

Deseja receber as notícias mais importantes em tempo real? **Ative as notificações do G1!**

Agora não

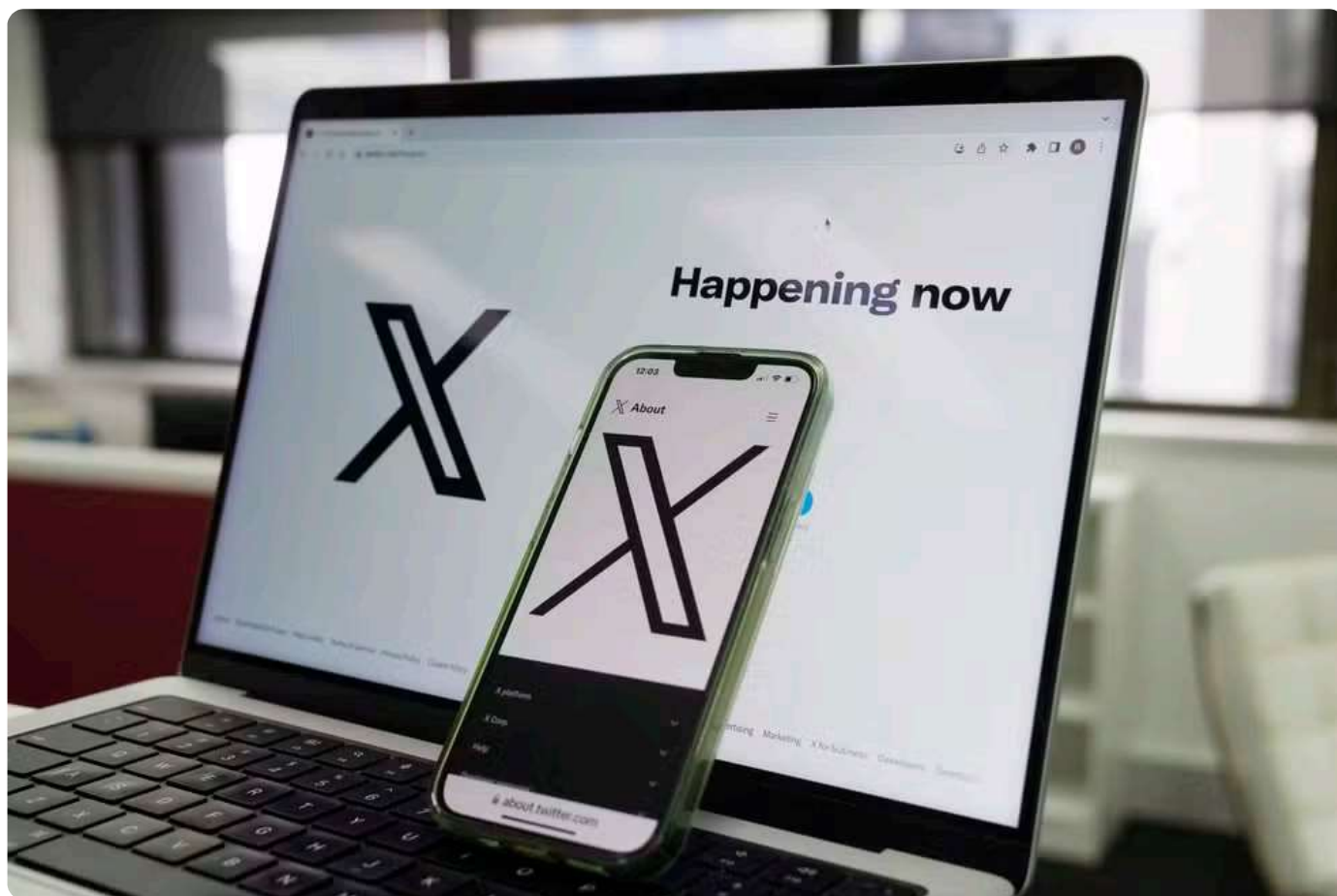
Ativar

## Está difícil desapegar do X? Especialista explica quando uso de rede social vira vício; em SP, HC atende dependentes tecnológicos

g1 conversou com internautas e especialista do hospital após queda do X no Brasil para entender quando o uso saudável vira um vício. Em SP, o Hospital das Clínicas oferece atendimento grátis para quem sofre com a dependência.

