

Mentes HIPERCONNECTADAS

Em um mundo cada vez mais virtual, o uso excessivo de telas se faz presente nessa realidade, sobretudo para garantir uma boa saúde mental, é um desafio.

POR EDUARDO FERNANDES

Para aprender a lidar com a hiperconectividade e mitigar os prejuízos por ela causados, é necessário desenvolver um uso consciente e equilibrado da tecnologia. Algumas estratégias incluem:

O mundo tecnológico vive em ascensão desde o seu surgimento e tudo cresce e muda em um piscar de olhos. As ferramentas on-line são presença frequente na vida de quase todos os indivíduos. Com a popularização de tantos dispositivos, é natural que essa conexão fique evidente em qualquer faixa etária. Hoje, por exemplo, as crianças ganham smartphones cada vez mais cedo, realidade que se contrapõe ao passado analógico vivenciado pelos pais e que traz a dicotomia das vantagens da tecnologia junto com problemas que antes não existiam. Diante de tamanhos desafios virtuais, a saúde mental dentro deste universo pode ser um deles.

De acordo com Leninha Wagner, neuropsicóloga e doutora em psicologia, a hiperconectividade, sob a ótica da psicologia, é impulsionada pela busca por gratificação instantânea, validação social e o medo de estar perdendo algo de importante que esteja acontecendo no mundo.

“Redes sociais, aplicativos de mensagens e outras plataformas digitais foram projetados para capturar e manter a atenção, utilizando notificações constantes e algoritmos que personalizam o conteúdo para maximizar o engajamento. O que torna esses dispositivos ladrões de tempo”, acrescenta a profissional.

Por isso, segundo a psicóloga, é fundamental que o uso de telas seja devidamente controlado. Definir horários específicos para utilizar os dispositivos pode ser o primeiro passo para se manter saudável mentalmente e distante desse excesso de informações. Criar zonas livres de tecnologia, sobretudo antes de dormir, também auxilia nessa busca pela mitigação das redes sociais.

Socialmente, a pressão para estar sempre disponível e a necessidade de validação social por meio de likes e comentários incentivam o uso contínuo das plataformas digitais. Na visão do professor Wladimir Rodrigues da Fonseca, coordenador do curso de psicologia do Centro Universitário Uniceplac, a busca por gratificação imediata e a tendência a evitar o tédio ou desconforto emocional por meio da distração digital contribuem para a hiperconectividade.

“A exposição constante a vidas idealizadas nas redes sociais pode aumentar sentimentos de inadequação e solidão, exacerbando o isolamento social”, completa Wladimir.



MINDFULNESS

Praticar mindfulness e outras técnicas de atenção plena para aumentar a consciência do uso da tecnologia e reduzir o uso impulsivo.



DESCONECTAR REGULARMENTE

Para Leninha Wagner, fazer pausas digitais e atividades offline, como hobbies, exercícios físicos e encontros presenciais, são fundamentais para evitar o uso excessivo de telas.



EDUCAÇÃO DIGITAL

Aprender sobre os efeitos da tecnologia na saúde mental e física e adotar práticas saudáveis.



SAÚDE MENTAL

De acordo com o professor Wladimir, o uso excessivo de dispositivos digitais está associado a níveis mais altos de ansiedade, depressão e transtornos do sono.



RECOMENDAÇÕES

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o uso de telas na infância deve ser restrito. Os menores de 2 anos de idade, por exemplo, não devem ter acesso algum. Entre 2 e 5 anos, permanência de uma hora por dia. De 6 a 10 anos, deve ser de até duas horas.



DESENVOLVIMENTO SOCIAL

A dependência das interações online pode prejudicar o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais essenciais, como empatia e comunicação face a face.



COMPORTAMENTO ADITIVO

A hiperconectividade pode levar a comportamentos aditivos, onde a ausência de conexão digital causa desconforto ou angústia, explica Wladimir Rodrigues.