Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

A CULTURA DO STREAMING: MARATONA DE SÉRIES

THE CULTURE OF STREAMING: BINGE-WATCHING TV SERIES

David Fialho da Mata, Gabriela Alves Pinheiro, Gabriela de Oliveira Gobbi, Laura Pinholato Nowak, Leonardo de Oliveira Ferreira, Manuela Samuel Constantino, Maria Laura Mendes Martinez, Pietra Piacsek Veloso, Sophia Feng Xinyi, João Carlos Pereira de Souza Oliveira

Colégio Santa Cecília, Alunos do Segundo Ano do Ensino Médio
E-mail para contato: eugabigobbi@gmail.com

RESUMO – A expansão do streaming popularizou o binge-watching, utilizado como forma de escapismo e alívio do estresse. Este trabalho de revisão de literatura teve como objetivo analisar os impactos do consumo excessivo de séries na saúde mental e na capacidade crítica dos espectadores, além de propor práticas de higiene digital. A metodologia fundamentou-se em levantamento bibliográfico realizado em bases de dados científicas e portais de divulgação científica. Os resultados indicam que o hábito estimula a liberação de dopamina em 49% dos jovens, mas também está associado a alterações na qualidade do sono, ansiedade, medo de ficar de fora (FOMO), isolamento social e passividade cognitiva. Conclui-se que a recuperação da autonomia na gestão do tempo, por meio de práticas de higiene digital, é fundamental para equilibrar lazer, senso crítico e bem-estar.

Palavras-chave: Streaming; Binge-watching; Saúde mental; Dopamina; Higiene digital

ABSTRACT – The expansion of streaming services has popularized binge-watching, which is used as a form of escapism and stress relief. This literature review aimed to analyze the impacts of excessive television series consumption on viewers' mental health and critical thinking skills, as well as to propose digital hygiene practices. The methodology was based on a literature search conducted in scientific databases and science communication platforms. The results indicate that this habit stimulates dopamine release in 49% of young people and is also associated with sleep disturbances, anxiety, fear of missing out (FOMO), social isolation, and cognitive passivity. It is concluded that regaining autonomy over time management through digital hygiene practices is essential for balancing leisure, critical thinking, and well-being.

Keywords: Streaming; Binge-watching; Mental health; Dopamine; Digital hygiene.

ISSN 2317-1316

1 INTRODUÇÃO

A chegada do streaming popularizou o hábito de maratonar séries, que funciona como entretenimento e alívio do estresse diário estimulado pela dopamina. Contudo, o consumo em excesso gera prejuízos à saúde mental — como piora no sono, ansiedade causada pelo FOMO (Fear of Missing Out) e isolamento social — além de reduzir o senso crítico do público.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O trabalho, considerado uma revisão de literatura, foi desenvolvido a partir da seleção e análise de produções bibliográficas sobre o tema. A pesquisa abrangeu artigos em bases científicas (como PLOS One e Journal of Clinical Sleep Medicine), estudos de mercado e publicações de divulgação científica de portais como a Fiocruz.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura científica e dos estudos selecionados demonstra que o hábito de maratonar séries (*binge-watching*) não se configura apenas como uma forma inofensiva de entretenimento contemporâneo, mas sim como um fenômeno socio-comportamental e neurobiológico complexo. A partir da sintetização dos dados obtidos nas bases de dados analisadas, os resultados e suas respectivas discussões foram categorizados em cinco eixos centrais: Mecanismos Neurobiológicos do Escapismo, Impactos Psicológicos e Degradação da Qualidade do Sono, Fenômenos Sociais e o Dilema do FOMO, Impactos na Indústria Cultural, Cognição e Perda do Senso Crítico, e Estratégias de Higiene Digital para o Resgate da Autonomia.

3.1 - Mecanismos neurobiológicos e o circuito de recompensa cerebral

Os dados revisados indicam que cerca de 49% dos jovens e jovens adultos utilizam o consumo contínuo de séries como um mecanismo primário de escapismo frente ao estresse e às exigências do cotidiano. Do ponto de vista neurobiológico, as plataformas de *streaming* foram projetadas para maximizar o tempo de tela por meio de algoritmos de recomendação e recursos

ISSN 2317-1316

de interface, tais como o carregamento e reprodução automática do próximo episódio e o uso constante de *cliffhangers* (ganchos narrativos de alta tensão ao final das exibições).