Por **Deslange Paiva**, **Livia Martins**, g1 SP — São Paulo

13/09/2024 05h02 · Atualizado há 4 meses



Página inicial do X, antigo Twitter — Foto: AP Photo/Rick Rycroft

**"Já me peguei várias vezes abrindo o aplicativo, sem perceber. Minha mão já faz o movimento automático, e eu fico só olhando o celular."**

Duas semanas **após a suspensão do "X" no Brasil**, quem migrou para outras redes sociais ainda tem saudade, ansiedade e até o costume de tentar entrar no aplicativo, mesmo sabendo que ele não está funcionando, como admitiu uma ex-usuária da plataforma na frase que abre esta reportagem.

Quem não migrou para outras redes improvisou: criou canal no WhatsApp e fez de X, passou a usar bloco de notas no celular e até escrever em uma folha de papel.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Mas **quando esses sentimentos viram um sintoma de vício em tecnologia?**

Para responder essa pergunta, o **g1** conversou com internautas e com uma médica do Grupo de Dependências Tecnológicas do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

- **O que o X alegou sobre decisão de fechar escritório no Brasil**
- **Intimação de Musk pelo STF via rede social é inédita, diz tribunal**

"Fiquei até o apagar das luzes [do X]. Estava esperando dar 0h no dia que caiu, lembro até de ter visto um último tweet e, do nada, o aplicativo parou de atualizar. Desde então já me peguei algumas vezes abrindo, mesmo sem perceber. Pego o celular e automaticamente meu dedo vai no aplicativo", afirma a bancária Larissa Oliveira, de 32 anos, que estava na rede social desde 2009.

A designer Clara Paulino, de 29 anos, tem o mesmo hábito. Ela costuma abrir uma nova aba no navegador e, quase que automatizado, digita o endereço do site. "Só depois lembro que está fora do ar. Quando caiu, eu me senti ansiosa. Já havia reduzido o uso no último ano, em um esforço para tentar recuperar a minha capacidade de concentração e direcionar meu tempo para outras atividades."

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

---

**"Quando caiu, fiquei até um pouco aliviada. Parar de usar o Twitter do dia para a noite é difícil, um impedimento judicial vem muito a calhar", completa Clara.**

---

Larissa e Clara estavam na rede social havia 15 anos. Elas descrevem também que, sem o X, têm mais dificuldades em achar informações, além de sentir falta de interações.

---

**"Comecei usando como uma forma de expressão e registro, bem despretensiosa, mas acabei encontrando comunidades com interesses similares aos meus. Já vivi meio que de tudo ali: fiz amigos, namorei e consegui emprego", disse a designer.**

---

"Basicamente entrava todo dia, ao acordar e antes de dormir para ver o que estava rolando e passar o tempo. Sempre foi tempo real, então, fora o dia a dia, amava acompanhar grandes eventos, como ver novela, Olimpíada, debate político, reality show e premiações, assistia tudo por ali mesmo", contou Larissa.

Segundo a psicóloga Cornelia Belliero Martini, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, a dependência tecnológica abrange desde uma rede social até videogame.

No caso da suspensão do X no país, a especialista avalia que **os incômodos sentidos pelos usuários se dão pela intimidade que foi criada com a rede social ao longo do tempo.**

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

"Quando foi suspenso, de certa forma tirou um prazer desse internauta de uma maneira repentina. Eles foram tirados da sua zona de conforto. O que as redes sociais dão são recompensas imediatas para o nosso cérebro, porque na vida real não é bem assim que funciona", afirma.

**"Essa pessoa estava vivendo no automatismo dela e de repente isso termina e causa um mal-estar, era algo que fazia parte do seu dia a dia e de repente já não está mais lá. Essa busca de entrar no aplicativo mesmo sabendo que ele não está funcionando é algo automatizado, as mãos já lembram do movimento, então você acaba fazendo mesmo sem intenção", completa.**

