

Pedro Sales Maciel Rocha

A DOENÇA NECESSÁRIA

AS CONSEQUÊNCIAS NO USO EXCESSIVO DO
CELULAR É A NECESSIDADE DE RETOMAR O
CONTROLE DA SUA MENTE

PREFÁCIO

O objetivo deste E-book é ser o mais breve e conciso possível na busca pelo despertar do leitor aos problemas sociais, mentais, físicos e principalmente espirituais do uso excessivo do celular, demonstrando dados científicos, percepções de mudança no seio social e por fim apresentar algumas estratégias para o uso saudável do celular e consequente libertação do vício.

SUMÁRIO

01 INTRODUÇÃO - PERCEPÇÃO

**06 CAPÍTULO 01 - UM PRODUTO
CHAMADO : SUBCONSCIENTE**

**12 CAPÍTULO 02 - PROBLEMAS
FÍSICOS, MENTAIS E SOCIAIS**

17 CAPÍTULO 03 - A SUTILEZA

**22 CAPÍTULO 04 - QUAL A
FREQUÊNCIA DE DEUS?**

**25 CAPÍTULO FINAL - DESPLUGANDO
DA TOMADA**

INTRODUÇÃO

Percepção

O que te levou a estar lendo este conteúdo é que, provavelmente, você percebeu que existe algo de errado nos dias de hoje: algo de errado com as pessoas, algo de errado com você. Você percebeu como, infelizmente, não consegue controlar o seu tempo ao celular e como isso tem te tornado uma pessoa mais ansiosa, estressada e procrastinadora.

Parabéns! Você já está à frente de milhões de pessoas que não acordaram, não perceberam que estão em um looping eterno de dopamina. Você deu o primeiro passo, que é se auto perceber e buscar ajuda para aquilo que muitos nem sequer imaginam estar enfiados: o vício ao celular.

Vício? Você pode achar uma palavra um pouco forte, mas você sabia que o brasileiro passa, em média, de 8 a 9 horas usando toda essa tecnologia, entre televisão, celular e computador? Precisamente, segundo um estudo apresentado pelo jornal BBC, realizado pela empresa de análise de mercado digital App Annie, o brasileiro passa **uma média de 5 horas e meia usando o celular**, acima da média global de 4 horas e 48 minutos. E que fique claro, isso é a média, há pessoas que passam muito mais tempo.

Imagine acordar e ter, em média, 5 horas e 30 minutos a menos para alcançar seus objetivos, talvez se exercitar, estudar, passar um tempo com a família. É muito tempo perdido, na maioria dele em futilidades, que não vão te levar a lugar algum.

Mas eu não vim aqui para demonizar totalmente o celular. Sei que ele é muito útil e praticamente impossível descartá-lo por completo da nossa vida. Google Maps, contas de banco, vídeos de instrução e aprendizado no YouTube, tem muita coisa boa, só que é preciso aprender a usar.

Percepção



Entender isso te coloca dentro de uma minoria que conseguiu acordar e perceber os males do uso desenfreado. Fazendo analogia a um filme bem conhecido dos anos 90, você percebeu a matrix, e seu treinamento para sair dela começa agora.

Se você acredita que, em algum grau, a sua saúde física, mental, seus relacionamentos pessoais, profissionais e outras áreas da sua vida estão sendo afetadas, hoje, de maneira breve – repito, breve e a mais direta possível – eu vou lhe ajudar a entender o que está acontecendo com você, o porquê de estar acontecendo. E que existem, sim, várias maneiras de reverter a sua situação e te colocar de novo no controle do seu celular.

Quase esqueci! Meu nome é Pedro, moro na cidade de Arcoverde, interior de Pernambuco, tenho, atualmente, 34 anos. Sempre fui uma pessoa que gosta de sair com os amigos, familiares, fazer trilhas, praticar algum esporte e gostava muito de jogar um bom videogame. Ir para a cyber para jogar Counter-Strike, entrar no MSN, até minha esposa eu conheci no Orkut. Ou seja, eu não sou um cara com aversão à tecnologia de maneira alguma. Mas, devido à idade que tenho, peguei toda essa mudança e evolução da era digital, como saímos do computador para os celulares na nossa comunicação social, o que me fez perceber as mudanças que essa evolução ocasionou em nossas vidas.

