



Publicado em 02/09/2025 - 10:03

Passar três dias longe do celular pode mudar seu cérebro, sugere estudo

Pesquisa identificou alterações em áreas ligadas a recompensa e dependência, além de possíveis ganhos no humor e no sono

Gabriela Cupani, da Agência Einstein

Reducir o uso do celular por apenas três dias provoca alterações químicas no cérebro em regiões relacionadas a mecanismos de recompensa e vício, sugere um novo estudo feito por pesquisadores da Universidade de Heidelberg, na Alemanha, publicado no periódico científico *Computers in Human Behavior*.

Segundo os autores da pesquisa, o uso excessivo de smartphones tem sido comparado a certos transtornos aditivos, já que evidências sugerem que isso pode levar a uma série de efeitos psicossociais e somáticos. Mas ainda faltam dados sobre os mecanismos cerebrais envolvidos nesse comportamento.

Os pesquisadores decidiram testar o que acontece quando se limita o uso do aparelho por 72 horas. Para isso, selecionaram 25 adultos jovens entre 18 e 30 anos, que foram orientados a utilizá-lo apenas para tarefas essenciais nesse período, como comunicação com familiares.

Para avaliar as mudanças no cérebro, todos passaram por exames de ressonância magnética no início e no final do teste. O exame foi feito enquanto os voluntários observavam três imagens: cenas neutras, como paisagens, e fotos de celulares ligados e desligados. Além disso, eles preencheram questionários sobre estados de humor e hábitos de uso.

Após três dias de restrição do celular, os voluntários apresentaram mudanças em áreas do cérebro ligadas ao sistema de recompensa. Quando expostos a imagens de smartphones, houve ativação de regiões associadas ao desejo mais intenso, como o giro cingulado anterior e o núcleo accumbens, estudadas em quadros de

dependência de substâncias, como cigarro e drogas. “Isso pode sugerir uma demonstração de um desejo mais intenso pelo uso do celular”, avalia o psiquiatra Gabriel Garcia Okuda, do Einstein Hospital Israelita.

Também houve ativação em vias de dopamina e serotonina, neurotransmissores relacionados a regulação do humor e dependência. “Isso pode indicar uma associação, já que essas vias foram estimuladas a ver imagens do celular após o período de abstinência”, observa Okuda. Os resultados também sugerem uma melhora na qualidade do sono e do humor dos voluntários após três dias menos conectados.

No entanto, o estudo tem limitações — entre elas, o número pequeno da amostra, a ausência de um grupo controle para comparar as respostas e a falta de monitoramento para saber se efetivamente os voluntários ficaram abstinentes.

Outro problema é que a avaliação do uso e dos estados de humor foi feita de forma subjetiva, a partir do relato dos próprios pacientes. Também faltam dados sobre a presença de outras comorbidades ou uso de substâncias. “Por isso, o estudo não ‘bate o martelo’ para nada”, comenta Okuda. “Mas, ainda assim, ajuda a começar a pensar a respeito.”

https://www.cnnbrasil.com.br/saude/passar-tres-dias-longe-do-celular-pode-mudar-seu-cerebro-sugere-estudo/#google_vignette

Veículo: Online -> Portal -> Portal CNN Brasil