## Sensação de desinformação

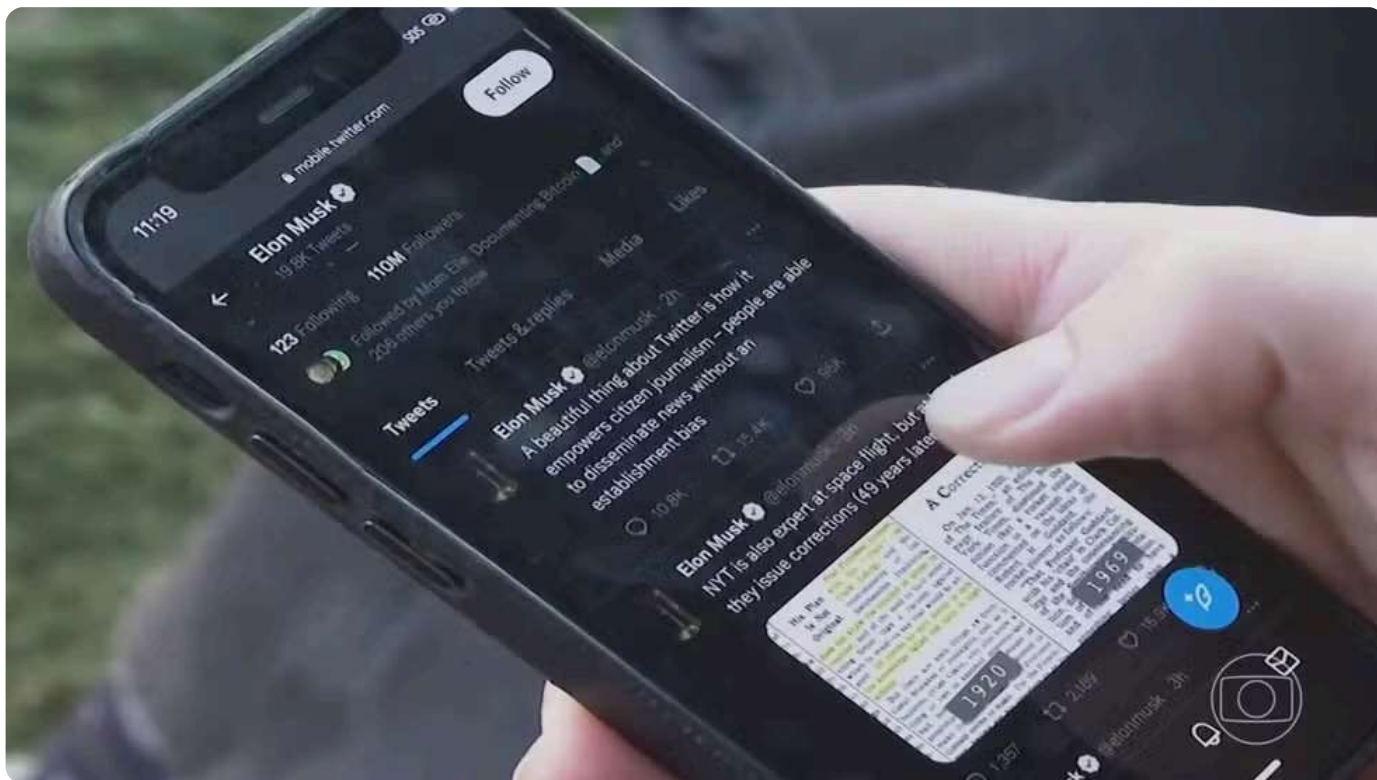
Tanto Larissa quanto Clara relataram uma dificuldade em ter acesso a informações do dia a dia. Larissa usava a rede social em momentos de tédio e preenchia o momento com o X.

"Acho que é isso que tinha lá, de fato um senso de comunidade. Era um lugar de dar risada, me informar e, mesmo sem tuitar tanto, me sentir como parte da conversa. Além de ser o local em que eu estava acostumada a pesquisar sobre as coisas. Por exemplo, no final de semana teve um apagão no Centro e eu não sabia, mesmo morando a poucos metros do local."

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Já para Clara, faz falta a "comunicação de bolha", ou seja, conversar com pessoas com interesses parecidos com os dela, com quem estava acostumada a interagir.

**"Sinto falta de poder interagir com as mesmas pessoas em texto, da forma que eu já estava habituada, já que um único lugar reunia vários amigos meus. Eu também usava muito a busca para encontrar recomendações, e agora, sem dúvida, as notícias chegam a mim de maneira mais lenta e descentralizada. É claro que nenhum outro lugar vai ter exatamente o mesmo fórum, mecânica e histórico de anos de Twitter. Mas agora é algo que temos que desapegar", afirma.**



Rede social X já foi alvo de ações na Justiça e cumpriu determinações sem questionamentos em outros países — Foto: Reprodução/TV Globo

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

## E, agora, José?

Clara Paulino contou que criou conta para usar a rede social Bluesky porque percebeu semelhanças desse serviço com o X. "Eu tenho tentado aproveitar para repensar o uso das redes e ver como me sinto", contou.