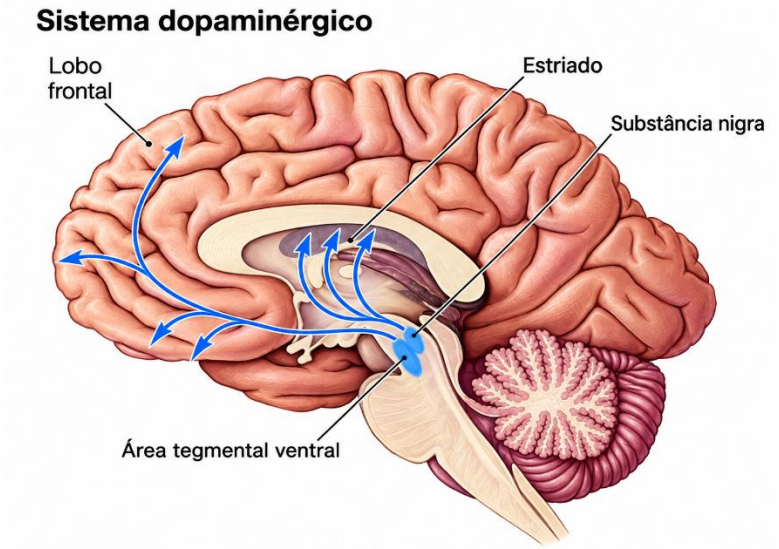

Figura 1 - Região dopaminergética, responsável pelo sistema de recompensa.

Disponível em: http://www.petquimica.ufc.br/dopamina-a-quimica-que-afeta-os-sentidos/

Como ilustrado na Figura 1, o circuito de recompensa envolve vias que se projetam da área tegmental ventral para o estriado e o lobo frontal, áreas diretamente ligadas ao controle de impulsos, tomada de decisões e regulação emocional. Quando o ciclo de recompensa é ativado repetidamente sem momentos de pausa, há um comprometimento na capacidade autorregulatória do espectador, dificultando a interrupção voluntária da sessão.

3.2 – Consequências na saúde mental e degradação da qualidade do sono

A proliferação do *binge-watching* traz prejuízos diretos à fisiologia do sono e ao equilíbrio psicológico. A literatura científica aponta uma forte correlação entre maratonar séries e a deterioração dos padrões de descanso, manifestada por meio de insônia, latência prolongada para o início do sono e fragmentação das fases profundas do descanso.

ISSN 2317-1316

Essa degradação ocorre por dois fatores:

1. Fisiológico/Luminoso**:** A exposição prolongada à luz azul emitida por telas (televisores, smartphones e computadores) no período noturno inibe a produção natural de melatonina, o hormônio regulador do ritmo circadiano.
2. Cognitivo/Emocional**:** A excitação mental provocada pelos enredos complexos e dramáticos mantém o sistema nervoso autônomo em estado de alerta, dificultando o relaxamento necessário para o adormecimento, mesmo em indivíduos que alegam cumprir a quantidade de horas de sono recomendada.



Figura 2 - Homem exausto após assistir séries em sequência.

Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/cbradar/o-que-acontece-com-corpo-e-mente-quando-voce-dorme-com-a-tv-ligada/

3.3 - Dinâmicas sociais e a ansiedade do FOMO (Fear of Missing Out)

No âmbito interpessoal, observou-se uma aparente contradição: embora o consumo de séries seja frequentemente compartilhado em redes sociais, a prática continuada do *binge-watching* estimula o isolamento social. O indivíduo substitui interações presenciais e atividades ao ar livre por longas sessões solitárias em ambientes fechados.

Paralelamente, intensifica-se o fenômeno do FOMO (*Fear of Missing Out*, ou o medo de estar perdendo algo). Com o lançamento simultâneo de temporadas completas, cria-se uma urgência social para consumir o conteúdo no menor tempo possível. Esse comportamento é alimentado

ISSN 2317-1316

pelo receio de exclusão de conversas em grupos de pares, da perda de relevância nas redes sociais ou do recebimento involuntário de revelações sobre o enredo (*spoilers*). Assim, o ato de assistir deixa de ser uma escolha livre de lazer e passa a ser impulsionado por uma pressão social implícita, gerando elevados níveis de ansiedade.

3.4 - Impactos na Indústria Cultural, Cognição e Perda do Senso Crítico

A transição do modelo tradicional de transmissão — caracterizado pela exibição semanal de episódios — para a disponibilização simultânea de temporadas inteiras alterou profundamente a relação subjetiva do espectador com as obras audiovisuais. No modelo antigo, a pausa semanal fornecia o tempo necessário para o processamento das informações, a formulação de hipóteses e a construção de debates coletivos que fortaleciam a reflexão crítica. Por outro lado, a lógica acelerada das maratonas elimina esse intervalo de assimilação e maturação, resultando em um fluxo contínuo de estímulos visuais que prejudica a consolidação dos enredos na memória de longo prazo e causa o esquecimento precipitado do conteúdo consumido.

