (2020)

destacam que muitos indivíduos mantêm grandes quantidades de arquivos digitais por medo de perder informações potencialmente úteis no futuro. Esse comportamento produz um ciclo permanente de armazenamento, desorganização e ansiedade, dificultando o gerenciamento das demandas acadêmicas.

Além disso, a manutenção excessiva de conteúdos digitais pode comprometer a capacidade de tomada de decisão. Kahneman (2011) argumenta que o cérebro humano opera por meio de dois sistemas cognitivos distintos: o Sistema 1, caracterizado por respostas rápidas, automáticas e intuitivas; e o Sistema 2, responsável por processos analíticos, lentos e deliberativos.

No ambiente digital, o comportamento de salvar arquivos impulsivamente relaciona-se predominantemente ao Sistema 1, funcionando como resposta automática diante da insegurança informacional. Em contrapartida, a organização crítica e o descarte consciente de informações exigem ativação do Sistema 2, processo que demanda esforço cognitivo elevado. Como consequência, muitos estudantes acabam adiando tarefas de organização digital devido ao desgaste mental associado à tomada constante de decisões.

Essa dinâmica favorece a formação de um ambiente cognitivamente saturado, no qual o estudante permanece continuamente exposto a estímulos concorrentes. Carr (2011) observa que esse padrão de interação digital fragmenta a atenção e reduz a capacidade de concentração profunda, impedindo que o indivíduo desenvolva processos mais reflexivos e analíticos de aprendizagem.

Sob a perspectiva da Psicologia Cognitiva, o excesso de informações digitais também contribui para a fadiga decisória. Segundo Baumeister e Tierney (2011), quanto maior o número de decisões exigidas ao longo do dia, maior tende a ser o desgaste mental do indivíduo. No contexto universitário, a necessidade constante de selecionar, organizar e filtrar conteúdos digitais intensifica esse processo de esgotamento cognitivo.

Além disso, a literatura demonstra que ambientes digitais excessivamente estimulantes favorecem padrões de multitarefa contínua, reduzindo a eficiência atencional. Mayer e Moreno (2003) afirmam que a aprendizagem torna-se significativamente prejudicada quando múltiplos estímulos competem simultaneamente pelos recursos limitados da memória de trabalho.

Dessa maneira, o acúmulo digital pode ser compreendido como um fenômeno que ultrapassa a simples desorganização tecnológica, constituindo uma condição de sobrecarga cognitiva permanente. O excesso de estímulos digitais compromete a atenção, reduz a capacidade de aprofundamento intelectual e dificulta o equilíbrio emocional de estudantes universitários, afetando diretamente seu desempenho acadêmico e sua saúde mental.

3.3. Atenção, Procrastinação e Ansiedade no Ambiente Acadêmico Digital

O ambiente digital contemporâneo modificou profundamente os processos de atenção humana, especialmente entre estudantes universitários expostos continuamente a múltiplos estímulos informacionais. A conectividade permanente, associada à presença constante de notificações, redes sociais e plataformas digitais,

favorece padrões de atenção fragmentada e reduz a capacidade de concentração prolongada.

Segundo Carr (2011), a internet estimula uma dinâmica cognitiva baseada na superficialidade e na rápida alternância entre conteúdos. O autor argumenta que o cérebro humano adapta-se gradualmente aos padrões de navegação digital, tornando-se condicionado à busca constante por novos estímulos. Como consequência, atividades que exigem foco prolongado, leitura profunda e reflexão crítica tornam-se mais difíceis de sustentar.

Nesse contexto, a fragmentação da atenção aparece diretamente associada ao fenômeno da procrastinação acadêmica. Sampaio e Bariani (2011) definem a procrastinação como o adiamento voluntário e recorrente de tarefas importantes, mesmo diante da consciência de possíveis prejuízos futuros. Esse comportamento frequentemente está relacionado à dificuldade de gerenciamento emocional e à incapacidade de lidar com demandas cognitivas percebidas como excessivas.

A sobrecarga informacional intensifica esse processo ao produzir sensação contínua de desorganização e esgotamento mental. Quando exposto a múltiplos estímulos digitais simultâneos, o estudante tende a apresentar dificuldades para priorizar tarefas, manter foco atencional e iniciar atividades acadêmicas complexas. Dessa forma, o excesso de informações transforma-se em um fator facilitador da procrastinação.

Sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental, a procrastinação pode ser compreendida como comportamento de esquiva diante de situações geradoras de ansiedade. Beck (2021) afirma que indivíduos

frequentemente evitam tarefas associadas à insegurança, medo de fracasso ou sensação de incapacidade, buscando alívio emocional imediato por meio de atividades menos exigentes cognitivamente.

