

## **Os benefícios no cérebro ao deixar de usar o celular por 72 horas: melhorias nos neurônios, no desejo e na motivação**

---

*Estudo alemão aponta que três dias longe do aparelho alteram áreas do cérebro ligadas ao humor e ao comportamento aditivo*

Por Wendys Loraine Pitre Ariza , Em El Tiempo

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Heidelberg e publicada na revista *Computers in Human Behavior* mostrou os benefícios que o cérebro obtém ao deixar de usar o celular durante 72 horas. No estudo, participaram 25 adultos, entre 18 e 30 anos, que eram usuários habituais de smartphones.

Todos os participantes foram recrutados por meio de folhetos, cartazes no campus universitário, no centro da cidade e anúncios em redes sociais.

Os cientistas pediram que limitassem o uso de seus dispositivos a funções estritamente essenciais, como trabalho, estudo e comunicação diária com familiares, entre outras, durante um período de três dias.

Antes de começar o estudo, os participantes preencheram vários questionários que avaliavam seu estado de ânimo, a frequência de uso do celular e o nível de desejo em relação a ele.

Após essa primeira avaliação, foi realizada uma ressonância magnética funcional para observar como era a atividade cerebral em estado basal.

Durante as 72 horas do estudo, os participantes só tiveram acesso ao celular para realizar tarefas imprescindíveis. Em seguida, foram submetidos a uma nova ressonância magnética para analisar as diferentes mudanças enquanto o celular estava ligado e desligado.

### **Resultados da pesquisa**

Os resultados dos exames cerebrais mostraram alterações em certas regiões do cérebro, a ponto de os autores compararem esse padrão ao observado na dependência de substâncias psicoativas ou do álcool.

Além disso, o uso do celular provocou mudanças em áreas cerebrais associadas à dopamina e à serotonina, neurotransmissores fundamentais para a regulação do humor.

“Nossos dados não separam o desejo de usar o smartphone do desejo de interação social, que hoje em dia são dois processos estreitamente entrelaçados. Embora nossos dados mostrem achados relativamente sólidos sem desvendar esses processos, estudos futuros deveriam apontar claramente para esse aspecto”, explicaram os pesquisadores.

Embora os cientistas reconheçam que a chegada dos smartphones está mudando a vida das pessoas, o uso excessivo pode estar relacionado a variações no humor.

“Os mecanismos neurais identificados podem promover substancialmente o comportamento aditivo em pessoas com risco de uso excessivo de smartphones”, afirmaram.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/08/27/os-beneficios-no-cerebro-ao-deixar-de-usar-o-celular-por-72-horas-melhorias-nos-neuronios-no-desejo-e-na-motivacao.ghtml>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