Já Larissa Oliveira, quando sente vontade de postar algo que seria uma publicação no X, manda mensagem para uma amiga pelo WhatsApp. "Mande uma frase engraçadinha com menos de 280 caracteres para ela", completou.

Quando questionadas sobre um possível retorno da rede social, Larissa diz que quer sim voltar, já Clara afirma que espera que o X "**respeite e colabore com a lei brasileira**".

---

**"Acho que é muito desafiador dosar o uso de internet porque o mesmo lugar que é fonte de ansiedade é também uma ferramenta grande de troca e inspiração criativa. Mas meu objetivo é consumir mais coisas de qualidade que comprometam menos minha saúde", afirma.**

---

## Quando vira um vício?

O que determina se o indivíduo se torna dependente ou não é quando o uso passa a trazer impactos negativos para a vida.

**"A rotina começa a ser totalmente alterada pelo uso. Ele vai ganhando força e entrando em uma escalada sem fim, no primeiro momento o usuário tem um alto engajamento, mas ainda assim dá conta das suas atividades diárias. Desse alto engajamento até a dependência é uma linha muito tênue", afirma a psicóloga.**

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Segundo Cornelia, causa preocupação quando a vida offline é trocada pela online, e a pessoa deixa de realizar atividades diárias, além de negligenciar estudo, alimentação, higiene pessoal. "Ela se isola porque passa o tempo todo na rede e fica interagindo só com a tela."

O alerta máximo para uma dependência começa quando **o usuário fica cerca de 15 horas online, sem considerar o tempo de trabalho, o que não é o caso das entrevistadas nesta reportagem.**

## Quais são os sintomas?

- Problemas de visão, por ressecamento nos olhos;
- Dores nas mãos;
- Dores nas costas;
- Dores no pescoço, por passar muito tempo inclinado;
- O paciente ainda pode desenvolver ansiedade e depressão.

**"Um viciado é uma pessoa que não usa [a tecnologia] para o trabalho, são pessoas que ficam 12, 14 e até 15 horas conectadas – o que interfere no sono, na alimentação. Quando você se torna dependente de algo, não é do dia para a noite, é um processo que vai acontecendo e, quando a pessoa se dá conta, ela está totalmente no mundo digital", diz Cornelia.**



Há 18 anos, o Hospital das Clínicas trata pessoas com vício em tecnologia. Ao longo desse período, passaram por lá mais de 200 pacientes. A equipe é formada por psicólogos e psiquiatras que atendem os pacientes em sessões gratuitas e semanais no prédio do instituto. Desde 2010, o Instituto de Psiquiatria também formou grupos de orientação para pais e familiares receberem orientações de como lidar com a dependência tecnológica do parente.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

## Como funciona o tratamento?

Cornelia Belliero, psicóloga que faz parte da equipe, explicou que o objetivo é ensinar ferramentas e formas para a pessoa ter uma relação saudável com a tecnologia. “Tem que ser um trabalho gradativo, não é recomendável tirar de uma vez. A resposta não é boa”, explicou.

Atualmente, 12 pessoas (sete mulheres e cinco homens) de idades que variam entre 20 e 55 anos estão divididos em dois grupos psicoterapêuticos no centro de atendimento. A especialista ainda explicou que a maioria de quem procura ajuda tem alguma comorbidade psiquiátrica associada ao vício, como depressão.

Após procurar o atendimento, o paciente passa por uma triagem e passa a frequentar os encontros em grupo. Já as consultas psiquiátricas são marcadas individualmente.

Eles recebem atendimento duas vezes por semana e são tratados de forma multidisciplinar: com atendimento psicológico e psiquiátrico, tanto que só são liberados após receber alta dos psiquiatras.

---

**“Depois de três meses [da alta], nós chamamos de novo a pessoa para saber como é que está o uso [de tecnologia]. O acompanhamento a distância é feito até um ano depois da liberação”, afirmou.**

---

Além dos pacientes, as famílias também recebem atendimento gratuito.

O instituto está com inscrições abertas para interessados no tratamento. As sessões começarão em fevereiro de 2025. Para participar é necessário entrar em contato com o grupo pelo **site oficial**.



