

# O impacto do aumento do uso da tecnologia na saúde mental do brasileiro

Em um dos episódios da série Black Mirror, a personagem principal torna-se refém de uma realidade distópica na qual a tecnologia controla suas emoções, levando-a a um estado de extrema ansiedade. Fora das telas, esse cenário reflete um problema crescente no Brasil, onde o uso exacerbado da tecnologia tem impactado negativamente a saúde mental da população. Tal questão se deve, assim, à dependência digital que fragiliza as relações interpessoais e à exposição constante a conteúdos que intensificam o estresse e a pressão social.

Diante desse cenário, é pertinente destacar que a dependência digital compromete a qualidade das interações humanas, potencializando transtornos mentais. A esse respeito, o sociólogo Zygmunt Bauman, em sua teoria da modernidade líquida, defende que as relações contemporâneas tornaram-se frágeis devido à priorização de conexões virtuais em detrimento das presenciais. No contexto brasileiro, essa ideia se evidencia na substituição de diálogos reais por mensagens em redes sociais, o que, por conseguinte, aumenta a sensação de isolamento. Um exemplo disso é o uso excessivo de smartphones, que reduz o tempo dedicado à convivência familiar e às amizades, contribuindo para o surgimento de quadros de depressão e solidão. Desse modo, enquanto a dependência tecnológica persistir, a saúde mental do brasileiro estará sob ameaça constante.

Ademais, a exposição contínua a conteúdos digitais agrava o problema ao gerar estresse e comparações irreais. Sobre isso, a obra Sociedade do Espetáculo, de Guy Debord, aponta como a mídia cria uma realidade artificial que aliena os indivíduos. De maneira análoga, no Brasil, plataformas como Instagram e TikTok bombardeiam os usuários com padrões inatingíveis de beleza e sucesso, o que intensifica a ansiedade e a baixa autoestima, especialmente entre os jovens. Essa pressão, aliada à ausência de políticas públicas que regulamentem o tempo de tela ou promovam a educação digital, perpetua um ciclo de sofrimento psicológico. Logo, é inadmissível que, em um país que busca o desenvolvimento, a saúde mental seja negligenciada diante de tal exposição.

Portanto, medidas são imprescindíveis para mitigar esse impacto. O Governo Federal, em parceria com o Ministério da Saúde e escolas, deve implementar campanhas de conscientização sobre o uso responsável da tecnologia, por meio de palestras e materiais educativos, a fim de reduzir a dependência digital e incentivar relações presenciais. Além disso, é crucial criar políticas que limitem a publicidade de padrões irreais nas redes sociais, com o objetivo de proteger a autoestima e o bem-estar psicológico dos brasileiros. Assim, será possível equilibrar os benefícios da tecnologia com a preservação da saúde mental no Brasil.

O filme O Dilema das Redes, disponível na Netflix, expõe como as redes sociais, projetadas para capturar a atenção humana, podem gerar impactos devastadores na saúde mental, como a busca incessante por likes e a sensação de vazio. No Brasil, esse fenômeno se intensifica com o crescente uso da tecnologia, evidenciando uma crise silenciosa que afeta milhões de pessoas. Nesse contexto, dois fatores se destacam como determinantes: o vício em dispositivos digitais e a falta de regulamentação sobre o tempo de exposição às telas.

Primeiramente, o uso desmedido de smartphones e computadores tem transformado a rotina dos brasileiros em um ciclo vicioso de dependência tecnológica. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o excesso de tempo online está diretamente ligado ao aumento de casos de estresse e insônia, problemas cada vez mais comuns no país. Um exemplo disso é o hábito de checar notificações a todo instante, o que fragmenta a atenção e impede momentos de descanso mental. Assim, a tecnologia, que deveria facilitar a vida, acaba se tornando uma fonte de desgaste psicológico, evidenciando a necessidade de reavaliar essa relação.

Além disso, a ausência de regulamentação e iniciativas que controlem o impacto da tecnologia na vida cotidiana contribui para agravar essa situação. Diferentemente de países como a França, que implementou leis para limitar o uso de e-mails corporativos fora do horário de trabalho, o Brasil carece de medidas que protejam a população dos excessos digitais. Esse vácuo regulatório permite que crianças passem horas em jogos online e que adultos enfrentem a pressão de estar sempre disponíveis, o que amplifica transtornos como a síndrome de burnout. Portanto, a omissão do poder público é um obstáculo à promoção de uma saúde mental equilibrada.

Diante do exposto, é urgente adotar soluções para reverter esse quadro preocupante. Uma proposta viável seria a criação de uma lei nacional, inspirada em modelos estrangeiros, que estabeleça limites ao uso de dispositivos em ambientes escolares e profissionais, incentivando pausas regulares. Paralelamente, o Ministério da Educação poderia incluir na grade curricular disciplinas sobre bem-estar digital, ensinando desde cedo a importância de equilibrar o tempo online e offline. Com essas ações, o Brasil poderia avançar rumo a uma sociedade mais consciente e mentalmente saudável, aproveitando os benefícios da tecnologia sem sucumbir aos seus prejuízos.