O que me intrigou de início foi que eu sempre fui um cara tranquilo e, de fato, sempre desejei ter uma vida assim, com a mente no lugar, com a consciência de estar sempre em um controle aceitável dos meus pensamentos e sentimentos



Percepção



Porém, já há alguns anos, me percebi mudando: mais irritado, ansioso, cada vez mais solitário, sem saber o porquê. Então fui tentar entender, identificar quais eram os meus hábitos atuais e, infelizmente, me deparei de cara com o tempo excessivo que eu gastava no meu celular: horas e mais horas em redes sociais, bombardeando a minha mente com todo tipo de informações que me geravam sentimentos, desejos e angústias que eu nem sabia direito o porquê estavam lá. Sei que o avanço tecnológico nos trouxe coisas legais, mas ninguém nos avisou dos problemas que vêm junto. Nos pegaram totalmente desprevenidos, desarmados para isso, problemas que afetam a nossa mente, alma e até ao nosso físico.

Ao perceber esses hábitos que adquiri com todo esse excesso de tela, consegui também enxergar os mesmos hábitos em amigos, familiares e na sociedade como um todo. Hábitos que não são normais, mas que nós normalizamos, sem nem mesmo perceber isso. Por isso, me dediquei a estudar e me aprofundar para, primeiro, me salvar disso tudo, e hoje quero compartilhar com vocês.

Pretendo mostrar, neste e-book de orientação prática, os diversos estudos, pesquisas e reflexões que já demonstram onde estamos enfiados, com os diversos problemas em várias áreas da nossa vida, para que esse assunto possa ser levado o mais sério possível. Por fim, quero apresentar soluções e mudanças de hábitos que vão melhorar o seu controle sobre o celular e te trazer diversos ganhos que a vida tem a nos oferecer, mas que, aos poucos, esquecemos, ao nos tornarmos zumbis digitais nos tempos de hoje.

Percepção



Mas talvez você ainda não esteja tão convencido de que o celular faça tanto mal a você. Vamos fazer um resumo breve de possíveis hábitos que você talvez já faça sem nem mesmo perceber:

- **Já reparou que você tem a necessidade de verificar o celular a todo instante, sem nem mesmo ter recebido notificações?**
- **Dificuldade de controlar o tempo gasto; diz que vai passar um tempo, e passa bem mais do que o esperado.**
- **A incapacidade de sair de um cômodo da sua casa para outro sem ter que levar o celular; ir ao banheiro nem pensar.**
- **A primeira coisa que você faz ao acordar é pegar o celular, e a última antes de dormir; é quase uma extensão do seu braço.**
- **Não consegue mais assistir a um filme inteiro sem mexer nele.**
- **Muitas vezes, não dá atenção adequada a seus filhos porque quer continuar vendo algum vídeo do seu interesse.**
- **E o pior, negligencia tantas atividades necessárias no seu dia porque passou tempo demais mexendo no celular.**

Todas essas práticas não são normais. Nós nos acostumamos a elas e queremos enxergá-las como normais, porque queremos manter tudo como está. Todo mundo que é viciado em algo não vê problema nos hábitos que criou para continuar se sentindo bem com seu vício.



Percepção

Vou lhe dar um exemplo mais específico. Sabe quando você está em um bar com seus amigos e o papo está bem legal e descontraído, e você se sente feliz por estar ali? Só que, depois de um tempo, a conversa vai esfriando, vai se tornando um papo não tão empolgante, o que é algo totalmente normal. Bem-vindo à realidade. Só que aí, você automaticamente, sem nem perceber, puxa o celular e deixa de dar atenção às pessoas da mesa.

Você entende o que acabou de acontecer? Simplesmente sua dopamina baixou. Porém, como seu cérebro anda **tão encharcado dessa substância** devido ao bombardeio que você o submete por horas nas redes sociais, você não suporta ficar alguns breves momentos de tédio e busca mais prazer imediatamente.

Infelizmente, se trata do que provavelmente você já ouviu falar, que é a busca do nosso corpo por mais prazer, no caso com o nome científico de **dopamina**. E o celular é a máquina perfeita nesta busca eterna de prazer imediato e constante. O que esqueceram de nos informar é que toda essa alegria vem carregada de problemas.



CAPÍTULO 01

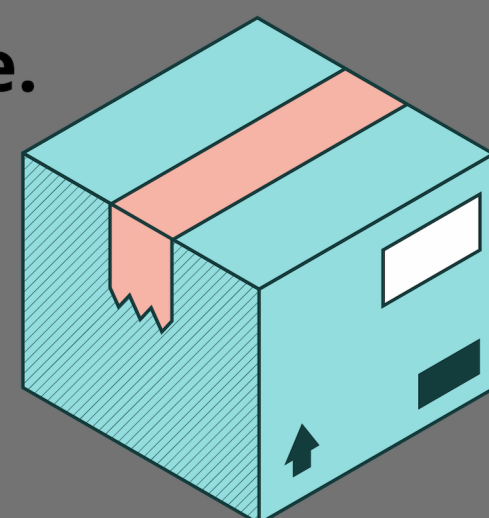
Um produto chamado: Subconsciente

Mas, antes de discutir os problemas, devemos entender como ficamos assim e por que é tão difícil nos controlar. Talvez alguns de vocês já tenham tentado reduzir o uso, evitar utilizar antes de dormir, após acordar ou qualquer outra prática que lhes devolvesse o poder de estar no controle novamente, o poder de decidir usar ou não. Hoje em dia, praticamente estamos nos tornando reativos ao celular; se chegar uma notificação, é quase impossível não olhar de imediato.

