

INTERNET sem LIMITES piora HUMOR e ESTRESSE

O impacto do hábito em excesso na vida cotidiana dos usuários pode acarretar consequências graves à vida pessoal, sobretudo quando representa perda de controle no tempo gasto, dificuldade para se desconectar e prejuízos na rotina

» ISABELLA ALMEIDA

Uma pesquisa realizada por estudiosos da Universidade de Duisburg-Essen, na Alemanha, e publicada recentemente na revista *Plos One*, relatou a relação entre o tempo gasto on-line e os níveis de estresse, irritabilidade e procrastinação de outras atividades. Para o trabalho, os cientistas avaliaram dados de 900 adultos alemães que relataram ter jogado videogames, acessado pornografia, utilizado redes sociais ou ter feito compras on-line pelo menos uma vez no último ano.

A classificação do uso da internet foi feita com base no tempo de acesso, podendo ser considerado problemático, arriscado ou não problemático. Os autores avaliaram, sobretudo, o uso excessivo de aplicativos on-line.

Segundo os cientistas, o uso problemático da internet (UPI) é uma patologia definida pelo uso excessivo de aplicativos on-line, como jogos, apostas, pornografia, redes sociais e compras, a ponto de causar prejuízo funcional ou sofrimento. Pesquisadores teorizam que os indivíduos podem recorrer à internet para aliviar o estresse ou o mau humor, formando hábitos que se transformam em ciclos. A gravidade do UPI pode variar, sendo que os casos mais extremos causam negligência em outras áreas da vida.

Durante a avaliação, os voluntários responderam a um questionário, todos os dias, durante duas semanas. No documento, eles informaram o humor, se estavam estressados, se se sentiam tentados a usar a internet de forma problemática e o tempo que passaram online. A avaliação também mediu o prazer obtido por essa prática e se eles abriram mão de outras atividades para navegarem.

De acordo com os resultados, os voluntários que foram classificados como tendo uso problemático mais grave, e tinham o pior humor, eram mais estressados e passavam maior tempo navegando na internet e negligenciando outras áreas da vida. Segundo os cientistas, a tentação era o principal fator motivador para o acesso contínuo à rede, além disso, os sentimentos de prazer e alívio reforçavam a prática.

A psicóloga Regina Vera detalha que, na prática clínica, esse impulso é difícil de controlar porque a internet oferece recompensas imediatas e constantes. "Cada notificação, vídeo, mensagem



O sinal de alerta aparece quando existe perda de controle, dificuldade para se desconectar e prejuízos na rotina, como queda no rendimento, conflitos familiares, alterações no sono ou abandono de atividades importantes"

Izabelle Santos,
psicóloga clínica e hospitalar

ou atualização ativa mecanismos de recompensa do cérebro, gerando uma sensação de expectativa e prazer. Além disso, o acesso é extremamente fácil e está disponível o tempo todo, o que favorece um comportamento automático." A especialista adverte: "Muitas pessoas pegam o celular sem perceber, como resposta ao tédio, à ansiedade ou simplesmente por hábito. Não se trata apenas de falta de disciplina, mas de um padrão de comportamento que foi reforçado repetidamente ao longo do tempo".

Estratégias de prevenção

De acordo com Andreas Oelker, coautor do estudo, o trabalho explica que a sensação de tentação é o principal mecanismo que liga os estados emocionais ao uso problemático da internet no dia a dia. "Mais do que o estresse ou o humor em si, é o desejo momentâneo de acessar a internet que determina se as pessoas se envolvem em atividades on-line e experimentam consequências tanto gratificantes quanto prejudiciais."

"Compreender por que indivíduos com risco de uso problemático da internet acessam a rede em momentos específicos é essencial para o desenvolvimento de melhores estratégias de prevenção e tratamento. Nossos resultados sugerem que ajudar as pessoas a reconhecer e lidar com momentos de tentação pode ser mais eficaz do que focar apenas no estresse ou no humor", completou o coautor.

