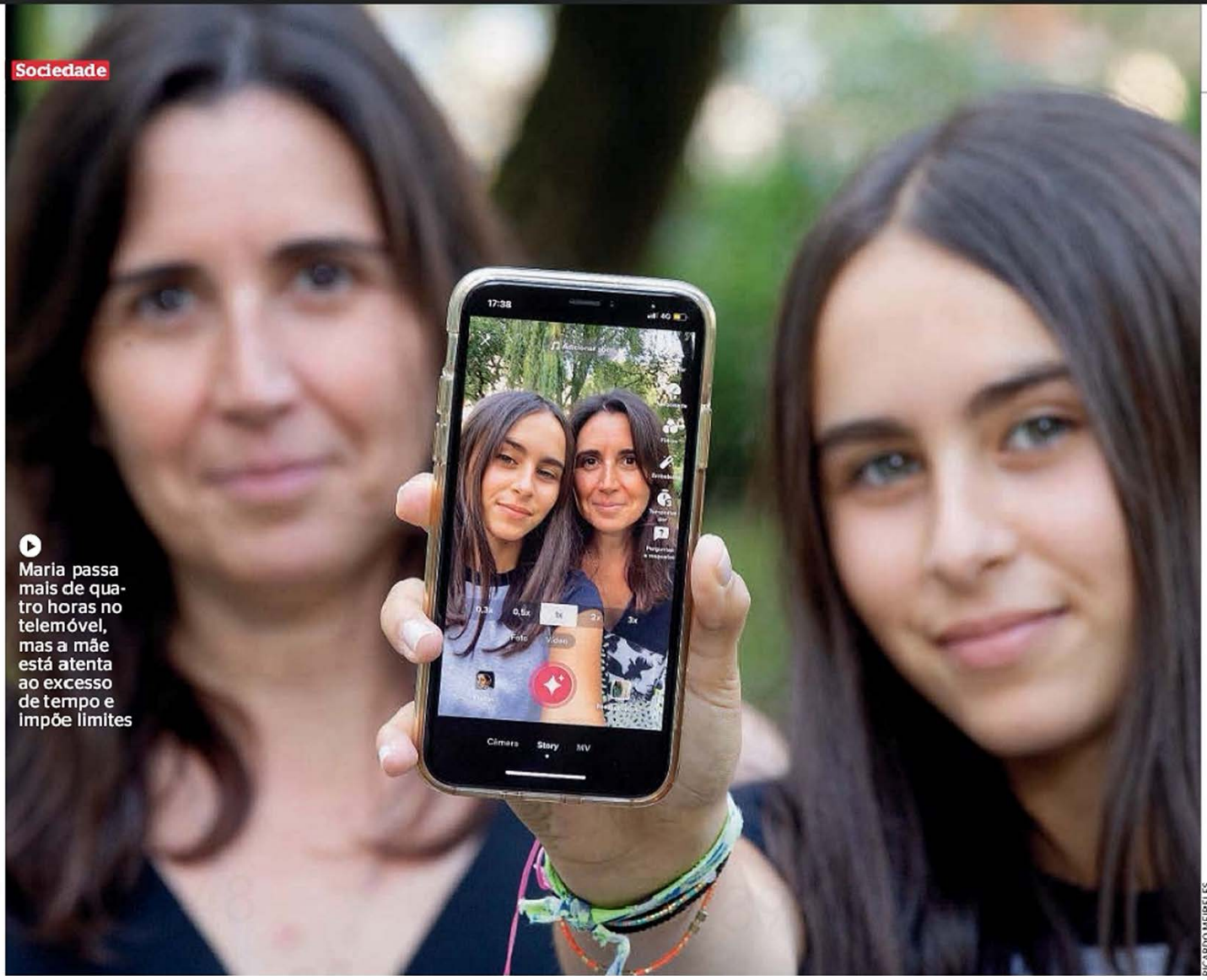

Maria passa mais de quatro horas no telemóvel, mas a mãe está atenta ao excesso de tempo e impõe limites

RICARDO MEIRELES

COMPORTAMENTO. NOVOS ESTUDOS EXPLICAM PORQUE OS TELEMÓVEIS DÃO PRAZER

ESTAMOS CADA VEZ MAIS VICIADOS?

Começa por ser apenas um vídeo, mas quando repara está há horas a fazer *scroll* nas redes sociais. A culpa é do cérebro e do seu sistema de recompensa. Por **Filipa Teixeira**

Quando Maria acorda, a primeira coisa que faz é pegar no telemóvel. "Se a deixar, ela passa a manhã toda coladinha naquilo", confessa a mãe, Mariana Machado. O Tik Tok e o Instagram são as redes sociais favoritas da adolescente de 14 anos, "na nossa idade não se usa Facebook", esclarece Maria, que passa em média 4h30 por dia *online*. O telemóvel passou a ser para ela e para os seus amigos um elemento essencial nas suas relações. É através dele que partilham jogos, vídeos e conversam. "Ficamos muito fixados", diz Maria, que já chegou a sentir dificuldade em socializar por causa disso. "Às vezes sentimos a tentação de estar no telemóvel e de não fazer nada", desabafa, lembrando que não raras vezes, em jantares de grupos, preferem estar todos a olhar para o seu telemóvel em vez de conversarem uns com os outros.