Pois bem, nada como entender melhor essa criatura do que pelos seus criadores. Talvez vocês já tenham visto o documentário “O Dilema das Redes”, da plataforma Netflix. É um ótimo documentário, pelo menos a sua primeira parte me agradou bastante, e tem informações preciosas para entendermos o que está acontecendo.

Nesse documentário, algumas pessoas envolvidas nesse mundo de criação de aplicativos e de como funcionam os seus algoritmos dão o seu testemunho de como a mágica acontece. Entre eles estão:

- Justin Rosenstein, ex-engenheiro do Facebook e Google.
- Tristan Harris, ex-designer ético do Google.
- Tim Kendall, ex-executivo do Facebook e Pinterest.
- Jeff Seibert, ex-executivo do Twitter.



Você pode ver que são pessoas de peso, com cargos importantes em grandes empresas que fazem parte das nossas vidas. O que eles relatam de tão importante?

Logo de cara, eles já deixam claro que eu e você **somos um produto**. O Vale do Silício deixou de vender softwares e hardwares há um bom tempo e começou a vender os dados dos seus usuários. Já que, no momento em que você não paga para usar o Facebook, Instagram ou Google, você é o produto. A sua atenção e tempo têm um preço nesse mercado.

Um produto chamado: Subconsciente

Como destaca **Jaron Lanier** autor do livro, 10 Argumentos para Você Deletar Agora as Suas Redes Sociais: “**O produto é a gradativa, leve e imperceptível mudança em nosso comportamento e nossa percepção.**” É mudar o que você pensa, muitas vezes mudar quem você é!

Os designers desses algoritmos decidem o que você vai receber de informação hoje, com base no que foi acordado entre eles e seus clientes (empresas), com o intuito de colher ações nossas, que surgiram de desejos muitas vezes implantados na nossa mente. Para conseguirem isso, toda ação sua é registrada na internet. Sabem se você está ansioso, depressivo, alegre; conhecem a sua personalidade.

O mapeamento que é feito sobre nós acontece de uma maneira muito rápida. Por que você acha que existem câmeras na frente do celular? Não é só para tirar selfies, e sim para mapear cada micro expressão do seu rosto, cada olhar mais fixo, cada sorriso, cada tempo gasto em um vídeo específico.

Com esses dados, eles preveem o que faremos e, com isso, podem nos conduzir de volta à rota que eles desejam. Por exemplo, o algoritmo identifica quando você está começando a se cansar e mostrar sinais de desinteresse; então, ele já manda a dose de dopamina precisa, com o vídeo certo para lhe manter pelo máximo de tempo possível.

E então vem a estratégia mais desleal de todas. Veja como é uma guerra até certo ponto injusta e como estamos vulneráveis. Os desenvolvedores desses algoritmos afirmam que, para conseguirem todo esse domínio sobre nós, utilizam **técnicas avançadas de alteração do nosso subconsciente**, psicologia avançada, tecnologia persuasiva, alterando assim os seus pensamentos, implantando desejos, sem que você perceba que estão fazendo isso.

Um produto chamado: Subconsciente

Decisões, compras, sensações, intuições, todas criadas de maneira artificial, **formando um hábito inconsciente**, e tudo isso sempre carregado de uma boa dose de dopamina, para que você se sinta bem em todo o processo. Essa sensação de prazer ocorre devido à área do cérebro afetada, que é a mesma do usuário de cocaína ou de um jogador de caça-níqueis, com o desejo de colocar mais e mais uma moeda na máquina.

Isso faz tão mal que os próprios desenvolvedores desses aplicativos não permitem que seus filhos usem celulares até uma certa idade. Para você ter uma ideia, os grandes CEOs do Vale do Silício matriculam seus filhos em escolas que não têm o uso de tecnologia nas aulas durante o ensino fundamental. Nessas escolas, não é permitido o uso de celulares, tablets e computadores. O presidente do conselho da Escola Waldorf (escola modelo e bastante procurada no Vale do Silício), chamado **Pierrel Laurente**, afirma que *"o uso de telas pode prejudicar as habilidades motoras, a criatividade e a capacidade de concentração."*

O próprio **Steve Jobs** admitiu em 2011 que ele e sua esposa limitavam o acesso dos seus filhos à tecnologia dentro de casa. Ou seja, quem fábrica o produto não permite que seus filhos utilizem, mas os nossos filhos tudo bem? O traficante não consome a droga que ele vende.

