5 OS DESAFIOS PARA CONTER A DEMÊNCIA DIGITAL NO BRASIL

GABRIELA ALMEIDA
TEXTO
gabriela.almeida@opovo.com.br

LUCIANA PIMENTA
INFOGRAFIA
lucianapimenta@opovo.com.br

CARLUS CAMPOS
ARTE
carluscampos@opovo.com.br

Dedicar um número expressivo de horas do dia a aparelhos digitais. Quando esse hábito vira rotina, é sinal de que o usuário já está dominado pela tecnologia. Essa dependência a dispositivos eletrônicos pode ser o catalisador para a "demência digital" — estado mental que leva a problemas como perda de memória e que apresenta uma ameaça ao intelecto das gerações futuras. O termo "demência" é usado para descrever sintomas que afetam significativamente a memória de uma pessoa, sendo normalmente associado a patologias como a doença de Alzheimer. Já a denominação "demência digital" ficou conhecida por meio do psiquiatra alemão Manfred Spitzer, que em 2012 publicou um livro falando sobre como o uso excessivo de tecnologia digital pode impactar o desenvolvimento cerebral humano. O pesquisador apontou que o mau uso dos dispositivos eletrônicos chega a diminuir o rendimento cognitivo dos usuários de forma definitiva.

"SOBRECARGA DIGITAL" E "INTOXICAÇÃO DIGITAL"

O estudo de Spitzer guiou outras pesquisas e atualmente o termo já ganha derivados, como "sobrecarga digital" ou "intoxicação digital". Conforme o psiquiatra Bráulio Brandão Rodrigues, a condição não é classificada como doença.

"(A demência digital) É um estado onde a pessoa se sente sobrecarregada e com dificuldade de lidar com o excesso de informações ou a quantidade excessiva de estímulos quando expostas ao meio digital", explica o especialista.

A condição também pode afetar a memória. De acordo com Antônio Araújo, neurocirurgião que atua no Hospital Sírio-Libanês (SP) os aparelhos digitais aceleram o processo de perda de neurônios.

"Todos os dias perdemos cerca de 700 neurônios; dependendo dessa exposição à tela, você acaba acelerando mais esse processo", diz o médico.

Sugestões de filmes sobre o tema

1. **Geração Tela,** de Raphaël Hitier
2. **Rede de Ódio,** de Jan Komasa
3. **Alérgica a Wi-Fi,** de Jun R. Lana

Leituras recomendadas

1. **Psicologia Oculta das Redes Sociais,** de Jor Federer
2. **Ver e ser visto: considerações psicanalíticas sobre as redes sociais.** de Ana Carolina Cubria
3. **Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes,** de Kimberly S. Young e Cristiano Nabuco de Abreu (organizadores)

Podcasts

1. **Falação:** Tendências **Episódio 39:** Excessos na era digital
2. **Mãe! Me ajuda? Episódio 4:** meu filho não sai do celular, o que faço?
3. **O Podcast da Newa Episódio 54:** como as redes sociais afetam a vida além das telas?

SINAIS DA DEMÊNCIA DIGITAL

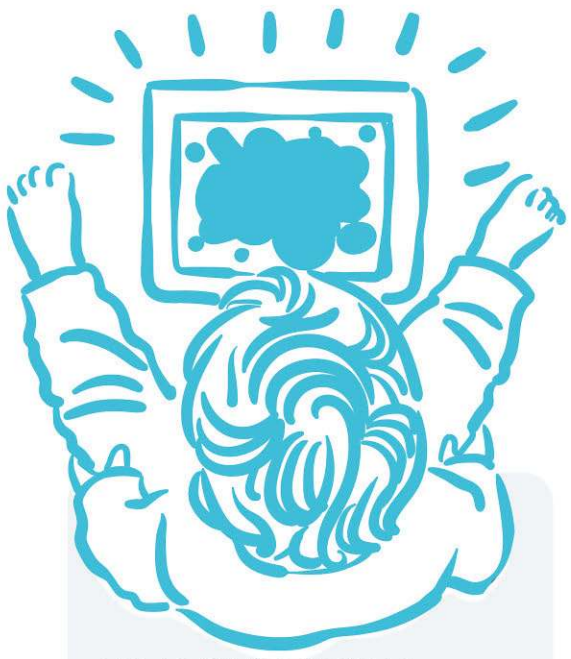
- Problemas na memória e dificuldade de concentração
- Deterioração das habilidades sociais e de comunicação
- Ansiedade ou estresse principalmente quando não consegue acessar as redes sociais
- Desenvolvimento de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão
- Sentimento constante de pressão, cobrança em estar online
- Uso excessivo e incontrolável das redes sociais
- Perda de interesse em outras atividades que não envolvam redes sociais

