

Fotos: Guilherme Félix CB/DA Press



Estudante de medicina, Isadora Presot conta que reduziu drasticamente o tempo diante da tela do celular, depois que começou a pintar

# HORA DE LARGAR O CELULAR



Larissa de Pádua decidiu iniciar a confecção de cerâmicas frias como um novo passatempo



Ana Paula: "A pintura se tornou minha alternativa para ter um descanso de verdade"

JOVENS NA CAPITAL TÊM BUSCADO ATIVIDADES MANUAIS COMO FORMA DE ALIVIAR A ANSIEDADE E SE DESCONECTAR DAS TELAS, ENCONTRANDO QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

» MARIA EDUARDA LAVOCAT

Uma pesquisa realizada pela plataforma Data.AI revelou que os brasileiros passam, em média, cinco horas por dia no celular. Esse uso excessivo coloca o país na quinta posição no ranking global de maior tempo médio diário de utilização do aparelho. O estudo também apontou um aumento em relação ao ano anterior, consolidando o Brasil como um dos países que mais utilizam smartphones no mundo. Paralelamente a esse cenário de hiperconectividade, muitos jovens têm buscado romper com esse padrão, adotando atividades longe das telas como forma de relaxar, preservar o bem-estar e cuidar da saúde mental.

O fenômeno da utilização constante de telas é descrito pela psicóloga hospitalar do Hospital Anchieta Taguatinga, Izabelle Santos, como hiperconexão, um estado em que o indivíduo permanece continuamente conectado a dispositivos digitais, sem períodos significativos de descanso ou desconexão.

Trata-se de um padrão de comportamento no qual a presença on-line se torna constante, muitas vezes sem uma real necessidade, impulsionado por notificações, redes sociais ou demandas profissionais. "Com o tempo, essa dinâmica altera a maneira como vivemos e nos relacionamos, tornando o simples ato de estar 'offline' algo incômodo ou até mesmo angustiante", detalha a profissional.

No entanto, muitos brasileiros têm buscado ir na contramão da hiperconexão, recorrendo a atividades manuais como forma de relaxar e melhorar a qualidade de vida. Segundo o artista plástico, arte-educador e arteterapeuta Jean Fernando, a procura por esse tipo de prática tem crescido justamente entre pessoas que se sentem viciadas no uso do celular e relatam dificuldade em se desconectar, mesmo para realizar tarefas

essenciais do dia a dia. "Muitos procuram a arteterapia como um caminho para retomar o tempo para si mesmos, longe das telas, e reencontrar equilíbrio e bem-estar", afirma.

A exemplo disso, a estudante de medicina Isadora Presot, 26 anos, encontrou nas artes plásticas um momento de reconexão consigo mesma e de desconexão das telas. Ela conta que pinta desde criança, mas passou a praticar com mais frequência ao perceber que precisava de um tempo para si, para aliviar a ansiedade.

Ela afirma que o celular oferece muitos estímulos e informações que acabam gerando ansiedade. "A gente se compara o tempo todo com os outros. Você vê essas blogueiras acordando às 5h da manhã, indo treinar, realizando mil tarefas. Passa o dia acompanhando a vida alheia e, quando percebe, não viveu a sua", relata.

Desde que começou a pintar, Isadora conta que reduziu drasticamente o tempo diante das telas. A atividade também contribuiu para que ela se tornasse menos dispersa nas demais tarefas, ajudando a canalizar melhor sua energia e a se acalmar. "Às vezes, quando percebo que estou muito tempo no celular, eu saio e busco alternativas como pintura, yoga ou estudar francês", diz.

O médico neurologista Marcelo Masruha explica que, ao permanecer muito tempo conectado, o cérebro entra em um estado de hiperestimulação, ativando áreas relacionadas ao prazer e à recompensa. Isso dificulta a concentração por longos períodos e atrapalha o processo de memorização. O excesso de estímulos também fragmenta o foco, reduz a tolerância ao tédio e afeta o equilíbrio natural entre momentos de atividade e descanso do cérebro.

Marcelo também alerta que o uso excessivo de telas está cada vez mais associado ao aumento de sintomas como déficit de atenção, ansiedade, depressão e, em casos mais graves, até pensamentos suicidas entre adolescentes.

## Reequilíbrio

Marcelo Masruha reforça que as atividades off-line são essenciais para reequilibrar os sistemas cognitivos e emocionais. Na visão da psicóloga Izabelle Santos, reconectar-se com o mundo real exige intenção. "Acredito que a chave está no equilíbrio: a tecnologia pode ser uma aliada, desde que não substitua as experiências mais significativas da vida. Procurar um hobby longe das telas pode ser uma boa opção."

Seguindo essa recomendação, a estudante Larissa de Pádua, 21, decidiu iniciar a confecção de cerâmicas frias como um novo passatempo. "Eu sentia que nunca tive um hobby manual, tudo envolvia mexer no computador ou no celular. As telas, mesmo quando usadas para lazer, forçavam muito minha vista, me deixavam ansiosa e atrapalhavam meu sono", conta.

Larissa relata que começou a perceber que o tempo diante das telas estava excessivo e atrapalhando seus estudos. "Eu não conseguia me concentrar por muito tempo sem olhar o celular e entrar nas redes sociais. Uma tarefa que eu poderia cumprir em uma hora acabava se estendendo por duas, três... No fim do dia, sempre me sentia frustrada e ansiosa por causa disso", afirma. Ela conta que, aos fins de semana, chegava a passar até oito horas seguidas conectada ao celular.

"Sentia uma necessidade constante de estar 'conectada' e 'informada'. Agora, depois que comecei a trabalhar com as cerâmicas, percebo que consigo manter o foco por mais tempo e não fico parando a todo momento para conferir o celular", comemora.

Com o mesmo intuito, o arquivista Bruno Amorim, 29, começou a fazer crochê com a ajuda de sua tia. "Tem sido muito bom para mim, pois fico horas sem olhar o celular. Acabo me esquecendo das

notificações e de tudo aquilo que normalmente nos faz pegar o aparelho e passar horas conectados", explica.

Bruno conta que antes consumia muitos conteúdos nas redes sociais e, por isso, passava grande parte do tempo em frente às telas, deixando de apreciar o que acontecia ao seu redor. O trabalho manual, segundo ele, tem ajudado a desacelerar e a se reconectar com o mundo real. "Antes, eu ficava cerca de quatro horas por dia no celular. Agora, com o novo hobby, esse tempo caiu para algo em torno de duas horas", afirma.

## Bobbie Goods

Nos últimos meses, os livros de colorir da Bobbie Goods se tornaram uma verdadeira febre nas redes sociais. Com ilustrações delicadas e encantadoras, que retratam animais em situações do cotidiano humano, esses livros conquistaram especialmente o público jovem, que encontrou na pintura uma forma de relaxamento longe das telas.

A estudante de Nutrição Ana Paula Pimenta, 21, é uma dessas jovens. Ela conta que começou pintando as mandalas da mãe, pegando os livros emprestados de vez em quando. "Depois, ganhei um Bobbie Goods e me apaixonei pela atividade", relembra.

Ana Paula percebeu que o uso do celular estava afetando sua rotina: ela ficava dispersa e perdia muito tempo que poderia ser dedicado a atividades mais prazerosas ou significativas. Muitas vezes, acabava deixando de lado compromissos importantes e momentos de autocuidado.

"Hoje, a sociedade está constantemente conectada ao celular, e a pintura se tornou minha alternativa para ter um descanso de verdade. Quando estou pintando, é diferente. Eu realmente relaxo. Não penso em nada, não me preocupo em agradar ninguém. É um momento só meu", afirma.