Pare por um momento e reflita: só existem dois lugares onde você e eu somos chamados de usuários, no universo da internet e das drogas.



Um produto chamado: Subconsciente

Hoje, eles sabem do efeito maléfico que o uso exacerbado pode ocasionar e, mesmo assim, utilizam técnicas para nos manter o máximo de tempo possível. Por exemplo:

- Eles sabem que, se alguém te marca numa foto, você tem interesse em ver.
- Reticências enquanto você escreve são para manter você esperando na tela.
- Notificações acerca de tudo com o intuito de te resgatar para a tela novamente.

Quanto mais tempo de uso, melhor. Quanto mais você permanecer preso ao celular, mais domínio sobre você eles terão. Sua saúde mental e física fica para depois. Segundo a **Dra. Anna Lembke**, psicóloga e médica da Universidade de Stanford, EUA: Ela deixa claro ao dizer que: **“A mídia social é uma droga, porque temos necessidade biológica de nos conectarmos com outras pessoas, e isso afeta diretamente a liberação de dopamina como recompensa.”** Então, eles usam essa necessidade primitiva para manter você dentro da matrix.

A doutora ainda faz um alerta: “essas tecnologias não foram criadas com o cuidado de proteger as crianças.”

Sabemos que crianças e adolescentes estão mais suscetíveis aos males que o uso excessivo pode ocasionar. O cérebro em formação pode sofrer sérios danos.

Por isso, não é de se espantar que estejamos cada dia mais solitários, ansiosos, com medo, desconfortáveis com a nossa vida. Com cada dia mais dificuldade de enfrentar os desafios e problemas da vida, que é algo inevitável, preferimos, ao invés disso, usar as nossas **chupetas digitais** (celulares) para nos acalmar e esquecer por um breve momento que eles existem.



Um produto chamado: Subconsciente

Quantas vezes eu me vi com algum problema, algo que eu deveria resolver, e ao invés de enfrentar, preferi pegar meu celular e esquecer, procrastinar, fingir por um breve momento que aquilo não existia. De fato, o celular conseguia me dar esse falso poder, através de uma alta carga de dopamina, e eu continuava, pelo menos até o problema bater novamente à porta. Infelizmente, isso tem um efeito devastador a longo prazo.

Dentro do esgoto dos efeitos negativos que esse mundo das redes sociais já vem ocasionando, separei um estudo que liga um alerta, mostrando a profundidade dos danos a que estamos expostos. Nesse mesmo documentário “O Dilema das Redes” é apresentado um estudo pelo PhD em Psicologia Social **Jonathan Haidt**, que demonstra o seguinte:

Nos Estados Unidos, uma média de 100 mil garotas adolescentes eram internadas todos os anos por motivos de automutilações. Esse número se mantinha estável até 2011, quando ocorreu um aumento de 62% entre as adolescentes na faixa de 15 a 19 anos e 189% na faixa de 10 a 14 anos. Em relação ao suicídio, houve um aumento de 70% na faixa de adolescentes entre 15 e 19 anos e 151% na faixa etária de 10 a 14 anos.

Esse aumento aponta para um marco: ao analisar o gráfico do estudo, não se encontra nenhuma alteração no seio social que justifique tamanho aumento. Contudo, uma única coisa em comum com essas jovens, diferente dos anos anteriores, foi encontrada: **a introdução das redes sociais nos iPhones em 2009.**



Um produto chamado: Subconsciente

Sim, foram precisos **apenas dois anos de contato com as redes sociais de maneira indiscriminada** para termos um aumento tão significativo nas taxas de automutilação e suicídio. São crianças de 10 anos expostas a um mundo digital com um potencial extremo de afetar todo o seu desenvolvimento cerebral.

Ao ver esse estudo, você se pergunta: mas o problema é a internet? As redes sociais? Pois já existiam redes sociais antes disso. Contudo, a diferença se encontra no fato de que as pessoas, para acessar, usavam seus computadores ou se deslocavam até cybercafés, limitando assim o uso constante. Havia limitação de tempo e espaço; você tinha que ir para casa, onde seus pais normalmente estavam lá, com a possibilidade de exercer um certo controle.

Nas cybers, em regra, você tinha um tempo determinado para usar. A partir do momento em que esse acesso vem para o celular, você perde o controle. Você usa em todo lugar e a todo tempo. Por isso, ter o controle sobre isso é tão difícil. Estamos falando do aparelho em que você paga suas contas, se localiza, liga, tira fotos; **é como pedir para um fumante parar de fumar, mas deixá-lo levar uma carteira de cigarro no bolso onde ele for**. Daí a urgência em se aprofundar nesse tema; o autocontrole tem que ser maior.