FONTE: Psiquiatra Bráulio Brandão Rodrigues

COMO "DESACELERAR" E PREVENIR A DEMÊNCIA DIGITAL

1. Reduzir o consumo de aparelhos eletrônicos e estabelecer limites para o tempo de uso
2. Desativar notificações não essenciais
3. Evitar uso de dispositivos na hora de dormir
4. Evitar o uso das mídias no trabalho
5. Priorizar interações presenciais
6. Buscar ajuda profissional sempre que necessário
7. Criar espaços livres de tecnologia, como na mesa de jantar ou no quarto

FONTE: Psiquiatra Bráulio Brandão Rodrigues



TELAS INFLUENCIAM O DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Os adultos não são os únicos a estarem expostos aos riscos trazidos pelo uso excessivo das telas. A Sociedade Brasileira de Pediatria e a Academia Americana de Pediatria sugerem que até os 2 anos de idade a utilização de dispositivos deve ser zero.

"É fundamental para o desenvolvimento cerebral e psicomotor de crianças pequenas que elas tenham contato com a terra, que elas corram, tenham estímulos visuais e auditivos; daí a necessidade de estímulos para o desenvolvimento dessas comunicações entre as células", explica o neuropediatra Eduardo Jorge.

"Com relação a adolescentes, o uso excessivo de telas dificulta o relacionamento social e a formação da personalidade. Sabemos que o uso excessivo das mídias pode levar a uma série de doenças novas como a nomofobia, a fobia de ficar sem o celular", completa.

Para a psicóloga Andreia Soares Calçada, o ideal é que o acesso a internet ocorra a partir dos 9 ou 10 anos, de forma supervisionada. Ela destaca aspectos positivos do meio digital, mas alerta para o mundo irreal apresentando, que causa transtornos como ansiedade e depressão.

O indivíduo em "demência digital" pode sofrer consequências em áreas importantes. Conforme o psiquiatra Bráulio, o vício nas redes pode interferir, por exemplo, nas relações pessoais.

"Nas mensagens digitais, não necessariamente a pessoa consegue expressar aquilo que ela gostaria de falar. O outro lado que recebe a mensagem pode não entender na mesma tonalidade que a pessoa enviou. Isso pode levar a muitos problemas, como discussões em redes sociais, e acabar trazendo um distanciamento ou a quebra de vínculos que antes era melhor estruturado na vida pessoal", pontua.

Já na área profissional, o psiquiatra destaca que a pessoa com demência digital pode ter dificuldade em se concentrar em reuniões, em se focar em tarefas mais objetivas, além de se sentir pressionada e ficar suscetível a desenvolver a síndrome de burnout — distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema.

"Ela pode estar constantemente tensa, devido a alguma pressão por estar sempre online ou estar sempre disponível. Pode também apresentar perda de produtividade. Ela se torna menos eficaz na conclusão de tarefas, pela constante distração, pode ter problemas de sono pelo uso dos aplicativos, que pode levar a problemas como insônia ou dificuldade de relaxar", pontua o especialista.

O IMPACTO DAS NOVAS GERAÇÕES E OS DESAFIOS PARA O FUTURO

Apesar dos estudos e de alertas feitos por pesquisadores, o consumo segue excessivo. Conforme relatório da plataforma AppAnnie, brasileiros utilizaram o celular por 5,4 horas por dia em 2021, a maior média registrada dentre as nações estudadas.

Conforme o psiquiatra Bráulio Brandão, esse excesso já gera consequências no Brasil, como a frequência de casos de cyberbullying, a exposição de dados e a disseminação de fake news.

Para dar um "freio" nessa situação, o especialista diz que é importante criar a cultura do "uso saudável da internet". Isso, no entanto, passaria por desafios como a falta de conscientização, negligência da população sobre saúde mental e a dificuldade de regulação de novas tecnologias.

"Superar esses desafios requer uma abordagem mais integral da pessoa e nem sempre associada a órgãos de saúde, mas também aos educadores, pais, empresas de tecnologia, comunidades e até o próprio indivíduo", destaca o psiquiatra.

REDAÇÃO ENEM Chego Junto, Chego a 1.000

O tema desta inforreportagem foi escolhido por professores que compõem a banca do Concurso "Redação Enem: chego junto, chego a 1.000", uma realização da Fundação Demócrito Rocha em parceria com a Seduc-CE. A partir deste tema, estudantes da 3ª série do Ensino Médio e da Educação de Jovens e Adultos (EJA) das escolas públicas estaduais são convidados a escrever uma redação no modelo dissertativo-argumentativo, o exigido no Enem. A publicação das 5 inforreportagens, referentes aos 5 temas do concurso, foram publicadas nas últimas 5 quartas-feiras.

OS PRÓXIMOS TEMAS SÃO

- **30/8** A importância das minorias sociais na composição da política brasileira
- **6/9** Desafios para conter a violência escolar no Brasil
- **13/9** **Etarismo:** mais um preconceito a ser vencido
- **20/9** Os desafios para conter a demência digital no Brasil