Os resultados do estudo



Quando a internet torna-se a principal estratégia para lidar com as emoções e muda a rotina, é importante investigar o uso sem controle, alertam os especialistas



Arquivo cedido

Palavra de especialista

Uso consciente

"A tecnologia não é a vilã. Ela trouxe enormes benefícios para o trabalho, à educação, à comunicação e ao acesso ao conhecimento. O desafio está em utilizá-la de forma consciente, sem permitir que substitua experiências fundamentais para a saúde

mental, como relações presenciais, descanso, movimento, criatividade e contato com as emoções. A integração entre neurociência e abordagem sistêmica mostra que o comportamento digital resulta da interação entre cérebro, emoções, hábitos, ambiente e relacionamentos. Por isso, as intervenções mais eficazes ajudam a

reorganizar a rotina, fortalecer vínculos, desenvolver autorregulação emocional e criar ambientes que favoreçam escolhas mais saudáveis."

CRISTIANE VAZ DE MORAES PERTUSI, Psicóloga Clínica, presidente da Associação Brasileira de Terapia Familiar (Abratef)

PESQUISA INTERNACIONAL

Humanos da Era do Gelo preferiam caçar mamutes fêmeas

Uma equipe internacional de pesquisadores, liderados pela Universidade de Estocolmo, na Suécia, descobriu que os humanos da Era do Gelo tinham como alvo seletivo as fêmeas de mamute-lanoso. Os resultados foram obtidos a partir da avaliação do material genético obtidos a partir dos ossos dos animais e publicados, ontem, na revista *Current Biology*.

Para o trabalho, a equipe analisou dados genômicos de 521 mamutes-lanosos incluindo 448 indivíduos que tiveram material genético sequenciado pela primeira vez. Os restos dos animais recuperados de ambientes naturais dispersos eram predominantemente de machos, 66%.

Segundo os cientistas, esse resultado reforça a ideia de que machos solitários tinham maior probabilidade de morrer em armadilhas naturais como deslizamentos de terra, aumentando, assim,

a chance de preservação óssea a longo prazo. Em contraste, os mamutes de sítios onde viviam humanos eram predominantemente fêmeas, 70%, levantando questões sobre como os caçadores-coletores da Era do Gelo interagiam com os mamutes.

"Há décadas se debate se esses enormes acúmulos de ossos de mamute foram formados naturalmente ou pela caça humana", afirma David Díez del Molino, pesquisador do Centro de Paleogenética da universidade e autor senior do estudo. E prossegue: "Ao comparar as proporções genéticas de sexo de centenas de mamutes de ambientes naturais com as encontradas nesses contextos arqueológicos, podemos agora inferir que a atividade humana foi o principal fator por trás desses acúmulos de ossos".

Os cientistas afirmam que presumir que os caçadores visavam as

Marc Händel/Academia Austríaca de Ciências



Quando a internet torna-se a principal estratégia para lidar com as emoções e muda a rotina, é preciso investigar o hábito

fêmeas por serem menores que os machos adultos pode ser um engano, pois se os mamutes se comportavam como os elefantes modernos, as fêmeas que viviam em manadas matriarcais poderiam ter defesas coletivas que tornariam seu abate mais perigoso.

Segundo os autores, outra possibilidade é que as manadas lideradas por fêmeas se deslocassem pela paisagem de maneira mais previsível do que os machos solitários, "o que significa que os caçadores-coletores do Paleolítico Superior poderiam apenas encontrá-las com mais frequência, seja para caçar ou para coletar restos", afirma Hannah M. Moots, pesquisadora de pós-doutorado e principal autora do estudo.

Os mamutes eram um recurso vital para as populações humanas da Era do Gelo, fornecendo carne, gordura, couro e ossos para a construção de estruturas, além de

marfim para ferramentas, arte e ornamentos. Os depósitos de ossos desses animais incluídos no estudo abrangem 11 sítios arqueológicos importantes da Era do Gelo na Eurásia, datando de aproximadamente 30 mil a 20 mil anos atrás.

Descoberta genética rara

Os pesquisadores identificaram ainda um mamute da Ilha Wrangel, na Rússia, que não era XX, biologicamente fêmea, nem XY, biologicamente macho. Em vez disso, esse indivíduo apresentava uma combinação diferente de cromossomos sexuais, conhecida como mosaicismismo X0/XX, tendo uma única cópia do cromossomo X em algumas células e duas em outras. Em humanos, essa condição é conhecida como síndrome de Turner. Essa é a primeira vez que o fenômeno é documentado em uma espécie extinta. (Isabella Almeida)