

# Amiga ou inimiga?



## SAÚDE MENTAL

- O uso de celulares, tablets e computadores afeta diretamente a saúde mental, podendo levar ao desenvolvimento de transtornos como depressão e ansiedade. Segundo a psicóloga Thalita Araujo Teixeira, os inúmeros estímulos visuais e auditivos dos dispositivos eletrônicos causam a hiperestimulação do cérebro, o que leva a uma sobrecarga emocional, aumentando os níveis de estresse e ansiedade.
- Além disso, a utilização, em especial, de smartphones e redes sociais, libera bombas de dopamina no cérebro, um dos hormônios da felicidade e que provoca a sensação de prazer e satisfação, mas que, em excesso, pode levar ao vício. “Faz com que busquemos cada vez mais a sensação de bem-estar e motivação de forma imediata, o que colabora para que usemos o celular e as redes sociais com mais e mais frequência”, afirma Thalita.
- Segundo ela, o uso exacerbado de dispositivos eletrônicos também pode levar ao desenvolvimento da Síndrome de FOMO, sigla em inglês de “fear of missing out”, que significa “medo de ficar de fora”. Essa síndrome se caracteriza pelo medo de perder eventos ou informações importantes, e pela necessidade constante de atualizar as redes sociais, levando a pessoa a estar constantemente conectada.
- Outro transtorno crescente na era da tecnologia é a nomofobia, medo de ficar sem dispositivos móveis, resultando em ansiedade e desconforto quando o indivíduo não tem acesso ao celular. “Esse comportamento é comparável ao vício em substâncias, como drogas e álcool, devido à resposta de dopamina no cérebro similar àquela observada em dependentes químicos”, afirma a psiquiatra Renata Figueiredo, presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília (APBr).

## DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E SONO

- Importantíssimo para a regulação do organismo e para a consolidação das memórias e dos aprendizados, o sono pode ser extremamente impactado pelo excesso de dispositivos eletrônicos, principalmente se usados perto da hora de dormir.
- “A exposição à luz azul das telas interfere na produção de melatonina, o hormônio que regula o sono, dificultando a capacidade de adormecer e resultando em sono de baixa qualidade”, alerta a psiquiatra Renata Figueiredo.
- Isso leva à redução da qualidade e do tempo total de descanso, podendo causar distúrbios como insônia, parassonias, desregulação do ciclo circadiano e síndrome do sono insuficiente, que agravam sintomas ansiosos e depressivos. Para evitar essas consequências no sono, é de extrema importância limitar o tempo total de dispositivos eletrônicos e evitar o uso de telas, pelo menos, uma hora antes de dormir.
- De acordo com Renata, o alto uso de telas também pode prejudicar o desenvolvimento cognitivo, afetando a concentração e a capacidade de aprendizado, principalmente em crianças e adolescentes.
- A psicóloga Thalita Araujo Teixeira afirma que isso ocorre devido à sobrecarga de informações e à gratificação instantânea oferecida pelos dispositivos, acarretando em uma diminuição da atenção em atividades mais longas e complexas — reduzindo o tempo de estudo e de trabalho e a motivação para tais atividades. “Todos esses fatores interferem na memória, no processamento de informações e impactam na aprendizagem.”

## Palavra do especialista

### Quais estratégias adotar para reduzir o vício em telas?

Estabelecer horários específicos para o uso de dispositivos móveis e evitar o uso durante refeições e antes de dormir. Criar espaços livres de tecnologia, designando áreas da casa, como o quarto, como zonas livres de tecnologia, para promover um ambiente de descanso. Encorajar a prática de atividades físicas, hobbies e interações sociais presenciais para reduzir a dependência de telas. Buscar ajuda de profissionais de saúde mental para desenvolver estratégias de redução do uso de tecnologia e tratar sintomas de ansiedade e depressão relacionados.

### Como é a captação das informações dos celulares pelo nosso cérebro? Por que o vício em telas é tão alto?

Os dispositivos móveis captam nossa atenção por meio de notificações constantes e atualizações, que ativam o sistema de recompensa do cérebro, liberando dopamina, o que gera uma sensação de prazer e reforça o comportamento de uso contínuo. A facilidade de acesso a informações e comunicação rápida transforma o uso de telas em um hábito difícil de ser abandonado.

Renata Figueiredo é presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília (APBr)