CAPÍTULO 02

Problemas físicos, mentais e sociais

Dentro dessa mesma estatística preocupante apresentada pelo Dr. Jonathan Haidt, a psicóloga e professora **Jean Twenge**, da San Diego State University, apresentou um estudo que reuniu uma vasta gama de pesquisas para afirmar, em seu livro intitulado **“Por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para a vida adulta,”** que o título já diz muita coisa. Lá ela deixa claro que, devido à vida com a tela sempre presente, a chamada geração Z (nascidos entre 1995 e 2010) vem carregando taxas crescentes de depressão, solidão, ansiedade, insônia e ideação suicida. Ela afirma em seu estudo que as linhas em vários gráficos de transtornos mentais tornaram-se mais acentuadas quando os celulares se tornaram universais, e afirma ainda que não é somente a geração Z que vem sendo afetada; **é um problema que se encontra em todas as gerações.** Com certeza você deve ter algum tio, pai, mãe e até avós que estão viciados no celular, mandando mensagens e vídeos a todo instante no seu WhatsApp, Instagram e tantas outras plataformas. É um problema que é mais prejudicial aos jovens, mas não livra os mais velhos.

Dentre os problemas apresentados pela Professora Jean Twenge, um está bem explicitado no número de americanos diagnosticados com depressão, que elevou 33% desde 2013, conforme relatado na Blue Cross Blue Shield em 2018. Logicamente, isso não é um problema apenas americano; **depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo, com mais de 300 milhões de pessoas sofrendo suas consequências globalmente.** A pesquisa também mostra redução do índice de bem-estar e aumento no índice de solidão. Para você ter uma ideia, a solidão tem o mesmo impacto na mortalidade que fumar quinze cigarros por dia, tornando-se mais perigosa que a obesidade.

Problemas físicos, mentais e sociais

O governo do Reino Unido, em 2017, nomeou um “Ministro da Solidão”, com um investimento de 21,8 milhões de libras para lidar com a crise no país. Essa nova doença cultural dentro dessa era digital é real e crescente, é tão real que já existe até uma fobia chamada **nomofobia**, que é um termo que se refere ao medo irracional de ficar sem um dispositivo móvel, como um smartphone. **O termo é uma junção de "no mobile" (sem celular) e "fobia" (medo), e descreve a ansiedade ou o estresse que algumas pessoas experimentam quando não têm acesso ao seu celular.** Isso pode ser causado pelo medo de perder conexão com a internet, de não poder fazer ou receber chamadas, de perder notificações ou de ficar desconectado das redes sociais.

Muitas pessoas infelizmente já desenvolveram essa fobia, e algumas nem sabem que a têm. Talvez você conheça alguém com algum grau de dificuldade em se separar do smartphone. **Existe uma história que aconteceu com meu pai, que é professor de filosofia em São José do Egito/PE.** Ele dá aula para alunos do ensino médio e, em um dia comum de aplicação de prova, solicitou que os alunos de sua turma entregassem os celulares para dar início à avaliação. Uma estudante pediu para que ela pudesse ficar segurando um celular de brinquedo enquanto realizava a prova. Ela informou que não conseguia ficar sem segurar o seu celular, não se sentia bem, ficava nervosa, e com isso não iria conseguir realizar a prova. Apresentou a alternativa de segurar um brinquedo nas mãos para conseguir ir adiante. Isso é preocupante. Estão surgindo cada vez mais pessoas totalmente dominadas, sem a capacidade de viver as suas vidas sem estarem conectadas. Esse estilo de vida tem um potencial enorme de afetar nossas vidas, afetando também a nossa saúde física.



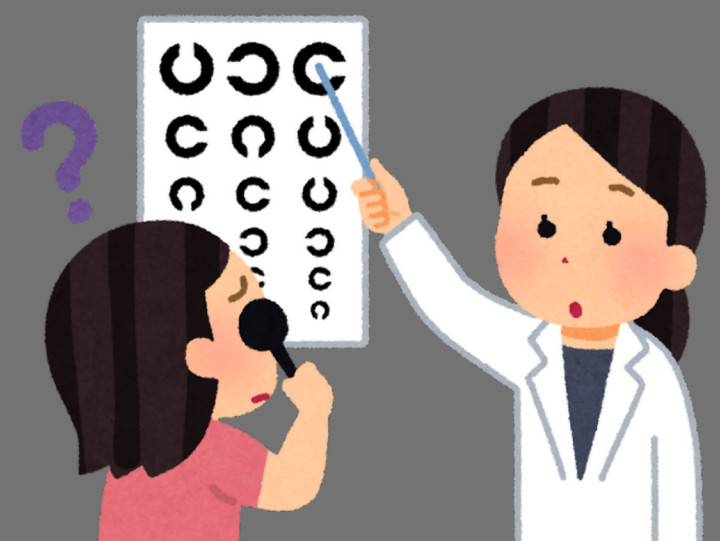
Problemas físicos, mentais e sociais

Como afirmei no início, estão surgindo com esse estilo de vida:

