

Cadê Meu Celular?!

Explorando o Fenômeno da Dependência Digital



O que é dependência digital?

Compreendendo o conceito e suas particularidades

Por que não basta chamar de “vício em telas”?

Porque esse termo: simplifica o fenômeno e ignora suas causas estruturais; culpabiliza o sujeito, sem considerar o papel do design das plataformas; reforça intervenções moralizantes (como retirar o celular ou “desintoxicar”) em vez de propor soluções estruturais, educativas e regulatórias.

**Então como devemos
olhar para isso?**

Já temos um consenso sobre as causas e os impactos?

- o que caracteriza uma dependência digital de fato;
- quais são seus critérios diagnósticos confiáveis;
- se deve ser considerada um transtorno autônomo ou uma manifestação de outras condições (como ansiedade, depressão, TDAH);
- como medir o impacto de forma válida (tempo de tela? prejuízos funcionais? sofrimento subjetivo?).

Mas há sérios riscos nessa proposta

- medicalização da adolescência
- rotular adolescentes como “viciados”
- estigmatizar ainda mais
- responsabilizar o indivíduo, sem enfrentar o papel das big techs, dos modelos de monetização da atenção e das falta de regulamentação.

**Não há uma experiência única de uso digital:
precisamos olhar para os recortes**

Exemplos de dependência digital e de como ela aparece no cotidiano

A dependência digital não se resume ao tempo de tela, mas à **qualidade da relação que desenvolvemos com os dispositivos e ao impacto disso** no nosso funcionamento diário.

Exemplos comuns:

- **Checar o celular automaticamente ao acordar**, antes mesmo de levantar da cama;
- **Sentir ansiedade ao ficar offline ou distante do aparelho**, mesmo por poucos minutos;
- **Dificuldade de concentração em tarefas simples por conta de notificações**, multitarefas ou pensamento fragmentado;
- **Consumo compulsivo de vídeos curtos**, com dificuldade de parar, mesmo sem prazer real;
- **Necessidade constante de estímulos**, como músicas, podcasts, redes abertas ao mesmo tempo, para preencher qualquer silêncio;
- **Sensação de vazio ou irritação ao não estar conectado**, o que pode indicar dependência emocional do digital;
- **Usar o celular como regulador emocional**: para lidar com tédio, frustração, tristeza ou insônia.

Não é só um hábito: é uma resposta a um sistema projetado para capturar sua atenção

As plataformas digitais são intencionalmente construídas para serem engajantes, acionando os mesmos mecanismos cerebrais ativados por recompensas, dopamina e antecipação de prazer.

Recursos como:

- **Scroll infinito** (não há fim, logo, não há sinal de parada);
- **Notificações intermitentes** (reforço variável, como em máquinas caça-níqueis);
- **Vídeos curtos e rápidos**, com forte apelo sensorial e emocional;
- **Designs coloridos, sons e alertas**, pensados para gerar micro recompensas;
- **FILTROS e algoritmos que favorecem validação social** (likes, seguidores, recompensas visíveis).

Esses comportamentos não são ‘falhas individuais’

Como lidar de forma efetiva?
Precisamos ir além de limitar o tempo de uso?

1. No plano individual e familiar:

- Reorganizar rotinas e criar zonas livres de tecnologia (ex: refeições, hora de dormir, interações familiares);
- Desenvolver autopercepção crítica sobre o uso: quando, como e por que estou usando esse aplicativo?
- Promover suporte psicoterapêutico, especialmente em casos de sofrimento psíquico associado (ansiedade, isolamento, disfunção social);
- Incentivar experiências offline prazerosas como forma de diversificar os circuitos de recompensa (esporte, arte, natureza, vínculos presenciais);
- Educação emocional: ensinar que tédio, frustração e solidão são experiências humanas legítimas e não precisam ser imediatamente "resolvidas" com estímulos digitais.

2. Na escola e nos espaços de educação:

- Educação digital crítica, desde cedo: não só “como usar a internet”, mas como os algoritmos funcionam, como o design influencia o comportamento, e quais os interesses por trás dessas tecnologias.
- Fomentar espaços de escuta entre alunos, pais e professores, valorizando uma abordagem dialógica, e não moralista.

3. No campo das políticas públicas:

- Regulamentação do design manipulativo de plataformas (como o Reino Unido tem feito com o Children's Code);
- Criação de mecanismos de responsabilização das big techs, especialmente em relação ao impacto sobre crianças, adolescentes e grupos vulneráveis;
- Investimentos em pesquisa pública e independente sobre saúde mental digital, design ético e proteção infantojuvenil.

Temos fontes confiáveis para lidar com essa dependência em nível individual?

O caminho é coletivo
e transdisciplinar

Materials



Projetos Vita Alere



www.mapasaudental.com.br

CURSOS
ONLINE

www.suicidologia.com.br



www.bemestar.digital

falar#
ajuda@

www.falarajuda.com.br

#meninos
tbfalam

www.meninostambemfalam.com.br



• Obrigada

INSTAGRAM:

@ciberpsi
@vitaalere

EMAIL:

barbara@ciberpsi.com.br
centrodepesquisa@vitaalere.com.br

www.vitaalere.com.br