

Quando a esmola é demais, o santo desconfia: Por que não percebemos quando o virtual nos desvirtua?



Já dizia o ditado: “Tudo que é demais, faz mal”. Excesso de informações que acarretam desinformação, promessas de ganhos fáceis (sem quaisquer garantias), e busca por validação social: A dificuldade em diferenciar dependência e uso saudável nos dispositivos digitais se tornou um problema. Como chegamos a esse ponto?

A evolução tecnológica transformou a comunicação e trouxe inúmeros benefícios. Do telégrafo ao telefone de disco, dos celulares aos smartphones, cada salto tecnológico moldou nossas relações e formas de trabalho. Hoje, quem não se adapta pode enfrentar dificuldades e atrasos consideráveis em seu dia a dia.

Os dispositivos digitais são ferramentas tão integradas à nossa rotina que se tornaram quase indispensáveis. As diversas funcionalidades que eles abrigam (e o modo como são utilizadas) são um marco importante na história do século XXI. No entanto, o modo como utilizamos essas ferramentas pode ter consequências negativas.

Redes sociais, abrangência e diversidade de conteúdos, jogos digitais, plataformas de apostas online, entre muitas outras opções da era digital, são alguns exemplos que ajudaram a reafirmar na atualidade o termo “**brain rot**”, traduzido livremente como “podridão cerebral”, referindo-se à suposta deterioração intelectual como

resultado do consumo excessivo de memes e outros conteúdos triviais na internet ([Oxford, VEJA, 2024](#)).

Segundo a Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBIE): “Vivemos em uma era repleta de estímulos constantes: redes sociais, séries, jogos e mensagens instantâneas. Todos esses elementos têm algo em comum: podem estar relacionados ao vício em dopamina. Embora não seja um vício químico no sentido tradicional, o ‘vício em dopamina’ refere-se à busca constante de estímulos que geram picos frequentes dessa substância no cérebro, liberada em momentos de prazer, sejam eles físicos, sociais ou emocionais”. ([SBIE, 2025](#)).

### Impactos do mau uso da tecnologia

Os impactos do uso excessivo das telas se manifestam em diversas áreas da saúde e da vida cotidiana:

1. **Saúde emocional e mental:** Comparar-se constantemente com outros, dificuldade em lidar com sentimentos, ansiedade e estresse são efeitos comuns. Para combater isso, práticas como mindfulness ou meditação podem ajudar.
2. **Saúde ocupacional:** A desatenção, a falta de compromisso com horários e o baixo desempenho no trabalho ou estudos são sinais de alerta. Estabelecer metas claras e criar um ambiente livre de distrações pode melhorar a produtividade.
3. **Saúde física:** Problemas como baixa qualidade do sono, sedentarismo e dores posturais estão associados ao uso excessivo de dispositivos. Praticar atividades físicas regulares e definir um horário sem telas antes de dormir são soluções simples e eficazes.
4. **Saúde financeira:** Compras por impulso e apostas online podem prejudicar o orçamento. Um bom passo é desativar as notificações de promoções e estabelecer um planejamento financeiro.

### Como reverter os impactos negativos

Aqui estão algumas dicas práticas para iniciar um detox digital e melhorar sua relação com a tecnologia:

1. **Realize atividades ao ar livre:** Descubra novos hobbies ou práticas esportivas que não envolvam dispositivos.

2. **Estabeleça áreas livres de tecnologia:** Proíba o uso de dispositivos em locais como o quarto ou durante as refeições.
3. **Defina limites de tempo para o uso de telas:** Use aplicativos como Forest ou Screen Time para monitorar e limitar seu consumo.
4. **Ative o modo "Não Perturbe":** Isso ajuda a focar nos estudos, trabalho ou momentos de lazer sem interrupções.
5. **Pratique pausas regulares:** A cada hora de uso de tela, tente fazer uma pausa de 5 a 10 minutos.
6. **Desative notificações não essenciais:** Reduza o fluxo de informações desnecessárias que podem tirar sua atenção.

### Exemplos de canais de conscientização

Várias iniciativas já promovem a conscientização sobre o uso excessivo da tecnologia. Confira algumas:

- [Close.ig.daily](#): Perfil no Instagram com mais de 1 milhão de seguidores, que incentiva seus usuários a reduzir o uso de telas por meio de mensagens e reels.
- [Ludoviajante](#): Canal no Youtube que aborda temas como o sentido da vida e estratégias para aproveitar melhor o tempo fora das telas.

### Conclusão

O avanço da tecnologia e a onipresença dos dispositivos digitais trouxeram facilidades incontáveis, mas também exigem de nós uma nova forma de atenção e autocrítica.

Precisamos entender que a tecnologia, por mais incrível que seja, é nossa ferramenta, e não nosso mestre. Somos nós que definimos se ela será usada para enriquecer ou prejudicar nossas vidas.

Pequenas, mas significativas mudanças diárias podem ajudar a reverter os impactos negativos do uso excessivo das telas.

Comece hoje mesmo a estabelecer limites e escolhas conscientes em relação ao mundo digital. Compartilhe este artigo, reflita sobre sua relação com a tecnologia e convide outras pessoas para fazer o mesmo. Afinal, mudar pode ser desafiador, mas o benefício de viver conectado ao mundo real faz valer cada esforço.

## Referências

Dicionário Oxford elege como palavra do ano 'brain rot', ligada ao uso nocivo das redes. **Veja**, 2024. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/mundo/dicionario-oxford-elege-como-palavra-do-ano-brain-rot-ligada-ao-uso-nocivo-das-redes/>. Acesso em: 28 jan. 2025.

Você está viciado (a) em Dopamina? Descubra os sinais e como recuperar o controle. **SBIE**, 2025. Disponível em: <https://www.sbie.com.br/voce-esta-viciado-a-em-dopamina-descubra-os-sinais-e-como-recuperar-o-controle/>. Acesso em: 28 jan. 2025.

Dopamina: por que busca desenfreada por estímulos pode tirar satisfação da vida. **SUZUKI, Shin. BBC**, 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-61303597>. Acesso em: 28 jan. 2025.

## Links Úteis

<https://www.instagram.com/close.ig.daily/>

<https://www.youtube.com/ludoviajante>