Sábado, 31 de Outubro de 2026

Como o Excesso de Tecnologia Impacta Nossa Saúde

O tempo prolongado em frente aos dispositivos digitais é a marca do mundo moderno. Com esse abuso do uso das telas muitas pessoas tem doenças relacionadas as dependências de tecnologia e que quando privadas de seus aparelhos acabam sucumbindo a ataques de pânico, taquicardia e ansiedade.

Antes de mais nada a abstinência digital refere-se ao ato de privar o uso de dispositivos tecnológicos para melhorar a saúde física e mental. Em muitos casos as pessoas relatam terem os mesmos efeitos de quem é viciado em drogas.

Pode envolver desde pausas intermitentes durante o dia, evitando telas antes de dormir, até dias inteiros de desconexão, como o detox digital defendido por especialistas.

Para muitos, a abstinência digital é uma forma de combater a sobrecarga de informações e o vício em redes sociais e jogos digitais. Porém, especialistas como Nicholas Carr, autor de O que a internet esta fazendo com nosso cérebro, alerta que reduzir drasticamente o uso de tecnologia pode ser um desafio, tanto para crianças e jovens, que crescem imersos no mundo digital como para idosos, que cada vez mais utilizam dispositivos para evitar o isolamento.

Mas como posso saber se sou viciado em tecnologia? Por mais abuso que cometa usando suas telas, somente um medico pode diagnosticar , porem vale a pena ficar atento a alguns sinais que podem indicar excesso e pedir ajudar.

Ansiedade e Estresse
Quando há necessidade constante de verificar dispositivos, surgem quadros de ansiedade e estresse, principalmente entre jovens. Um estudo publicado no Journal of Psychological Research revelou que pessoas com maior tempo de uso de telas têm maior propensão a sentir ansiedade e estresse ao se desconectar.

Problemas de Sono
A exposição contínua à luz azul das telas interfere no sono, prejudicando a produção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do sono. Para os idosos, que já possuem um sono mais leve, o uso excessivo de dispositivos pode resultar em insônia e outros distúrbios do sono, afetando a saúde física e mental.

Para as crianças a falta de sono implica no não desenvolvimento do corpo e a não fixação do cálcio nos ossos.
Outra questão muito importante sobre é que as empresas de tecnologia sabem que ao privar nosso sono ficaremos conectados e prontos para consumir.

Dores e Desconfortos Físicos
O pescoço de tecnologia e a tensão nos olhos são comuns entre todos os grupos etários, especialmente em crianças que passam horas em frente a telas. Já em idosos, problemas como artrite podem ser exacerbados pelo uso inadequado de dispositivos.

Isolamento Social
A conexão digital pode leva ao isolamento real. Para jovens, a troca de interações presenciais por virtuais limita habilidades sociais, enquanto idosos que dependem da tecnologia podem perder contato com redes de apoio físico.

Não quero parecer teoria da conspiração, mas essas técnicas são amplamente utilizadas pelas empresas de tecnologia que buscam nos fragmentar a fim de vender mais. Pode observar... Mesmo que não esteja

comprando de verdade, esta consumindo conteúdo em vez de estar praticando esporte, dormindo ou socializando com outras pessoas.

Como Manejar a Tecnologia e não adoecer?

A abstinência digital completa pode não ser viável, mas algumas medidas de equilíbrio ajudam a minimizar os efeitos nocivos da tecnologia. Vejamos algumas sugestões para crianças, jovens e idosos.

Crianças e jovens estão entre os mais afetados pelo uso excessivo da tecnologia, especialmente por causa da vulnerabilidade de suas mentes em desenvolvimento. Para esses grupos, é essencial que pais e responsáveis estabeleçam regras e limites que promovam uma relação saudável com a tecnologia. Algumas recomendações incluem: Tempo limitado de telas, desenvolvimento de habilidades sociais e zonas sem telas.

A Academia Americana de Pediatria recomenda que crianças de 6 a 18 anos passem no máximo duas horas diárias em dispositivos para atividades recreativas. É importante que o uso seja monitorado e que haja incentivo a atividades fora das telas, como esportes, leitura e momentos ao ar livre.

Incentivar encontros presenciais e atividades em grupo ajuda no desenvolvimento de habilidades interpessoais. Programas escolares e extracurriculares podem atuar como suportes importantes para a socialização.

Estabelecer zonas livres de tela, como o quarto e a mesa de jantar, contribui para uma relação mais equilibrada com a tecnologia. Esses espaços garantem que a tecnologia não interfira em momentos de interação familiar e descanso.

No caso dos idosos, a tecnologia é uma ponte importante para o contato social, mas também traz desafios físicos e mentais. E pausas regulares são aconselhadas.

Estimular uma pausa de pelo menos uma hora antes de dormir ajuda a evitar a interferência da luz azul no sono. Alternativas, como ouvir música ou ler, são mais benéficas para uma rotina noturna saudável.

Viver a vida cara a cara é a melhor estratégia para se ficar menos tempos nas telas, algumas cidades tem visitas a centros de convivência, grupos de terceira idade e participação em atividades comunitárias auxilia a manter os idosos conectados sem que dependam exclusivamente da tecnologia.

Para casos em que o uso excessivo de tecnologia já interfere no bem-estar, buscar ajuda profissional pode ser fundamental. Psicólogos e terapeutas especializados em vícios comportamentais podem oferecer suporte para um uso mais equilibrado.

A adaptação para um uso digital equilibrado exige orientação e, para muitas famílias, uma reformulação dos hábitos diários.

Mais importante, o conceito de abstinência digital é uma resposta à sobrecarga de tecnologia que nossa sociedade enfrenta, promovendo um uso consciente e de saudável.

Encontrar um meio-termo entre conexão e desconexão pode ser o segredo para colher os benefícios da tecnologia sem seus danos, construindo uma rotina mais rica, equilibrada e saudável para todas as idades.

Maria Augusta Ribeiro é especialista em Netnografia e Comportamento Digital