•**Problemas de postura:** que podem levar à chamada "síndrome do pescoço de texto," muitas vezes chamada de "text neck." Isso leva a uma postura inadequada do pescoço e da coluna cervical, causando uma lombada no pescoço. Talvez você já tenha percebido isso em você ou em alguém conhecido. Isso se deve à postura inadequada que praticamente todos nós adotamos quando estamos no celular ou tablet.

•**Problemas nas mãos e membros superiores:** que podem surgir devido ao uso repetitivo dos aparelhos, causando tendinite, formigamento e dormência nas mãos e nos braços, com o potencial de evoluir para a síndrome do túnel do carpo. Esta é uma condição médica que afeta o pulso e a mão, com uma compressão do nervo que pode causar uma série de sintomas e desconfortos.

•**Problemas oculares:** que com o uso excessivo pode ocasionar a síndrome chamada "Síndrome da Visão de Computador," também conhecida como "Computer Vision Syndrome" (CVS). Como o nome sugere, é uma enfermidade que surgiu de tecnologias mais antigas como computador e televisão, mas que agora foi muito mais potencializada com os celulares e tablets. Seus principais sintomas incluem: fadiga ocular, olhos secos, visão embaçada, dores de cabeça, problemas de foco e sensibilidade à luz. Alguns estudos recentes oriundos do Japão já apresentam um aumento preocupante da miopia em crianças e adolescentes.



Problemas físicos, mentais e sociais

•**Insônia:** disparado o pior problema físico associado ao uso noturno e indevido desses aparelhos, principalmente do celular que você carrega junto com você na hora de dormir. Isso altera todo o seu ciclo de sono e afeta uma rotina saudável de horas mínimas para se dormir. Para vocês terem uma ideia, existe uma pesquisa do King's College, de Londres, que reuniu 125 mil crianças e adolescentes entre 6 e 19 anos, em diversos países, e detectou vários efeitos negativos desse uso impróprio antes de dormir, podendo ocasionar problemas como **obesidade, depressão infantil, queda do sistema imunológico, crescimento atrofiado e tendência ao suicídio**. Em 2016, um estudo da Sociedade Real para Saúde Pública (RSPH, na sigla em inglês), na Grã-Bretanha, foi além e alertou que dormir pouco ou mal é um dos fatores que levam a doenças graves como câncer e ataques cardíacos. Fica claro que isso vai além de crianças e adolescentes. Não dormir bem é um fator de alto risco para nossa saúde, e **os celulares são potencializadores desse problema**.

Vale destacar que já existem estudos que associam o uso de mídias digitais à acentuação dos sintomas do transtorno de déficit de atenção, mais conhecido como **TDAH**, onde o uso excessivo dos celulares pode exacerbar esses sintomas. Em um livro de **Nicholas Carr**, escritor e jornalista, chamado "Geração Superficial", ele aborda que **quanto mais usamos a internet, "mais treinamos nosso cérebro para ser distraído"**. Processamos a informação com muita rapidez e eficiência, mas sem uma atenção constante, tornando nosso cérebro hábil em esquecer e incapaz de se lembrar. O melhor exemplo disso é quando estamos assistindo vídeos curtos, todos desconexos, sem uma sequência lógica entre um e outro, dentro de um sistema que elimina qualquer tempo de reflexão ou síntese. Uma vez que antes que a próxima coisa chame nossa atenção, nós já descartamos a anterior. E isso reflete na vida fora da internet.



Problemas físicos, mentais e sociais

Você já se deparou com a situação de ir buscar algo, fazer alguma coisa, e no meio do caminho se distraiu com outra coisa? Isso nada mais é do que o seu cérebro se reprogramando para esquecer a informação anterior quando uma nova surge. **Por isso, a dificuldade de ler um livro e de estudar tem se agravado**, porque para isso, precisamos de um cérebro atento, crítico, que siga uma linha de raciocínio. Se isso está afetando a todos nós, uma pessoa com TDAH terá muito mais dificuldade, já que são pessoas onde esses efeitos de distração tendem a serem potencializados.

