

Desiluminismo na Era Digital: Impactos no pensamento crítico e na saúde mental.

Lara Alves Morais ¹

RESUMO

O presente trabalho analisa o fenômeno do desiluminismo ocidental na era digital sob a perspectiva da Psicologia, relacionando a disseminação da desinformação aos impactos no pensamento crítico e na saúde mental. Fundamentado nas reflexões de Carl Sagan e nas contribuições de Lev Vygotsky, o estudo discute como as tecnologias digitais influenciam processos cognitivos e emocionais. Trata-se de uma pesquisa teórico-reflexiva baseada em revisão bibliográfica em Psicologia e áreas correlatas. Observa-se que o uso intensivo das redes sociais, associado aos mecanismos algorítmicos, intensifica a circulação de conteúdos não verificados e dificulta a análise crítica da informação. Paralelamente, a hiperexposição a estímulos digitais contribui para sobrecarga cognitiva, ansiedade, insegurança e fadiga mental. Conclui-se que o desiluminismo contemporâneo evidencia a necessidade de fortalecimento da alfabetização midiática, da educação científica e do desenvolvimento de competências reflexivas voltadas à preservação da saúde mental.

Palavra-Chave: Saúde mental; desinformação; pensamento crítico; Psicologia; era digital.

1. INTRODUÇÃO

O conceito de desiluminismo ocidental, discutido por Carl Sagan em *O Mundo Assombrado pelos Demônios*, refere-se ao enfraquecimento da racionalidade científica em sociedades altamente tecnologizadas. Na contemporaneidade, apesar da ampla disponibilidade de informações, observa-se o crescimento da desinformação, da pseudociência e da dificuldade de diferenciação entre fatos e crenças, fenômeno que repercute diretamente na forma como os indivíduos interpretam a realidade.

Sob a perspectiva psicológica, esse cenário adquire relevância por envolver a mediação das redes digitais na constituição do pensamento e da subjetividade. A partir de Lev Vygotsky,

¹ Acadêmica de psicologia do Unicathedral.

compreende-se que o desenvolvimento das funções psicológicas superiores ocorre por meio das interações sociais e culturais, sendo os ambientes digitais espaços centrais de mediação simbólica na atualidade. Nesse contexto, a hiperconectividade e o fluxo constante de informações influenciam diretamente processos cognitivos e emocionais, contribuindo para dificuldades de concentração, instabilidade afetiva e aumento da ansiedade. Assim, este estudo analisa as relações entre desinformação, tecnologias digitais e saúde mental, com foco nos impactos psicológicos da vida hiperconectada.

2. DESENVOLVIMENTO

A expansão das tecnologias digitais modificou profundamente a circulação da informação, que passou a ser mediada por plataformas orientadas por engajamento, velocidade e impacto emocional. Esse cenário reduz a centralidade de critérios científicos e favorece a disseminação de conteúdos imprecisos, contribuindo para o enfraquecimento do pensamento crítico.

A partir de Carl Sagan, compreende-se que o distanciamento do pensamento científico aumenta a vulnerabilidade à manipulação informacional. No ambiente digital, esse processo é amplificado por algoritmos que reforçam preferências prévias, estruturando bolhas cognitivas e restringindo o contato com perspectivas divergentes.

Do ponto de vista psicológico, essa configuração impacta diretamente o funcionamento mental. A exposição contínua a conteúdos fragmentados, contraditórios e emocionalmente intensos gera sobrecarga cognitiva, afetando atenção, memória, organização do pensamento e tomada de decisão. Em paralelo, surgem efeitos emocionais como ansiedade, irritabilidade, insegurança e exaustão psíquica, associados a um estado permanente de hiperestimulação.

As contribuições de Lev Vygotsky indicam que tais processos não são individuais, mas socioculturais, uma vez que o pensamento é formado nas interações mediadas pela linguagem. Dessa forma, ambientes digitais influenciam a construção de crenças, percepções e modos de interpretar a realidade. Além disso, a necessidade constante de conexão e validação social intensifica comparações sociais, sentimentos de inadequação e instabilidade emocional. A ausência de pausas cognitivas prejudica a elaboração psíquica e a regulação emocional, essenciais para o equilíbrio mental.

Sob uma leitura complementar, Michel Foucault contribui ao evidenciar como discursos e mecanismos de poder estruturam regimes de verdade. No contexto digital, a repetição de narrativas e a curadoria algorítmica reforçam determinadas interpretações da realidade, reduzindo a autonomia crítica.

Dessa forma, o desiluminismo contemporâneo não se limita à crise do conhecimento científico, mas configura um fenômeno psicológico complexo, que envolve alterações cognitivas, emocionais e subjetivas profundas.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o desiluminismo ocidental se intensifica na era digital devido à disseminação de desinformação e ao enfraquecimento do pensamento crítico. Embora o ambiente digital amplie o acesso à informação, também potencializa a circulação de conteúdos pseudocientíficos e a exposição contínua a estímulos excessivos.

Sob a perspectiva da Psicologia, observa-se que esses fatores impactam diretamente a saúde mental, interferindo na atenção, na memória, na capacidade de análise e na regulação emocional. A hiperconectividade, associada à sobrecarga informacional, contribui para ansiedade, fadiga mental, insegurança e fragilidade na elaboração crítica da realidade. Assim, o desiluminismo contemporâneo deve ser compreendido como um fenômeno psicológico e social, marcado pela transformação das formas de pensar, sentir e interpretar o mundo na era digital.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Michel Foucault. *A Ordem do Discurso*. São Paulo: Loyola, 1996.

O Mundo Assombrado pelos Demônios. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

Lev Vygotsky. *A Formação Social da Mente*. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

Zygmunt Bauman. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.