## STJ anula confissão de mulher acusada de matar marido após perita dizer em podcast que f

Resumão Diário



00:00

04:17

---

## Veja também

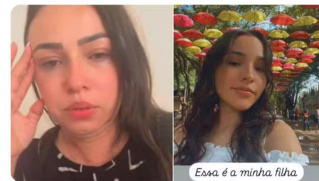
Mais **lidas**



1 **Garoto morre na Bahia após injetar na perna líquido com água e restos de borboleta**



2 **Jovem é sequestrada na saída de igreja, feita refém no próprio carro e morta no Ceará; três são presos**



3 **Tentativa de homicídio contra prefeito de Taboão da Serra durante eleição em 2024 foi forjada, concluem polícia e MP**



4 **Papa Francisco está com infecção polimicrobiana e Vaticano diz que situação clínica é 'complexa'**



5 **Abono salarial PIS-Pasep 2025: pagamento começa nesta segunda-feira; veja quem vai receber**



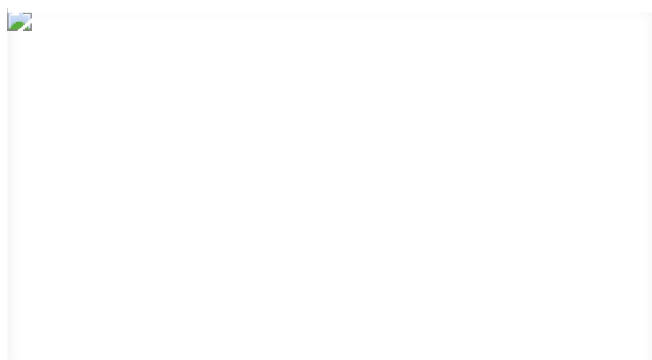
## Mais do G1

Produção de petróleo

### Ao lado de Lula, chefe da Petrobras defende exploração na Foz do Amazonas

- Lula diz que Petrobras não tem culpa por alta dos combustíveis
- Presidente critica tarifas de Trump: 'Cadê o livre comércio?'

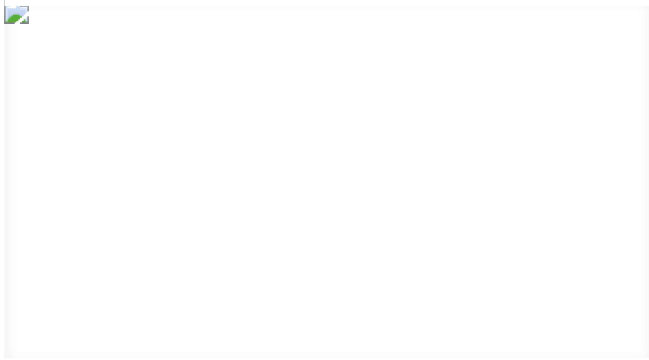
Há 2 horas — Em Política



Entrevista ao g1

### João Gomes fala sobre saúde mental e críticas: 'Ficava sem dormir'

Em G1 Ouviu



Carnaval em Pernambuco

## Galo Gigante terá cordão de identificação de autista e tema 'Cidadão Ecológico'

Em Carnaval 2025 em Pernambuco

## Jovem é sequestrada na saída de igreja, feita refém no próprio carro e morta no Ceará; três são presos

Corpo de Natany Alves, de 20 anos, foi localizado na cidade de Banabuiú.

Em Ceará



53 seg

## Garoto morre na Bahia após injetar na perna líquido com água e restos de borboleta

Caso aconteceu em Planalto, no sudoeste do estado, e é investigado pela Polícia Civil.

Em Bahia



3 min

 9 min

## Mulher que sobreviveu a bolo envenenado com arsênio fala pela 1ª vez sobre a nora: 'Eu sabia que ela era má'

Deise Moura dos Anjos é suspeita de matar quatro pessoas em Torres (RS). Ela foi encontrada morta nesta semana dentro da prisão.

Em Fantástico

 59 seg

## Papa Francisco está com infecção polimicrobiana e Vaticano diz que situação clínica é 'complexa'

Pontífice está internado em Roma desde sexta-feira passada. Estado de saúde foi atualizado na manhã desta segunda-feira (17), seu quarto dia no hospital Gemelli.

Em Mundo

 5 min

## Relatório do Ministério da Justiça revela aliança inédita entre PCC e CV

O Fantástico teve acesso ao relatório do Serviço de Inteligência do ministério que mostra unificação de advogados das duas facções. Acordo pode ter chegado também às ruas.

Em Fantástico

VEJA MAIS

últimas notícias

Globo Notícias