

Detox digital



Ficar algumas horas sem internet traz benefícios para a qualidade de vida

UNPLASH/ISTOCK/GETTY IMAGES/CREATICA COMMONS

Será que você precisa de um detox digital?

SAÚDE MENTAL Especialistas explicam o que é detox digital, os benefícios da prática e dão dicas para saber se precisa de um

» Insônia, ansiedade, sentimento de solidão, depressão. Os problemas citados, infelizmente, são cada vez mais comuns na sociedade e podem ser agravados pelo uso excessivo da internet.

"Pessoas que têm dependência da internet, que não conseguem ficar off-line, podem se tornar irritadiças, ansiosas, ter insônia e fobias. Nos piores casos, o vício pode gerar depressão, afetando a autoestima e fazendo a pessoa perder o interesse em atividades que antes a alegravam, culminando em uma infelicidade profunda", relata a psicoterapeuta Myriam Durante.

Uma forma de contornar, ou diminuir, as consequências trazidas pela hiperconectividade é o detox digital. Mas, será que ele funciona para todo mundo?

DETOX DIGITAL: O QUE É. Na prática, ele consiste em dar uma pausa no mundo virtual, conforme explica a pedagoga, especialista em digital business, Tatiana Mendes.

"O detox digital é uma prática



Necessário

O detox digital é uma prática necessária para descobrir se a tecnologia está impactando de alguma forma na qualidade de vida da pessoa

Tatiana Mendes, pedagoga, especialista em digital business

tica que prevê uma pausa no uso de dispositivos eletrônicos e mídias sociais por um período de tempo, que varia de pessoa para pessoa, assim como a frequência para essa pausa, que é subjetiva, podendo ser de dias, semanas ou até meses", diz Tatiana.

De modo geral, os especialistas avaliam a prática como positiva. Porém, dependendo do caso, ela pode não funcionar para todos, exigindo ajuda

profissional.

"É uma prática necessária para descobrir se a tecnologia está impactando na qualidade de vida da pessoa. Impedindo-a de ser mais produtiva no trabalho ou até afetando suas relações com familiares e amigos", explica Tatiana.

"Detox funciona dependendo do perfil da pessoa. Algumas quando se veem privadas de algo passam a desejar mais ainda. Outras podem ter um resultado melhor", completa Myriam.

BENEFÍCIOS.

Para o psicólogo, mestre e doutor em Neurociência do Comportamento, Yuri Busin, um dos benefícios do detox digital é trazer as pessoas de volta à realidade.

"É algo valioso para que as pessoas entendam que a vida vai além do que elas veem nas redes sociais, sendo que aquilo que as pessoas veem é um pedaço da vida de alguém", diz.

O psicólogo e professor do curso de Psicologia da Universidade Presbiteriana Mackenzie, Marcelo Santos, elenca outros benefícios:

"A internet é uma ferramenta incrível, mas não substitui a vida real. Ao fazer um



Vida real

A internet é uma ferramenta incrível, mas não substitui a vida real. Ao fazer um detox digital, a pessoa tem o ganho da reorganização da saúde mental

Marcelo Santos, professor da Universidade Presbiteriana Mackenzie

detox digital, a pessoa consegue se reorganizar, passa a valorizar atividades do mundo real, as relações sociais e tem o ganho da reorganização da saúde mental".

Ainda que o detox digital melhore a qualidade de vida de muita gente, os profissionais alertam que os benefícios são conquistados com o tempo. O processo não é fácil e é preciso disciplina para conseguir.

"Falando tudo isso pode parecer fácil, mas não quero deixar essa impressão. Como todo vício exige ajuda, nem sempre sozinha a pessoa vai conseguir sair dessa. Além disso, muitas vezes o 'trabalho' mascara o vício. Portanto, é preciso cuidado e investimento no autoconhecimento", ressalta Myriam.

FIQUE DE OLHO!

Nem sempre é fácil perceber os sinais de que está exagerando no uso da internet. Assim, vale a pena prestar atenção aos sinais:

- Acordar e já olhar o celular;
- Muito tempo conectado;
- Tentar reduzir o tempo e não conseguir;
- Mentir para familiares, amigos, ou psicólogo, sobre o tempo gasto com internet;
- Mau humor, irritação, ansiedade, insônia e fobia social.

Os especialistas também recomendam fazer um uso saudável da internet no dia a dia. Para isso, vale deixar o celular longe na hora das refeições, configurar as notificações de e-mails e mensagens, evitando o uso do celular antes de dormir, estabelecer limites para o uso das redes sociais, entre outros.

"A partir do momento que



Não é fácil

Como todo vício exige ajuda, nem sempre sozinha a pessoa vai conseguir sair dessa. Além disso, muitas vezes o 'trabalho' mascara o vício

Myriam Durante, psicoterapeuta

você percebe que está exagerando, é importante criar algumas regras para si mesmo.

Defina horários e um tempo limite para estar conectado, por exemplo, e monitore o tempo que fica conectado. Os próprios aparelhos têm esse serviço. Geralmente, achamos que ficamos 10 minutos e se passou quase uma hora. O ideal é marcar o tempo mesmo", observa Myriam.

(Glady Magalhães)

DE OLHO NELAS

Atenção com as crianças

Engana-se quem pensa que o uso excessivo da internet é um problema que afeta somente os adultos. Uma pesquisa do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) do Núcleo de

Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br) revela que 93% dos brasileiros entre 9 e 17 anos fazem uso da web. Para os especialistas, proibir o acesso dos pequenos à rede não é a solução, mas é preciso impor limites.

"Primeiramente, os pais devem dar o exemplo. Depois, é interessante recorrer às atividades que privilegiem as relações sociais, como colocar em um curso de natação, ou algum outro esporte, ou ainda chamar amigos para brincar

em casa", diz Marcelo. Tatiana lembra também que é preciso orientar as crianças sobre os perigos da rede e fazer uma curadoria adequada para a faixa etária, estabelecendo limites para o tempo de consumo de telas.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), as telas só devem fazer parte da vida das crianças a partir dos 2 anos de idade, sendo que para a faixa etária, até os 5 anos, o máximo permitido é de uma hora por dia.

Entre 6 e 10 anos, as crianças devem ficar no máximo duas horas por dia, enquanto que dos 11 aos 18 anos, não é indicado ultrapassar 3 horas de tela diariamente. Em todos os casos, a SBP indica a supervisão de um adulto.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Litoral - Baixada Santista/SP

Seção: Estado **Caderno:** A **Página:** 3