"SE VEJO UMA NOTIFICAÇÃO, SINTO-ME LOGO NA OBRIGAÇÃO DE VER O QUE É", DIZ MARIA, DE 14 ANOS

A mãe Mariana está atenta, mas afasta alarmismos. Maria continua a ser uma boa aluna e quando tem que estudar põe o telemóvel de lado. Mesmo assim, reconhece que: "Se vejo uma notificação, sinto-me logo na obrigação de ver o que é." Na escola, o telemóvel foi proibido, porque nos intervalos preferiam agarrar-se aos ecrãs do que socializar. Antes, lembra Maria, estavam sempre no Tik Tok. "Como sei que ela está o dia todo sem telemóvel, também não me incomoda ela estar um bocadinho antes do jantar. Incomoda-me mais nas férias, tantas horas colada naquilo. Se eu a vir assim, retiro-lhe o telemóvel e ela fica sem pegar nele o resto do dia."

O que Maria e os amigos mais gostam de ver são vídeos. Não tanto os publicados pelas pessoas que seguem, mas aqueles que o Tik Tok sugere, de acordo com o algoritmo que vai filtrando os gostos de cada

utilizador. "Se for interessante, eu até vejo todo. Se for um vídeo lento, se as pessoas não falarem muito ou não mantiverem o contacto com a pessoa que está atrás do ecrã, é um bocado mais seca", refere Maria.

O exemplo vem da família

Cientistas da Universidade de Zhejiang, na China, tentaram recentemente perceber o porquê deste comportamento. Num estudo publicado na revista *NeuroImage*, que envolveu exames de ressonância magnética cerebral a 30 participantes enquanto viam vídeos do Tik Tok, mostraram que as áreas do cérebro ligadas ao sistema de recompensa cerebral são ativadas por esses mesmos vídeos, nomeadamente a Área Tegmental Ventral (ATV), aquela que liberta dopamina [hormona] e que nos provoca a sensação de prazer e de satisfação.

"Quando a dopamina aumenta, dá uma sensação boa", refere a psicóloga Ivone Patrão. E acrescenta: "O nosso cérebro diz 'só mais um vídeo' e nós percebemos que para nos sentirmos bem temos que repetir essa tarefa." Isabel Abreu Lima, professora na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação do Porto, corrobora esta ideia. "Se existe um reforço imediato, a tendência é a de repetir. Se vamos por esta via, e tratando-se de uma coisa que a própria pessoa manipula, a tendência é para que o cérebro fique viciado."

A discussão não é, contudo, linear. O diretor do Serviço de Neurocirurgia do Hospital de São João, Rui Vaz, aponta que ainda existe um grande desconhecimento sobre os mecanismos de recompensa. "Uma coisa é um assunto prender-nos a atenção e levar à nossa concentração e isso não tem a ver com os circuitos de recompensa cerebral", defende. Há 20 anos, nota, o telemóvel não fazia parte da rotina diária como hoje. "São adaptações que vão surgindo e a que o nosso cérebro, com enorme plasticidade, se vai habituando, mas não significa que sejam necessariamente nocivas", refere o neurocirurgião.

Independentemente do posicionamento nesta discussão, os três especialistas contactados pela **SÁBADO** defendem que as famílias têm um papel importante no modo como influenciam a relação dos mais novos com o mundo digital e com as redes sociais. Para Ivone Patrão, é importante que se entendam as tecnologias como um mediador e não como alguém que vai tomar conta das crianças. "Quando não há supervisão parental adequada, as crianças e os jovens têm um risco de dependência *online* elevado", adverte a também mentora do projeto Geração Cordão, que promove iniciativas junto de crianças e jovens com vista à saudável integração das tecnologias no seu desenvolvimento. "O meu conselho é que os pais e os filhos façam uma lista das atividades *online* e outras *offline*. É muito interessante que a negociação não passe por retirar as tecnologias, mas fazendo uma balança de equilíbrio entre as atividades *online* e *offline*."

Já a psicóloga Isabel Abreu Lima defende que a atitude deve ser preventiva: "Não devemos apenas dizer, 'não olhes para o telemóvel', mas apresentar alternativas que lhes interessem." Mariana, por exemplo, costuma sentar-se com a filha a dis-

Aproximar pessoas

Os mais velhos usam as redes para combater a solidão

Isabel Martins diz que as redes sociais "são uma ponte" até para reencontrar amigos. Com 69 anos, é uma das avós do projeto A Avó Veio Trabalhar e a que mantém uma atividade mais intensa no **Facebook** e Instagram. Deixar o telemóvel em casa faz-lhe aflição e confessa: "Agora existe aquela porcaria dos *reels* que é super viciante."