Essa mudança no comportamento do consumidor pressiona diretamente as dinâmicas de produção da indústria do entretenimento, que passa a priorizar narrativas formuladas especificamente para a retenção imediata da atenção. Para manter o público engajado em sessões prolongadas, as produções adotam estruturas dramáticas padronizadas, enredos simplificados e soluções narrativas ágeis que exigem cada vez menos esforço interpretativo do espectador. Essa padronização reduz a diversidade estética e estética das obras, limitando o contato do público com narrativas complexas que demandariam maior reflexão ou contraponto crítico.

Como consequência desse processo, observa-se o gradual enfraquecimento do senso crítico e o estabelecimento de uma postura predominantemente passiva perante a informação. O espectador deixa de exercer um papel ativo de interpretação, questionamento e verificação, passando a absorver os conteúdos de forma superficial. Essa passividade cognitiva, cultivada

ISSN 2317-1316

durante o consumo desenfreado nas plataformas de *streaming*, estende-se para o cotidiano digital do indivíduo, reduzindo sua capacidade de análise reflexiva, checagem de fatos e discernimento diante do excesso de dados e informações que circulam na sociedade contemporânea.

3.5 – Estratégias de Higiene Digital para o Resgate da Autonomia

Frente aos impactos identificados na saúde mental, no sono e no senso crítico, a literatura aponta a relevância de adotar práticas de higiene digital. Essas estratégias buscam reestabelecer limites saudáveis entre o indivíduo e as plataformas digitais, promovendo o uso consciente e intencional da tecnologia em substituição ao consumo passivo e compulsivo

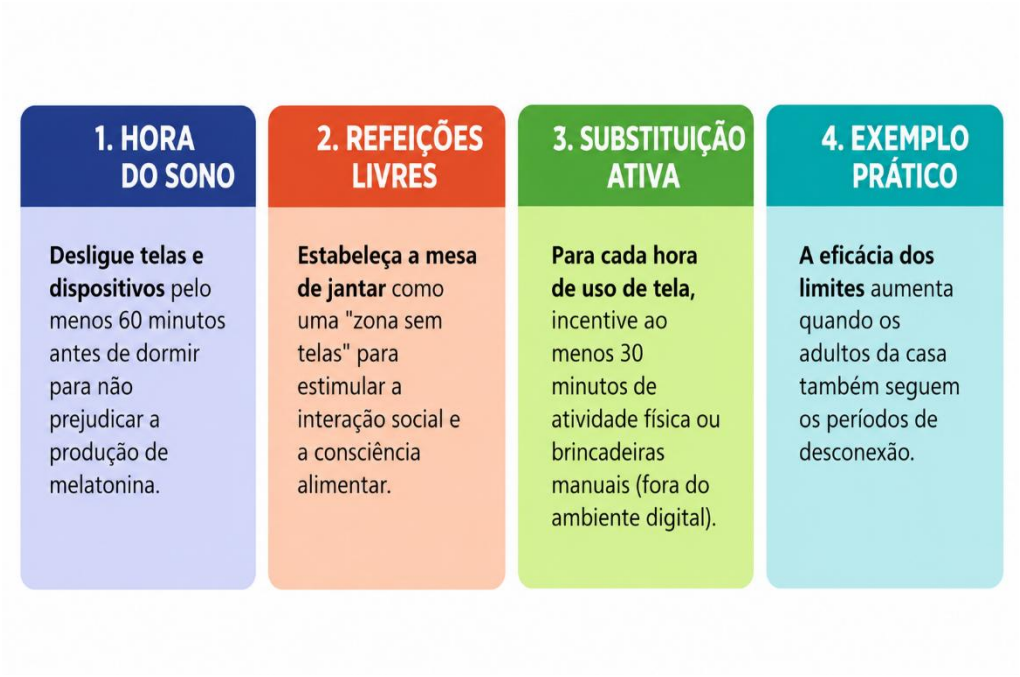

Figura 3 – Práticas de higiene digital.

Disponível em: https://minhasaude.proteste.org.br/uso-de-telas-na-infancia-a-realidade-brasileira-frente-ao-movimento-global/

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que o ato de maratonar séries ultrapassa o mero entretenimento, atuando como um mecanismo de escapismo impulsionado por estímulos neurológicos que podem

ISSN 2317-1316

comprometer a saúde mental, o sono e a convivência social. Além disso, o consumo apressado de produções audiovisuais induz à passividade do espectador, resultando no enfraquecimento da reflexão crítica e na apreciação superficial dos conteúdos. O objetivo principal, portanto, não é a rejeição das tecnologias digitais, mas sim o resgate da autonomia sobre o próprio tempo. A adoção de práticas de higiene digital mostra-se indispensável para promover o equilíbrio entre o lazer nas plataformas de streaming, o desenvolvimento do senso crítico e o bem-estar psicológico na era digital. O grupo agradece pelo apoio e orientação dos professores do Colégio Santa Cecília e busca continuar evoluindo e aplicando os conhecimentos adquiridos na criação de novos projetos de impacto.

