



## 1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa investiga os efeitos da pornografia digital no campo psicológico e social da vida dos adolescentes, motivada pela observação de comportamentos problemáticos de colegas e pessoas nas redes sociais. Focada em estudantes do ensino médio de uma escola particular em São Paulo, o estudo busca compreender o impacto do consumo excessivo de pornografia nas emoções, comportamentos e nas relações sociais, além de possíveis transtornos mentais como depressão, ansiedade e isolamento. O objetivo é analisar como a exposição frequente a esses conteúdos afeta o cérebro em desenvolvimento e as interações interpessoais dos adolescentes, propondo estratégias de mitigação.

## 4. QUESTIONÁRIO

O questionário aplicado a 17 alunos do ensino médio da rede particular de São Paulo foi projetado para investigar as percepções dos adolescentes sobre o consumo de pornografia digital e seus possíveis impactos psicológicos e sociais. As perguntas abordaram temas como atração pela pornografia, facilidade de acesso, expectativas irreais sobre o corpo humano, e efeitos psicológicos e sociais, com o objetivo de compreender como esses jovens lidam com a exposição a esse tipo de conteúdo.

Os dados mostram que a maioria dos adolescentes considera a pornografia digital atraente devido à curiosidade e influência hormonal, e a facilidade de acesso foi destacada como um fator que pode incentivar a dependência. Além disso, há uma divisão sobre a utilidade dos "filmes hot", com alguns enxergando-os como ferramenta de descoberta sexual, enquanto outros reconhecem a distorção da realidade. A maioria dos participantes acredita que o consumo de pornografia pode gerar impactos psicológicos negativos, como vícios, isolamento social e expectativas irreais sobre o corpo e relações afetivas.

### Referências:

1. FERNANDES, P. E. Depressão, ansiedade e distanciamento social: os males da pornografia. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/revista-do-correio/2023/07/5106568-depressao-ansiedade-e-distanciamento-social-os-males-da-pornografia.html>
2. Disperso e ansioso? Veja como a pornografia prejudica sua saúde mental | Metrôpoles. Disponível em: <https://www.metrolopes.com/colunas/pouca-vergonha/disperso-e-ansioso-veja-como-a-pornografia-prejudica-sua-saude-mental>
3. VARELLA, D. D. Assistir pornografia faz mal? Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/psiquiatria/assistir-pornografia-faz-mal/>
4. Os impactos do Vício em Pornografia Sobre a Mente. Disponível em: <https://www.psymeetsocial.com/blog/artigos/vicio-em-pornografia>
5. O impacto da pornografia na saúde mental: perspectivas científicas. Disponível em: <https://encenasaudemental.com/post-destaque-o-impacto-da-pornografia-na-saude-mental-perspectivas-cientificas/>
6. BARR, R. Como ver pornografia faz cérebro voltar a estado juvenil. BBC News Brasil, < <https://www.bbc.com/portuguese/geral-58924384>>
7. BAUMEL, C. P. C. et al. Atitudes de Jovens frente à Pornografia e suas Consequências. Psico-USF, v. 24, p. 131-144, 2019.
8. DOIDGE, Norman. O cérebro que se transforma: Histórias de triunfo pessoal da fronteira da ciência do cérebro.

## 2. EFEITOS NEUROLÓGICOS

O consumo de pornografia digital tem efeitos significativos no funcionamento neurológico dos adolescentes, especialmente quando se torna um hábito regular. Estudos mostram que a exposição frequente a esse conteúdo pode alterar a plasticidade cerebral, afetando o sistema de recompensa e a liberação de dopamina, neurotransmissor essencial para o prazer e a motivação (DOIDGE, N.). Assim como substâncias viciantes, a pornografia hiperestimula o sistema de recompensa, levando a uma liberação anormal de dopamina, criando uma sensação intensa de prazer. No entanto, essa exposição contínua pode dessensibilizar o sistema de recompensa, exigindo conteúdos mais explícitos para alcançar o mesmo nível de excitação, o que pode resultar em vício (BBC, 2021).

Essa dessensibilização compromete a capacidade de sentir prazer em atividades normais e relacionamentos, e a busca constante por pornografia pode gerar problemas como a diminuição da produtividade acadêmica e dificuldades em manter relações reais (SIEGA, M.). Além disso, o consumo prolongado de pornografia está associado a mudanças estruturais no cérebro, como a redução do volume de matéria cinzenta e a menor atividade do córtex pré-frontal, área responsável pelo controle de impulsos e decisões morais. Danos nessa região predispõem o adolescente a comportamentos impulsivos e menos regulados, com consequências sociais e emocionais sérias (Metrôpoles, 2023).

## 3. CONSEQUÊNCIAS SOCIAIS

O consumo excessivo de pornografia digital impacta significativamente a vida social e emocional dos adolescentes, prejudicando seus relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico. A pornografia distorce a percepção sobre sexo e papéis de gênero, dificultando a formação de relacionamentos saudáveis. Jovens que consomem pornografia frequentemente tendem a buscar gratificação imediata, o que pode levar à impessoalidade nas relações e dificuldade em estabelecer conexões emocionais reais. Além disso, a exposição a padrões irreais de beleza e comportamento sexual contribui para problemas de autoestima e comparações desvantajosas.

No contexto acadêmico, o consumo de pornografia está associado à redução da capacidade de concentração e motivação, o que afeta diretamente o rendimento escolar. O tempo gasto consumindo esses conteúdos interfere nas atividades educacionais, resultando em desconexão com o ambiente escolar e diminuição do desempenho. A pornografia digital também pode gerar frustrações ao estabelecer expectativas irreais sobre o que é desejável em uma relação sexual, agravando a insatisfação nos relacionamentos reais e ampliando os efeitos negativos na vida dos adolescentes.

| Pergunta   | Resposta Principal  | Percentual de Concordância |
|--|---|----------------------------|
| A pornografia digital é atraente para adolescentes?                            | Sim, devido aos hormônios aflorados e curiosidade natural.  | Maioria                    |
| A facilidade de acesso à mídia digital aumenta a probabilidade de dependência? | Sim, especialmente quando usada como fonte de informação ou exploração sexual.                                  | Maioria                    |
| Os "filmes hot" são úteis para explorar a sexualidade?                         | Respostas variadas: alguns veem como exploração da sexualidade, outros como representação irreal e roteirizada. | Variada                    |
| A pornografia digital pode causar danos psicológicos e afetar a vida social?   | Sim, pode causar vícios, isolamento social e expectativas irreais.  | Maioria                    |

## 5. CONCLUSÃO

Em conclusão, a pesquisa mostrou que o consumo de pornografia digital impacta profundamente a vida psicológica e social dos adolescentes. Neurologicamente, afeta o sistema de recompensa do cérebro, prejudicando o prazer em atividades cotidianas e levando a comportamentos compulsivos. Socialmente, o consumo excessivo gera dificuldades nas relações interpessoais e na autoestima, além de criar expectativas irreais sobre a sexualidade. Também foi observada uma queda no desempenho acadêmico, associada à falta de concentração e motivação causada pela exposição à pornografia.