Bárbara

Miranda criou o projeto Offline Portugal – retiros sem tecnologia – e agora tem o Inline Home Design, que pretende atuar na rotina diária e na casa

"O CÉREBRO DIZ 'SÓ MAIS UM VÍDEO' E PERCEBEMOS QUE PARA NOS SENTIRMOS BEM TEMOS QUE REPETIR ESSA TAREFA"

cutir temas de que ela gosta. "Ela adora ténis e vemos os torneios juntas." Prefere não diabolizar as redes sociais, mas antes aproveitá-las para interagir com Maria: "Uso o Instagram para lhe mandar vídeos de coisas que acho interessantes e que tenham conteúdo."

Aqui o telemóvel não entra

Nos adultos, a dependência também é crescente. Um estudo realizado no final do ano passado pela Boston Consulting Group revelou que a percentagem de portugueses que utilizam plataformas mais de uma hora por dia aumentou de 46%, no período pré-pandémico, para 55%.

"Quando estamos sozinhos, em que é que pensamos? Ir logo para o telemóvel." Quem o afirma é Patrícia Ferreira. A jovem, de 29 anos, lembra-se de, até há bem poucos anos, passar o tempo a fazer *scroll* nas redes sociais, "a ver a vida dos amigos" e vídeos no YouTube. Apercebeu-se que ficava muitas horas *online* e que isso era uma fonte de ansiedade e decidiu encontrar uma forma de se sentir menos dependente do telemóvel. Foi aí que se cruzou com o projeto *Offline* Portugal, de Bárbara Miranda. "Foi por causa das redes sociais que esta ideia surgiu", diz a Fundadora do Offline Portugal, um projeto implementado em Aljezur. "Criei um espaço para gerar tempo para as pessoas", explica a arquiteta. Nesse alojamento comunitário, onde chegou a fazer retiros de uma semana, o telemóvel ficava à porta e eram promovidas atividades como *yoga*, meditação, música, pintura, aulas de *surf*, tudo o que "reconectasse" as pessoas consigo e com os outros.

Para Patrícia Ferreira, a semana em Aljezur mudou a sua vida. "O primeiro dia foi difícil, porque era muito apegada ao telemóvel e parecia que sentia falta de algo. Depois já não me lembrava dele". Aprendeu a meditar, a estar sozinha, redescobriu o prazer de falar com outras pessoas e de apreciar a natureza. "Rompi a dependência. Se estou de fim de semana ou de férias, o telemóvel fica *offline*. Dantes, para mim, isso era impensável. Sinto-me muito mais leve e em sintonia com o mundo."

Ana Lau, com 31 anos, também passou uma semana em Aljezur com a equipa de Bárbara, em 2019. "Confesso que no final da semana, quando peguei no telemóvel estava extremamente ansiosa, porque sabia que ia ter muitas notificações. Deixei-o 10 minutos a receber notificações e apaguei tudo." Porém, e apesar de ter tentado reduzir o tempo de exposição ao ecrã nas primeiras semanas, acabou por voltar aos velhos hábitos. O Instagram e o Tik Tok são as redes onde passa mais tempo. "Acabo por estar ali uma ou duas horas, sem querer. Quando paramos, o nosso cérebro continua a processar."

O problema, por vezes, está em admitir que passamos horas excessivas ao telemóvel. "É um estilo de interação com o mundo que se está a impor e é socialmente aceite", nota a psicóloga Isabel Abreu Lima. Já Bárbara refere que "salvo raras exceções, ninguém admite que é uma dependência". Patrícia, por seu lado, tenta alertar as amigas, mas leva sempre com uma resposta torta. "Nem toda a gente aceita isso, mas é um mau hábito."

Como funciona

O cérebro procura produzir sempre mais dopamina

Recompensa
Este sistema é responsável pela sensação de prazer e de **satisfação** e funciona através da libertação de dopamina – um neurotransmissor.

A dopamina
chega ao córtex pré-frontal e é nessa área que o cérebro processa a sensação de saciedade e de **prazer**.

Repetição
recorrente da dopamina pode exercer maior prevalência sobre o córtex pré-frontal, o que pode conduzir ao **vício**.

RICARDO MEIRELLES

Patrícia Fernandes percebeu que o tempo que passava nas redes sociais lhe causava ansiedade

"O PROBLEMA ESTÁ EM ADMITIR QUE PASSAMOS HORAS EXCESSIVAS AO TELEMÓVEL. "É SOCIALMENTE ACEITE"

Psicóloga
Ivone Patrão diz que o ciclo de recompensa estimula várias substâncias do cérebro, que aumentam a adrenalina, a ânsia de ser bem-sucedido

"O PRIMEIRO DIA [SEM TELEMÓVEL] FOI DIFÍCIL, PORQUE ERA MUITO APEGADA E PARECIA QUE SENTIA FALTA DE ALGO"