



## **O USO ABUSIVO DO CELULAR NÃO É CULPA DO CELULAR**

ESTUDOS DA MEDICINA UFMG APONTAM QUE O TEMPO DE USO DO CELULAR AUMENTOU 24% DESDE A PANDEMIA, GERANDO O USO ABUSIVO DESSES APARELHOS, O QUE RESULTOU EM VÍCIO. CONSEQUÊNCIA DISSO É UMA ONDA DE PROBLEMAS MENTAIS, COMO ANSIEDADE, PELA BUSCA CONSTANTE DE INFORMAÇÕES, DEPRESSÃO DEVIDO O COMPARAMENTO CONSTANTE OU ATÉ MESMO PERDA DE FOCO AO FICAR PREOCUPADO SE ALGUÉM O ENVIOU MENSAGEM ENQUANTO O CELULAR ESTÁ GUARDADO. MUITAS PESSOAS ACHAM QUE A SOLUÇÃO DESSE PROBLEMA ESTÁ EM RETIRAR O CELULAR DO JOVEM, MAS UM EXPERIMENTO MOSTRA QUE ESSA NÃO É A MELHOR SOLUÇÃO.

O AUTOR DO LIVRO (JOHANN HARI) “CHASING THE SCREAM” LEVANTOU A HIPÓTESE DE QUE O VÍCIO PODE SER MUITO MAIS CAUSADO PELO AMBIENTE E ESTADO PSICOLÓGICO DO INDIVÍDUO DO QUE PELAS QUÍMICAS PRESENTES NAS DROGAS. O EXPERIMENTO CONSCISTIU EM UM RATO ISOLADO NA GAIOLACOM APENAS DOIS COPOS DE ÁGUA – UM COM DROGA E OUTRO SEM – COM PASSAR DO TEMPO O RATO CONSUMIU MAIS ÁGUA COM DROGA E EVENTUALMENTE MORREU DE OVERDOSE. FOI FEITO O MESMO EXPERIMENTO, AO INVÉS DE UM RATO ISOLADO, COLOCARAM NO EM UMA GAIOLA COM OUTROS RATOS E VÁRIOS BRINQUEDOS PARA SE ENTRETEREM, CHAMANDO ESSE LUGAR DE “RAT PARK”. O RESULTADO FOI QUE: OS RATOS CONSUMIRAM MUITO MENOS ÁGUA COM DROGAS E NENHUM DELES MORREU DE OVERDOSE.

ADAPTANDO ESSA HISTÓRIA (EXPERIMENTO) PARA O CONTEXTO ATUAL, COM A PANDEMIA DO COVID 19, HOUE O ISOLAMENTO SOCIAL, ONDE A ÚNICA FONTE DE DOPAMINA – NEUROTRANSMISSOR RESPONSÁVEL PELA MOTIVAÇÃO E BEM ESTAR DE FAZER ALGO – SENDO O CELULAR O QUE GEROU DEPENDÊNCIA E USO ABUSIVO DO CELULAR. PARA SOLUCIONAR ESSE PROBLEMA É BEM SIMPLES, BASTA FAZER QUALQUER ATIVIDADE QUE NÃO ENVOLVA O CELULAR COMO BRINCAR, SE EXERCITAR OU ATÉ MESMO CONVERSAR, ASSIM O CELULAR FICA NATURALMENTE MENOS ATRATIVO, EVITANDO CRISES DE ABSTINÊNCIAS.

É IMPORTANTE RESSALTAR QUE REDUZIR O TEMPO DE TELA DOS JOVENS, NÃO É UM ATAQUE A SUA LIBERDADE, MAS UMA OPORTUNIDADE DE DEVOLVER O QUE MAIS IMPORTA: TER O CONTROLE DA SUA PRÓPRIA VIDA, O QUE O VÍCIO OU USO ABUSIVO, NÃO PERMITE.