

Algumas pessoas optam pelo “detox de dopamina”, uma pausa estratégica para ajudar a reduzir a recepção de estímulos de recompensa rápida. Nesses casos, os indivíduos procuram maneiras de bloquear, ou pelo menos frear, o processo prazeroso associado a mexer no celular, de modo a restaurar o cérebro e reiniciar a capacidade de se concentrar em metas significativas de longo prazo.

Ana Carolina comenta como o uso desse tipo de app pode, realmente, auxiliar no reequilíbrio da dopamina. "Um passo importante é reconhecer o comportamento de vício, para que o paciente possa incluir estratégias e metas para se desvencilhar dele. É válido usar o smartphone com metas predefinidas. Dessa forma, também se terá êxito em cumprir funções que possam

Isabela vê uma evolução no seu comportamento digital. “Meu tempo de tela não diminuiu drasticamente, mas não sinto a necessidade frequente de usar outros aplicativos. Agora, pego no celular para fazer atividades da faculdade e do trabalho ou para assistir a uma série, no máximo”, detalha.

Pedir comida ou fazer compras são algumas das atividades disponibilizadas nesses sites. O objetivo não é o resultado final, mas sim a experiência em si, o ritual e a expectativa. Luciana Mendonça Barbosa, neurologista e professora da Universidade Católica de Brasília (UCB), destaca que o cérebro humano não faz a diferenciação exata entre a realidade e o ambiente virtual. “A única diferença é que, quando esse processo se dá por causa de telas, ele acontece muito rápido, e isso é a receita perfeita para o desenvolvimento de vícios.”

repetir o ritual, aumentando a tolerância do cérebro e exigindo estímulos cada vez mais frequentes. Para além do prazer imediato, essas plataformas oferecem uma falsa sensação de controle e abundância em um cenário socioeconômico no qual o consumo real se tornou inacessível para muitos jovens.

Para ela, os efeitos foram quase imediatos no processo de afastamento das redes, como maior foco e disciplina. “Fui substituindo esses antigos hábitos que me faziam mal por outros mais saudáveis, como ler um livro, estudar ou organizar o que estava fora do lugar, para que a minha mente também pudesse ser colocada em ordem”, frisa Luma, que mantém uma relação saudável, com mais consciência, agora com as mídias.

WILSON DE SANTOS é >>>

PELO HUMOR
DE DEUS!

A NOVIÇA MAIS REBELDE

+ 700 mil
+ 40 cidades

12+

SÁBADO
29/8
20H

DOMINGO
30/8
19H

VENDAS!
R\$50 A R\$70

TEATRO DOS BANCÁRIOS

EQS 314/315 - ASA SUL | 61 99959-6162

PRODUÇÃO