O cenário frenético de informações de hoje está deixando nosso cérebro mais ocupado do que nunca. Esse tipo de multitarefa superestimula e estressa nosso cérebro, como demonstrado pelo neurocientista **Daniel Levitin** em seu artigo publicado no The Guardian em 2015. Ele relata que hoje em dia mudamos tanto de uma tarefa para outra, saindo do WhatsApp, indo para o Facebook, depois YouTube, depois respondendo um e-mail, que toda essa mudança rápida de tarefa **afeta o córtex pré-frontal**. Entenda que você gasta a energia do seu cérebro da mesma forma para se **manter** em uma tarefa e para **alternar** de uma para outra, por isso você pode se sentir ao final de tudo exausto e desorientado depois de um curto período de tempo.

Daniel Levitin deixa claro que a **troca repetida de tarefas leva à ansiedade, que aumenta os níveis do hormônio do estresse cortisol no cérebro, o que por sua vez pode levar a um comportamento agressivo e impulsivo. Por isso muitas vezes estamos assim, sem perceber de onde vem tanta ansiedade e estresse.**



Problemas físicos, mentais e sociais

Passamos o dia vendo todo tipo de informação, como morte, acidentes, guerras, pessoas passando necessidade, tudo isso em grande escala, pulando de uma informação para outra, sem parar, sem filtrar, sem refletir, cansando nosso cérebro e nos trazendo ansiedade, tristeza, sentimento de impotência, raiva, e assim **alterando a maneira como nosso cérebro funciona**. É uma loucura, já que temos diariamente nossas próprias lutas e complexidades, sejam elas familiares, de trabalho, filhos, contas para pagar, que já são emocionalmente pesadas o suficiente. E ainda assim trazemos para si emoções e preocupações de problemas que na grande maioria das vezes não temos nenhum poder sobre eles, e isso vira um fardo que nossa mente e alma não foram criadas para suportar.

Isso vai se tornando uma bola de neve, e os mais diferentes problemas vão sendo inseridos na sociedade graças a esse hipnotismo coletivo. Tanto que o uso do celular já é a **3ª maior causa de morte no trânsito brasileiro**. A Associação Brasileira de Medicina do Tráfego aponta que morrem em média **150 pessoas por dia devido a estarem usando o celular enquanto dirigiam, totalizando 54 mil mortes por ano**. Isso só perde, por enquanto, para embriaguez e excesso de velocidade.