No ambiente digital, esse comportamento manifesta-se através da alternância constante entre tarefas acadêmicas e distrações virtuais. O estudante abre múltiplas abas, salva conteúdos para “ler depois” e transita continuamente entre plataformas digitais sem concluir efetivamente suas atividades principais. Embora essas ações produzam sensação momentânea de produtividade, frequentemente resultam em aumento da ansiedade e redução do desempenho acadêmico.

Além disso, o excesso de estímulos digitais favorece estados contínuos de vigilância cognitiva. Segundo Caliman (2012), a sociedade contemporânea transformou a atenção em um recurso produtivo permanentemente disputado pelas tecnologias digitais. Assim, indivíduos passam a viver em estado de hiperestimulação constante, dificultando processos de relaxamento mental e concentração profunda.

A ansiedade relacionada ao ambiente digital também pode ser compreendida a partir do medo de perda informacional. Neave et al. (2020) observam que muitos indivíduos acumulam arquivos digitais por receio de esquecer conteúdos importantes ou necessitar dessas informações futuramente. Esse comportamento produz sensação permanente de obrigação cognitiva, aumentando a tensão psicológica e dificultando o desligamento mental.

Paralelamente, Kahneman (2011) destaca que o excesso de decisões e estímulos reduz a eficiência dos processos cognitivos deliberativos,

favorecendo respostas impulsivas e comportamentos automáticos. No contexto universitário, isso contribui para ciclos de procrastinação, distração e fadiga mental, especialmente diante de tarefas acadêmicas complexas.

Outro aspecto relevante refere-se à deterioração da chamada atenção profunda (deep work). Newport (2019) argumenta que a capacidade de concentração intensa e prolongada tornou-se progressivamente rara na sociedade digital contemporânea. Para o autor, ambientes saturados de distrações reduzem significativamente a produtividade intelectual e comprometem atividades que exigem pensamento crítico e criatividade.

Dessa maneira, atenção fragmentada, procrastinação e ansiedade configuram fenômenos interligados no contexto acadêmico digital. O excesso de estímulos e informações não apenas compromete o desempenho universitário, mas também interfere diretamente na saúde mental e na qualidade da aprendizagem, reforçando a necessidade de estratégias de organização digital e autorregulação cognitiva.

4. CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu compreender que o acúmulo digital e a sobrecarga cognitiva representam fenômenos cada vez mais presentes no cotidiano acadêmico contemporâneo, especialmente em um contexto marcado pela intensificação do fluxo de informações digitais e pela hiperconectividade constante. A literatura analisada demonstra que o excesso de arquivos, notificações, abas abertas e conteúdos digitais ultrapassa a dimensão meramente organizacional, produzindo impactos

significativos sobre os processos cognitivos, emocionais e comportamentais de estudantes universitários.

A partir das contribuições da Teoria da Carga Cognitiva, observou-se que a exposição contínua a estímulos digitais eleva a carga cognitiva extrínseca, comprometendo a capacidade de concentração, organização mental e aprendizagem significativa. Nesse cenário, o estudante passa a administrar um ambiente saturado de informações concorrentes, o que favorece estados de fadiga mental, fragmentação da atenção e redução da produtividade acadêmica.

Além dos impactos cognitivos, verificou-se que a sobrecarga informacional também se relaciona ao aumento da ansiedade e da procrastinação acadêmica. A dificuldade de gerenciamento do excesso de dados digitais produz sensação contínua de desorganização e insegurança, favorecendo comportamentos de esquiva e adiamento de tarefas. Assim, o ambiente digital, inicialmente concebido como ferramenta de apoio ao aprendizado, pode transformar-se em importante fator de desgaste psicológico.

A literatura também evidenciou que muitos estudantes desenvolvem comportamentos de armazenamento excessivo como tentativa de prevenir futuras perdas informacionais. Entretanto, esse acúmulo contínuo frequentemente resulta em maior desorganização, aumento do estresse e dificuldade de tomada de decisão. Dessa forma, o acúmulo digital passa a constituir um ciclo de sobrecarga cognitiva e emocional que interfere diretamente na qualidade da aprendizagem e no bem-estar psicológico.

Nesse contexto, estratégias de organização digital, minimalismo tecnológico e autorregulação cognitiva apresentam-se como

alternativas relevantes para redução da sobrecarga informacional. O uso mais consciente das tecnologias digitais pode favorecer a recuperação da atenção profunda, melhorar a capacidade de concentração e contribuir para a promoção da saúde mental no ambiente universitário.