5 DECLARAÇÃO DE USO DE IA

Houve o uso das seguintes ferramentas de IA: Google Gemini e Chat GPT, para uma melhor resolução das imagens presentes. O conteúdo gerado foi revisado, editado e validado pelos autores, que assumem total responsabilidade pelo resultado final.

6 REFERÊNCIAS

BINGE-WATCHING is the new black. Scribd, [S. l.], 2026. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/933126563/Binge-Watching-is-the-New-Black. Acesso em: 07 set. 2026.

CLEVELAND CLINIC. Is it bad for you to binge-watch TV shows? Cleveland Clinic Health Essentials, [S. l.], 2026. Disponível em: https://health.clevelandclinic.org/is-it-bad-for-you-to-binge-watch-tv-shows. Acesso em: 08 set. 2026.

DIÁRIO DE PERNAMBUCO. Economia do escapismo: a fuga digital da Geração Z brasileira. Diário de Pernambuco, Recife, Feb. 2025. Disponível em: https://www.diariodepernambuco.com.br/colunas/diariomulher/2025/02/economia-do-escapismo-a-fuga-digital-da-geracao-z-brasileira.html. Acesso em: 07 set. 2026.

FIOCRUZ. Impactos no cérebro de maratonar séries. Invivo Fiocruz, Rio de Janeiro, 2026. Disponível em: https://invivo.fiocruz.br/saude/impactos-cerebro-maratonar-series/. Acesso em: 07 set. 2026.

GUIA DO ESTUDANTE. Sociedade do Cansaço: o livro que explica por que a sociedade está adoecendo. Guia do Estudante, São Paulo, 2026. Disponível em: https://guiadoestudante.abril.com.br/dica-cultural/sociedade-do-cansaco-o-livro-que-explica-por-que-a-sociedade-esta-adoecendo/. Acesso em: 07 set. 2026.

ISSN 2317-1316

HIVE-MIND. Guia de higiene digital: protegendo sua segurança, privacidade e saúde mental. Hive-Mind Community, [S. l.], 2026. Disponível em: https://br.hive-mind.community/blog/1058,guia-de-higiene-digital-protegendo-sua-seguranca-privacidade-e-saude-mental. Acesso em: 08 set. 2026.

NORTHWESTERN MEDICINE. Binge-watching and your health. Northwestern Medicine HealthBeat, [S. l.], 2026. Disponível em: https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/emotional-health/binge-watching. Acesso em: 07 set. 2026.

O GLOBO. Pessoas com vício em maratonar séries têm maior probabilidade de se sentir solitárias, aponta estudo. O Globo, Rio de Janeiro, 22 jan. 2026. Disponível em: https://oglobo.globo.com/google/amp/saude/noticia/2026/01/22/pessoas-com-vicio-em-maratonar-series-tem-maior-probabilidade-de-se-sentir-solitarias-aponta-estudo.ghtml. Acesso em: 08 set. 2026.

PHILIPPINE NEWS AGENCY. Study links binge-watching to poor sleep quality. PNA, [S. l.], 2026. Disponível em: https://www.pna.gov.ph/articles/1006396. Acesso em: 07 set. 2026.

RETRATÓRIO. Retratório, [S. l.], 2026. Disponível em: http://www.retratorio.com.br. Acesso em: 05 set. 2026.

REVISTA ANA MARIA. Sua mente merece cuidado até na hora de maratonar séries. Revista Ana Maria, São Paulo, 2026. Disponível em: https://revistaanamaria.com.br/programacao-da-tv/sua-mente-merece-cuidado-ate-na-hora-de-maratonar-series/. Acesso em: 07 set. 2026.

TODA MATÉRIA. Indústria cultural. Toda Matéria, [S. l.], 2026. Disponível em: https://www.todamateria.com.br/industria-cultural/. Acesso em: 07 set. 2026.

VEJA. Conectados, mas sozinhos: por que a era digital aprofunda o isolamento emocional. Veja Saúde, São Paulo, 2026. Disponível em: https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/conectados-mas-sozinhos-por-que-a-era-digital-aprofunda-o-isolamento-emocional/. Acesso em: 08 set. 2026.

VEJA. Maratonas de séries afetam a qualidade do sono. Veja Saúde, São Paulo, 2026. Disponível em: https://veja.abril.com.br/saude/maratonas-de-series-afetam-a-qualidade-do-sono/. Acesso em: 07 set. 2026.