

## Uso SEM LIMITES de redes sociais prejudica a SAÚDE

Uma das consequências, revela o estudo, é o déficit no desenvolvimento da leitura e do vocabulário de adolescentes ao longo do tempo. A permanência nas telas deve ser feita com equilíbrio

» ISABELLA ALMEIDA

O uso regular das redes sociais no fim da infância e início da adolescência está relacionado a um pior desenvolvimento da leitura e do vocabulário ao longo do tempo, de acordo com uma pesquisa da Universidade da Geórgia, nos Estados Unidos. Segundo o estudo, publicado recentemente na revista *Journal of Research on Adolescence*, jovens que usam esses aplicativos com mais frequência diariamente tendem a ter dificuldades para reconhecer e pronunciar palavras.

A descoberta aconteceu logo após a Austrália se tornar o primeiro país a proibir o uso de redes sociais por crianças menores de 16 anos. À medida que outras nações consideram tomar providências semelhantes e as plataformas de redes sociais implementam a verificação de idade para restringir a atividade on-line de adolescentes, o estudo levanta preocupações adicionais sobre o impacto do uso de aplicativos e de telas em geral no desenvolvimento infantil, afirmam os pesquisadores.

"O cérebro é como um músculo. Quanto mais você o usa, mais ele se modifica de acordo com a forma como você o utiliza", disse Cory Carvalho, autor principal do estudo e doutor da Universidade da Geórgia. "Se você pensar nas Olimpíadas, os patinadores artísticos são realmente bons nisso porque passam oito horas por dia praticando. Seus corpos são programados para serem máquinas. Se as crianças passam mais de oito horas por dia usando as redes sociais, é a isso que seus cérebros vão se adaptar e para isso que vão ser programados", explica o autor.

Para a pesquisa, os cientistas se basearam em dados de um outro estudo, ainda em andamento, sobre o desenvolvimento cognitivo do cérebro adolescente, que acompanha mais de 10 mil jovens adolescentes ao longo de seis anos. Ao analisar as informações, os cientistas descobriram que o uso frequente de redes sociais estava associado a dificuldades de leitura e vocabulário.

### Problemas de atenção

Os resultados revelaram que crianças que usavam redes sociais

Freepik



O uso indiscriminado de telas por adolescentes preocupa especialistas: excesso de tempo pode acarretar problemas ligados à leitura e ao vocabulário

### Palavra de especialista

#### Diversos prejuízos

**ELLEN DE MORAES SENRA, psicóloga clínica, especialista em terapia cognitivo comportamental e terapia do esquema**

São diversos fatores que nos levam a entender o quanto pode ser

prejudicial o uso de redes sociais para o desenvolvimento de crianças e adolescentes. Quanto mais tempo a criança ou o adolescente está na tela, menos eles passam interagindo com o meio, com a família e com os amigos pessoalmente. Também vemos o quanto isso altera as funções executivas. A memória e a atenção são prejudicadas porque o foco fica muito voltado às redes. Além disso, há a questão dos impulsos emocionais: a

exposição constante pode aumentar a ansiedade e até mesmo trazer sintomas depressivos, principalmente pelo fator de comparação. Por fim, a própria construção da identidade — especialmente na adolescência — é impactada. O jovem se compara muito com o que vê nas redes sociais e passa a acreditar que aquilo é uma representação fiel da realidade. Isso pode ser bastante prejudicial, levando esse indivíduo a se sentir menos valorizado.

Amanda Coimbra



com mais frequência também apresentavam dificuldades no controle da atenção. De acordo com os cientistas, isso acontece porque a realização de múltiplas tarefas e as notificações frequentes prejudicam

a atenção. E possível que adolescentes que têm problemas de concentração sejam mais propensos a acessar esses aplicativos, alertam os pesquisadores.

Para Priscilla Montes, educadora,

palestrante e especialista em neuroeducação e desenvolvimento infantil, no Rio de Janeiro, do ponto de vista da neuroeducação, o estudo acena de um alerta importante. "O uso frequente de redes sociais na infância

e no início da adolescência pode treinar o cérebro para respostas rápidas e estímulos imediatos, mas também comprometer o desenvolvimento de habilidades mais complexas. Como o órgão ainda está em

desenvolvimento, o excesso de telas tende a substituir experiências fundamentais, como a leitura profunda e interações mais significativas, o que pode gerar prejuízos cognitivos a longo prazo."

No entanto, nem todos os impactos do uso das redes sociais foram negativos. Crianças que acessavam os aplicativos com mais frequência processavam informações mais rapidamente e tinham tempos de reação menores. Todavia, os pesquisadores alertaram que esses benefícios observados podem ser limitados a avaliações de velocidade de processamento baseadas em telas.

"Os efeitos negativos no vocabulário e na leitura são mais esperados, porque as redes sociais podem estar privando as crianças de oportunidades para desenvolver algumas dessas habilidades cognitivas de nível superior", adverte Niyantri Ravindran, coautora do estudo e professora assistente na universidade.

