

A dependência nas telas

No período em que o ócio é evitado pelo uso de telas, aplicativos surgem para dar um descanso ao cérebro

POR ANA MILETTI*

Grudados nas mãos de toda a população, os celulares revolucionaram o comportamento humano desde o seu surgimento. No início da pandemia de covid-19 no Brasil, a palavra hiperconectividade tornou-se mais comum. Porém, novas formas de fuga do vício das telas também crescem, principalmente entre os mais jovens. As transformações acarretadas pela constância digital são diversas e podem ter impactos físicos e psicológicos.

Além do potencial viciante, prejudicial, o uso exagerado de celulares e computadores pode causar problemas de sono, ansiedade, isolamento e distorções de autoimagem devido a comparações constantes. Essas consequências se unem a outros riscos virtuais, como o cyberbullying, a exposição a golpes, o roubo de dados e a desinformação. Algo que parecia inofensivo torna-se uma ameaça que pode ser carregada para todos os lugares.

Segundo dados levantados pela empresa de cibersegurança NordVPN, o brasileiro médio passa cerca de 116 horas semanais conectado à rede. Ou seja, 66% das horas diárias da população são divididas com essas tecnologias. Grande parte dos usuários é composta por crianças e adolescentes, que cresceram em um período de isolamento social e tiveram a internet como ponto de fuga dos sentimentos da vida real. Porém, quando o vício se acentua, parte deles percebe a problemática dessa imersão digital.

Com esse contato constante desde a infância, os impactos neuropsicológicos tornam-se latentes. “Esse tipo de exposição é profundamente maléfico à saúde mental dos adolescentes e jovens, pois distorce a percepção da realidade numa fase em que eles acabam



Magnific

comparando suas vidas e autoimagem a ideias irreais e muitas vezes editadas, causando distúrbios de imagem, baixa autoestima e inadequação”, explica a psicóloga infantojuvenil Claudia Vasconcellos.

Ela também reforça a influência da falta de tempo dedicado ao tédio e ao ócio. “Eles são importantes para o desenvolvimento da criatividade e do amadurecimento emocional, já que, em situações nas quais aparecem, forçam o cérebro a encontrar alternativas para combatê-los”, destaca a profissional. Claudia ressalta que esses períodos longe do celular ensinam aos jovens a controlar a frustração, os medos e os anseios, além de ampliar a capacidade de autorregulação, o foco e a atenção profunda.

As redes sociais mais consolidadas são as de rolagem contínua, que têm o design estruturado para sequestrar os níveis de dopamina a cada notificação, vídeo ou imagem, o que consolidou a epidemia de fadiga mental. O sistema de recompensas, motivação, sensação de prazer e regulação de humor não é ativado puramente pelo gosto das redes sociais. O corpo humano, por meio da dopamina — neurotransmissor essencial produzido pelo cérebro que atua como um mensageiro químico entre os neurônios —, é induzido a acreditar que a internet promove o bem-estar físico e mental.

Biologicamente, o cérebro recebe um estímulo de

recompensa sem desfecho real quando a pessoa rola a tela sem parar. Ana Carolina Andorinho, neurologista, sustenta que as funções neurológicas funcionam nesses casos. “Quando temos hiperestimulação dopaminérgica, esse sistema de filtro do córtex pré-frontal se torna saturado e há maior distraibilidade. A capacidade de gerenciar tarefas e recorrer à memória de trabalho se torna comprometida. Diante de simulações virtuais, com prazer efêmero e sem desfecho real, o comportamento de busca se torna mais frequente”, completa.

Nessa ótica, Isabela Brito, estudante universitária de 19 anos, sentia que seu tempo estava sendo tomado pelo celular. “Tinha muitas horas de tela e, quando usava os aplicativos de rolagem, como o TikTok e o Instagram, sentia ansiedade, e não conseguia fazer atividades do dia a dia sem o celular ao meu lado, como escovar os dentes e subir no elevador.”

Por se tratar de um processo biológico natural, o ato de se desvencilhar das telas é dificultado. Nesse sentido, novas formas de lidar com a internet surgem cotidianamente, pensadas por desenvolvedores de sistemas e especialistas em saúde mental. Mas, para vencer o vício em celular, a solução é usar outros aplicativos? Parece contraditório, mas foi uma solução encontrada por especialistas pelo mundo.