

TEXTO DE ATUALIDADES – 9º ANO

3 problemas de saúde desencadeados pela tecnologia

Na bolsa, na calça ou na mão: sempre presentes, os smartphones estão alterando padrões de comportamento e desenvolvendo novos problemas de saúde

Este não é mais um daqueles textos que pregam a abolição das redes sociais e a volta aos tempos analógicos. É inegável que os avanços tecnológicos vieram para ficar – e transformaram muitos aspectos da sociedade para melhor. Mas a ciência também prova a tecnologia está associada ao aumento de alguns problemas de saúde, e o principal vetor disso tudo está grande parte do dia nas palmas das nossas mãos: o celular.

Não é ladainha de professor ou dos pais. Cientistas fizeram testes, reuniram evidências e provaram por A + B que a luz do celular pode estar prejudicando seu sono – e aprendizado! –, que as notificações geram mais ansiedade que nunca e que não é só você que vive com a constante sensação de estar perdendo algo quando se afasta por poucas horas das redes sociais.

Veja abaixo três problemas de saúde desencadeados pelo uso excessivo dos smartphones – e soluções ideias ou realistas para driblá-los.

1. Distúrbios do sono

Não são poucos os estudos científicos que apontam uma relação entre o uso excessivo de smartphones e problemas de sono. Ao que tudo indica, a luz emitida por estes dispositivos, sobretudo quando usados à noite, interfere diretamente na produção de um hormônio chamado melatonina, fundamental para uma boa noite de descanso. A melatonina é produzida pela glândula pineal, que fica no cérebro e tem como principal função regular o ritmo biológico do nosso corpo a partir do ciclo circadiano. Isto é, se trata de um hormônio que consegue conduzir os turnos de funcionamento do corpo, diferenciando os momentos de dormir e os de estar acordado. Como guia, usa a luz – e é aí que mora o problema.

Segundo a pesquisa “Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness”, publicada na renomada revista *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, a luminosidade emitida pelos smartphones, a chamada luz azul, “confunde” esses hormônios, causando alterações significativas no sono. “O uso desses dispositivos antes de dormir prolonga o tempo que nos leva até pegar no sono, atrasa o relógio circadiano, suprime os níveis do hormônio melatonina, diminui e atrasa a quantidade de tempo do sono REM, e reduz o estado de alerta durante a manhã”, afirma o artigo. As descobertas apontadas pela pesquisa indicam que, a longo prazo, o hábito pode levar a impactos significativamente negativos na saúde mental e também no desempenho acadêmico, uma vez que compromete o descanso diário.

- Solução ideal: antes de dormir, evite ficar no celular. Dê preferência a leituras ou atividades de autocuidado, como cuidar da pele ou escrever em um diário.
- Solução real: há uma opção nos smartphones que reduz a emissão de luz azul durante o período noturno. Não resolve o problema, mas ajuda.

2. Síndrome de Vibração Fantasma

O título pode até soar engraçado, mas o problema é real e mais comum do que parece. A síndrome de vibração fantasma acontece quando alguém sente o celular vibrando, mesmo sem ter nenhuma notificação chegando. Você sente o aparelho vibrar no bolso da calça, mas quando checa a tela: nada. Se identificou? Essa simples confusão momentânea pode parecer inocente, mas esconde algo mais preocupante por trás. Estudos como o “Phantom vibrations among undergraduates: Prevalence and associated psychological characteristics”, do periódico *Computers in Human Behavior*, indicam uma ligação entre o grau da síndrome de vibração fantasma e um aumento perceptível de estresse entre usuários de smartphone.

A constante chegada de mensagens, notificações e alertas, somada à sensação de ter que estar sempre disponível, resultam em uma carga sufocante de estresse. A síndrome, descrita pela primeira vez em 2003, foi tema também de outra pesquisa, conduzida pelas universidades de Indiana e Purdue, nos EUA. Ela mostrou que dos 290 universitários entrevistados, 258 afirmaram ter passado por uma vibração fantasma nos últimos quinze dias.

Mas antes de sair preocupado com a síndrome de vibração fantasma, se acalme: ela só pode ser considerada um problema quando é recorrente ao longo dos dias. Se você, assim como os universitários da pesquisa, passam pelo fenômeno apenas ocasionalmente, não há com o que se preocupar, é só um hábito que cultivamos na vida moderna. Para aqueles que têm a sensação com muita frequência, o conselho é procurar ajuda médica, visto que o fenômeno pode ser um indício de algo maior, como estresse e ansiedade.

- Solução ideal: silenciar notificações e só checá-las quando tiver tempo ou disposição.
- Solução real: diminuir o número de notificações dos aplicativos.

3. Dependência digital

Já ouviu falar em FOMO? A sigla é para o termo inglês “Fear of missing out”, que pode ser traduzido como o medo de estar perdendo alguma coisa. É a sensação de estar por fora dos acontecimentos quando se está longe do celular e, especialmente, das redes sociais. É como se fosse o exato oposto do ditado “O que os olhos não veem, o coração não sente”. No caso do FOMO, sente exatamente porque não vê. A sensação pode ser sintoma de algo maior, uma dependência dos aparelhos eletrônicos e das redes sociais.

Segundo estudos, essa dependência seria um fator relacionado aos transtornos de ansiedade no século 21. A pesquisa “Association between social media use and depression among U.S. young adults”, publicada no periódico estadunidense *Depression and Anxiety*, afirma que a utilização constante de redes sociais, a incessante inundação de notificações e a compulsão em verificar repetidamente o celular estão intrinsecamente associados a um aumento expressivo nos níveis de ansiedade.

O medo de estar perdendo alguma coisa – sejam notícias, conteúdos, ou os simples registros do que os amigos estão fazendo – pode estar contribuindo para a pressão de se manter permanentemente conectado. Documentários como “O Dilema das Redes” (2020) levam ao debate público a maneira como as próprias redes sociais são projetadas para criar dependência. Ainda que todos estejam submetidos às garras desses mecanismos mentais, os mais jovens são as maiores vítimas.

- Solução ideal: não ter perfis nas redes sociais ou desinstalar os aplicativos do celular
- Solução real: configurar limites de uso nos aplicativos mais utilizados.