Aline Brito, psicopedagoga do Colégio Sigma, em Brasília, explica que o uso frequente das redes sociais na infância e início da adolescência traz impactos importantes para o desenvolvimento, especialmente no que diz respeito à atenção, à linguagem e às habilidades básicas. "Ao dedicar grande parte do tempo a estímulos rápidos e fragmentados, as crianças deixam de vivenciar experiências fundamentais para a construção de competências cognitivas mais complexas, como a leitura aprofundada e a ampliação de vocabulário."

Para Brito, do ponto de vista psicopedagógico, o equilíbrio é indispensável. "Mais do que proibir, é essencial mediar, estabelecer limites e garantir que as crianças tenham acesso a experiências ricas, como o brincar, a interação social presencial e o contato com a leitura, que são fundamentais para um desenvolvimento saudável e integral", orienta a especialista.

Para ajudar a combater os efeitos negativos, os pesquisadores sugerem limitar o tempo de uso de telas, especialmente antes de dormir. Eles também recomendam esperar até que as crianças sejam mais velhas para comprar um smartphone. Caso os pais precisem manter contato com seus filhos, um "celular simples", que não tenha acesso às redes sociais, também pode ser uma opção.

### » Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Arquivo Pessoal



#### SEGUNDA-FEIRA, 8

### CRISE DOS OCEANOS SE AGRAVA, DIZ ONU

Os oceanos encontram-se em uma "crise que se aprofunda" e que exige uma ação mundial urgente, alertou um relatório da Organização das Nações Unidas (ONU), que também chamou atenção para o aumento da temperatura e a elevação do nível dos mares. O informe constatou que, ao mesmo tempo, a cobertura de gelo está diminuindo, e os ecossistemas marinhos estão submetidos a uma pressão crescente. Após cinco anos de trabalho de 600 cientistas internacionais, o documento de 1.352 páginas detalha o custo crescente das mudanças climáticas, da poluição e da sobrepesca nos oceanos, que cobrem mais de 70% do planeta. "O oceano é a base da vida na Terra. Mas sua saúde corre grave perigo, já que os ecossistemas e habitats estão se aproximando ou ultrapassando pontos críticos de não retorno", adverte a terceira Avaliação Mundial dos Oceanos (WOA, na sigla em inglês) das Nações Unidas.

#### TERÇA-FEIRA, 9

### FALTA DE SEXO TRAVOU DIVERSIDADE

Uma equipe de cientistas da Universidade de Cambridge estudou fósseis dos animais mais antigos conhecidos na Terra, datados de 574 milhões de anos atrás, e constatou que a reprodução assexuada reduziu drasticamente o ritmo da evolução. Isso ocorreu porque a situação limitava a competição entre diferentes grupos. Os resultados do estudo foram publicados na revista *Nature Ecology and Evolution*. Segundo os pesquisadores, as conclusões podem ajudar a explicar um enigma antigo da paleontologia: por que a vida animal surgiu na Terra, mas praticamente não mudou durante milhões de anos, antes que uma segunda onda de diversificação desse um grande impulso ao progresso evolutivo. "A vida era bastante agradável durante o período Ediacarano, então a necessidade de sexo era relativamente limitada", disse a autora principal, Emily Mitchell, do Departamento de Zoologia de Cambridge. "Havia relativamente pouca competição, então não havia pressão real para mudar nada."

#### QUARTA-FEIRA, 10

### TEMPESTADE DIZIMOU GRANDE SÍMIO RARO

Deslizamentos de terra provocados pelas mudanças climáticas eliminaram aproximadamente um em cada 10 membros dos últimos representantes da espécie de grande símio mais rara do mundo na ilha de Sumatra, na Indonésia. De acordo com pesquisa publicada na revista científica *Current Biology*, um único episódio meteorológico, em novembro de 2025, exterminou o orangotango-de-tapanuli, do qual restam menos de 800 exemplares na natureza. Estima-se que 58 orangotangos-de-tapanuli tenham morrido por causa de deslocamentos de terra provocados por fortes chuvas durante o ciclone Senyar, o que representa aproximadamente 11% da população que vive na região ou 7% do número total estimado em estado selvagem. As inundações mataram mais de mil pessoas. Os orangotangos-de-tapanuli são extremamente raros e habitam uma pequena área de Sumatra. As inundações também destruíram as fontes de alimento e refúgio desses animais.

AFP



#### QUINTA-FEIRA, 11

### VINHO NA ANTIGUIDADE

Cientistas da Universidade de York, na Inglaterra, analisaram sementes de uva de dois mil anos de idade encontradas em poços antigos na Toscana, na Itália, e mapearam a história genética mais extensa de videiras recuperadas de um único local. As descobertas, publicadas no *Journal of Archaeological Science*, mostram que os vinhedos faziam parte da sofisticada rede agrícola do Império Romano, que lançou as bases para a vinificação moderna. Entre 300 a.C. e 300 d.C., os moradores locais jogavam sementes da fruta em buracos profundos, onde a lama sem oxigênio as preservava. A maioria do material avaliado pertencia à mesma espécie de uvas brancas.