Conclui-se, portanto, que o acúmulo digital deve ser compreendido como um fenômeno interdisciplinar que envolve aspectos tecnológicos, cognitivos, emocionais e sociais. A discussão sobre saúde mental acadêmica na era digital torna-se cada vez mais necessária diante das transformações produzidas pelas tecnologias contemporâneas sobre os modos de aprender, pensar e interagir com o conhecimento.

Por fim, sugere-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação acerca das relações entre tecnologias digitais, desempenho acadêmico e saúde mental, especialmente considerando os impactos das novas ferramentas baseadas em inteligência artificial sobre os processos cognitivos e atencionais de estudantes universitários.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AVANÇO, Leonardo Dias. Repercussões de tecnologias digitais sobre a inteligência e o pensamento: uma análise comparativa de teorias de Pierre Lévy e Byung-Chul Han. *Educação e Filosofia*, Uberlândia, v. 38, p. 1-34, 2024. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/EducacaoFilosofia/article/view/73917>. Acesso em: 03 abr. 2026.

BAUMEISTER, Roy F.; TIERNEY, John. *Força de vontade: redescobrimo a maior força humana*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

BAWDEN, David; ROBINSON, Lyn. Introduction to information science. London: Facet Publishing, 2020.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

BRITO, Fernanda de Souza; BAKOS, Daniela Di Giorgio Schneider. Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 34–41, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100006. Acesso em: 04 abr. 2026.

CALIMAN, Luciana Vieira. Os valores da atenção e a atenção como valor. Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 631–646, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812008000300006. Acesso em: 03 abr. 2026.

CALIMAN, Luciana Vieira. Os regimes da atenção na subjetividade contemporânea. Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, v. 64, n. 1, p. 2–17, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672012000100002. Acesso em: 03 abr. 2026.

CARR, Nicholas. A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros. Rio de Janeiro: Agir, 2011.

CLARK, C.; KIMMONS, R. Cognitive Load Theory. EdTech Books, 2023. Disponível em: https://edtechbooks.org/id/cognitive_load_theory. Acesso em: 03 abr. 2026.

FALCADE, Andressa; ABEGG, Ilse; FALCADE, Laís. Teoria da carga cognitiva: aproximação de ideias e conceitos. *Revista Inter-Ação*, Goiânia, v. 45, n. 3, p. 795–810, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/interacao/article/view/64208>. Acesso em: 03 abr. 2026.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

KAHNEMAN, Daniel. *Rápido e devagar: duas formas de pensar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

LÉVY, Pierre. *Cibercultura*. São Paulo: Editora 34, 1999.

MAYER, Richard E.; MORENO, Roxana. Nine ways to reduce cognitive load in multimedia learning. *Educational Psychologist*, v. 38, n. 1, p. 43–52, 2003. Disponível em: https://doi.org/10.1207/S15326985EP3801_6. Acesso em: 04 abr. 2026.

NEAVE, Nick et al. Understanding digital hoarding: A qualitative approach. *Computers in Human Behavior*, v. 96, p. 72–82, 2019.

NEAVE, Nick et al. *Cybersecurity Risks of Digital Hoarding Behaviours – Full Report*. CREST – Centre for Research and Evidence on Security Threats, 2020. Disponível em: <https://www.crestresearch.ac.uk/resources/cybersecurity-risks-of-digital-hoarding-behaviours/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

NEWPORT, Cal. Minimalismo digital: para uma vida profunda em um mundo superficial. São Paulo: Alta Books, 2019.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; BARIANI, Isabel Cristina Dib. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 2, n. 2, p. 242–262, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008. Acesso em: 04 abr. 2026.

SIGOLO, Brianda de Oliveira Ordonho; CASARIN, Helen de Castro Silva. Contribuições da teoria da carga cognitiva para compreensão da sobrecarga informacional: uma revisão de literatura. RDBCI: Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação, Campinas, v. 22, p. e024027, 2024. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rdbci/article/view/8677359>. Acesso em: 04 abr. 2026.

TRINDADE, Deivid da Costa. Cibercultura e docência no século XXI: novos desafios a partir das considerações de Pierre Lévy. Temporalidades, Belo Horizonte, v. 14, n. 2, p. 450–460, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/temporalidades/article/view/39735>. Acesso em: 04 abr. 2026.

¹ Discente do Curso Superior de psicologia da Faculdade de Brasília.

E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Docente do Curso Superior de psicologia da Faculdade de Brasília.

E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)