




Regresso Cerebral

e

*Sequela do Avanço
Tecnológico*



Introdução

Embora a tecnologia traga inovações, seu uso excessivo pode causar "regresso cerebral", afetando a memória, atenção e regulação emocional. Estudos indicam que a exposição prolongada às telas e a multitarefa digital podem reduzir neurônios no hipocampo e prejudicar funções cognitivas e sociais. Isso destaca a importância de usar a tecnologia de maneira equilibrada para proteger a saúde mental e cerebral.

Impactos da tecnologia no cérebro humano

A multitarefa com mídias afeta a memória. O uso moderado da tecnologia é essencial para a saúde mental e as relações. Instagram e selfies podem distorcer a identidade. Usar tecnologia com equilíbrio ajuda a manter a humanidade, mas a dependência é perigosa.

A tecnologia facilita comunicação e acesso à informação, mas pode impactar o contato humano e a memória. Em jovens, traz inovação e pode afetar o desenvolvimento social. Na educação, melhora o desempenho, mas pode ter riscos. Manter o cérebro ativo é essencial.

Sequelas que a tecnologia deixa no cérebro

**Diminuição da Memória e
Aprendizagem**

**Redução da Atenção e
Concentração**

**Comprometimento da
Regulação Emocional**

**Problemas com o
Desenvolvimento Social**

Riscos e Desafios da Era Digital

O vício em tecnologia pode causar isolamento social, problemas de sono, e aumentar ansiedade e depressão, afetando negativamente o desenvolvimento cerebral e o bem-estar dos jovens.

O uso excessivo de telas, impulsionado pela internet, está prejudicando a atenção, a memória e a saúde mental, além de afetar a regulação emocional e o funcionamento social.

Taxas de pessoas afetadas pelo uso excessivo de tecnologia

- 1- Saúde Mental:** Aproximadamente 10-20% dos jovens e adultos sofrem de ansiedade e depressão associadas ao uso excessivo de tecnologia.
- 2- Isolamento Social:** Até 30% dos usuários de redes sociais relatam sentir-se mais isolados socialmente.
- 3- Sono:** Estudos mostram que 50-70% das pessoas que usam tecnologia antes de dormir enfrentam problemas de sono.
- 4- Desempenho Acadêmico e Profissional:** O uso excessivo de tecnologia pode levar a uma redução de até 20% no desempenho acadêmico e profissional.



Como Controlar o Uso Excessivo de Tecnologias?

Para evitar o uso excessivo de tecnologias, defina limites de tempo, crie rotinas sem tela, use ferramentas de controle e estabeleça áreas sem tecnologia em casa. Engaje-se em atividades offline, pratique a regulação emocional e eduque-se sobre os impactos do uso excessivo. Faça pausas regulares e, se necessário, busque apoio profissional.

Benefícios da Redução da Tecnologia

Semana 1

Na primeira semana sem uso excessivo de tecnologia, você pode experimentar melhor sono, maior produtividade e redução do estresse. Além disso, terá mais tempo para atividades offline e começará a se adaptar à mudança.

Mês 1

Após um mês sem uso excessivo de tecnologia, você pode notar melhoras na saúde mental, produtividade e relações interpessoais, além de mais tempo para hobbies e maior controle emocional.

Mês 6

Após seis meses sem uso excessivo de tecnologia, você pode ter melhor saúde mental, sono, produtividade e relacionamentos, e melhor autocontrole.



Obrigada