



## **CONECTADOS, PORÉM DISTANTES: OS MALEFÍCIOS CAUSADOS PELO USO ABUSIVO DO CELULAR**

“TODO PROGRESSO É PRECÁRIO, E A SOLUÇÃO DE UM PROBLEMA NOS COLOCA DIANTE DE OUTRO PROBLEMA”. A FRASE DE MARTIN LUTHER KING SE ENQUADRA PLENAMENTE NO CENÁRIO ATUAL NO QUESITO TECNOLOGIA, VISTO QUE A TECNOLOGIA É UM DOS MAIORES BENS PENSADOS PELO SER HUMANO, PROPICIANDO DIVERSOS PROVEITOS; PORÉM, TAMBÉM NOS EXPÕE A UMA VARIEDADE DE MALEFÍCIOS.

DE ACORDO COM ESSE PRESSUPOSTO, É CONVIENTE RECORDAR QUE JOVENS SE MANTÊM MAIS DE 3 HORAS POR DIA DIANTE AS TELAS, CRIANDO UM VPINCULO DE DEPENDÊNCIA, POR CONSEQUÊNCIA, CAUSANDO PROBLEMAS NEURONAIIS QUE SÃO COMPARÁVEIS AOS DE PESSOAS DEPENDENTES EM ÁLCOOLE DROGAS, EM MEIO AO FATO DE QUE O INDIVÍDUO PRECISA SE MANTER CONECTADO PARA SE SENTIR BEM. OUTROSSIM, A UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO REALIZOU UM ESTUDO COM MAIS DE 2 MIL JOVENS, NO QUAL MOSTRA QUE 25,3% ERAM DEPENDENTES NO CELULAR.

SEGUNDO O MINISTÉRIO DA SAÚDE, PODE-SE AFIRMAR QUE O USO ABUSIVO E INADEQUADO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS ESTÁ RELACIONADO AO AUMENTO DOS ÍNDICES DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO, DISTÚRBIOS DE ATENÇÃO, ATRASO COGNITIVO, SEDENTARISMO, PROCRASTINAÇÃO E OUTROS DIVERSOS PROBLEMAS.

CONSEQUENTEMENTE, TANTO JOVENS QUANTO ADULTOS ESTÃO CADA VEZ MAIS ISOLADOS E DISTANTES DE PARENTES E AMIGOS, EM RAZÃO DE QUE OS DIÁLOGOS PASSARAM A SER VIRTUAIS.

É DE SUMA IMPORTÂNCIA RESSALTAR QUE O USO INDEQUADO DESSES DISPOSITIVOS TAMBÉM AFETAM O RENDIMENTO ESCOLAR DOS ALUNOS, TANTO QUE O MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO PREVÊ UMA LEI QUE PROÍBE A UTILIZAÇÃO DE CELULARES EM ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS.

APLICATIVOS SÃO PROJETADOS PARA PRENDER A ATENÇÃO DOS USUÁRIOS, INTENSIFICANDO A LIBERAÇÃO DE DOPAMINA, NA QUAL DIFICULTA O AUTOCONTROLE.

DIANTE DOS ARGUMENTOS SUPRACITADOS, CABE AO GOVERNO PROPOR MANEIRAS DE ALERTAR A POPULAÇÃO SOBRE AS CONSEQUÊNCIAS CAUSADAS PELO USO EXARCEBADO DO CELULAR, PROMOVENDO CONSCIENTIZAÇÕES EM ESCOLAS E PARCERIAS COM ONG’S PARA ENSINAREM SOBRE O AUTOCONTROLE, ADEMAIS CONSCIETIZAREM NAS MÍDIAS, PARA O BEM ESTAR FÍSICO E MENTAL DOS CIDADÃOS.