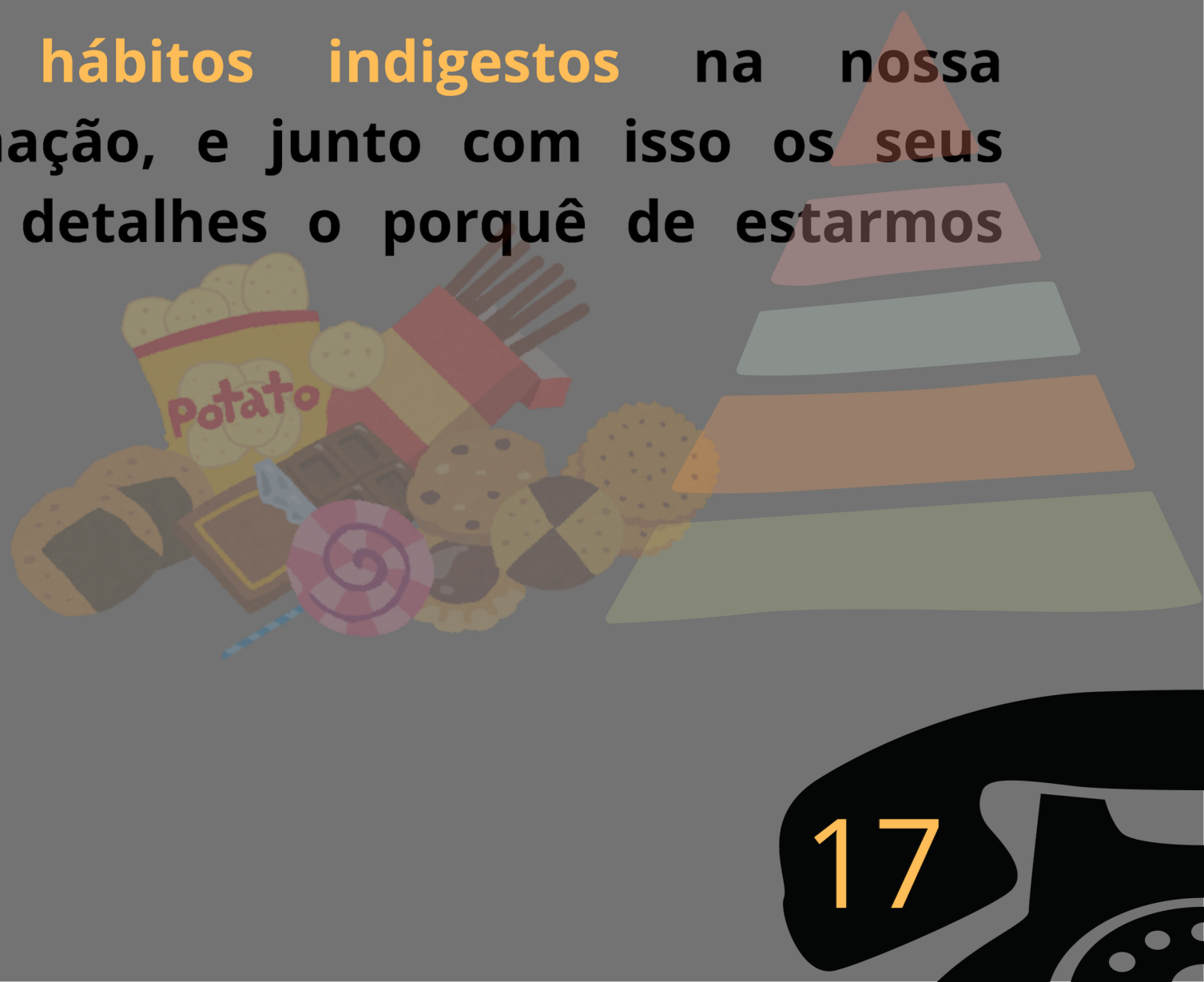
CAPÍTULO 03

A Sutileza

Entenda que hoje em dia não faltam estudos e pesquisas que eu poderia trazer aqui, gastando horas e mais horas da sua leitura, demonstrando os problemas que já se agravam na nossa sociedade. Mas esse não é o objetivo dessa orientação. Acredito que tenhamos chegado a um ponto da leitura em que você já tenha uma ideia do buraco em que estamos nos metendo, lhe trazendo a compreensão do porquê estou fazendo isso e do porquê desejo que você acorde o quanto antes. Você precisa sair desse sistema, retornar a ter o controle do seu tempo, da sua mente, da sua alma, voltar a ter o poder das suas escolhas e não viver de maneira inconsciente, optando pelo que lhe é sugerido pelo algoritmo. Então, para começar, **precisamos identificar os maus hábitos que adquirimos nas sutilezas do nosso uso**, sutilezas essas que são expostas de maneira brilhante através do livro "**A Pirâmide da Sabedoria**", do autor **Brett McCracken**.

Ele consegue descrever perfeitamente várias dessas sutilezas que passamos despercebidos, nos trazendo uma analogia nostálgica, que utiliza a pirâmide de alimentação que todos nós aprendemos na escola, que separa o local das verduras, do açúcar, carboidratos, dentro de uma pirâmide, onde na base se encontra o que mais devemos consumir e no topo o que devemos evitar ao máximo, **estando nesse topo o celular**.

McCracken apresenta **três hábitos indigestos** na nossa alimentação diária de informação, e junto com isso os **seus** sintomas, demonstrando nos detalhes o porquê de estarmos adoecendo.



A Sutileza

O primeiro hábito é que consumimos demais, é o que podemos chamar de sobrecarga de informação, onde qualquer coisa que você queira saber, sobre qualquer assunto, só basta uma simples pesquisa, e você encontrará as mais diversas possibilidades, posições contra e a favor. Um mundo digital onde todos se tornaram especialistas, mães que mostram como você deve criar seus filhos, nutricionistas dizendo o que você pode ou não pode comer, economistas mostrando onde aplicar seu dinheiro e por aí vai. Na teoria, todo esse repertório é uma coisa fantástica, na prática é paralisante, e muitas vezes frustrante.

O segundo hábito é consumimos rápido demais. Vivemos em uma era atormentada, onde eventos que dominaram as manchetes em uma semana já são totalmente esquecidos na próxima. A internet é um meio do agora, sua memória é curta, espaço que favorece o mais rápido e não o mais sábio. O ritmo hoje em dia nos condiciona a consumir o mais rápido possível, para poder dar tempo de consumir mais. Você assiste uma série, e já tem umas 10 na fila. Um vídeo viralizou, você precisa estar por dentro, para poder comentar, ter o que conversar com os amigos no WhatsApp, não é mesmo? A perspectiva e análise sobre qualquer assunto não se aprofunda, realmente serve apenas para jogar conversa fora, uma vez que, com a velocidade que o assunto muda, não existe tempo para qualquer pensamento mais crítico. Essa rapidez tende a reprogramar nosso cérebro, como alguns estudiosos já apontam, que nossos pensamentos apurados e cuidadosos estão sendo corroídos com a velocidade dos tempos atuais.

O terceiro hábito danoso é consumirmos apenas aquilo que nos parece bom. Já que nos encontramos em um meio abundante de informação e temos que consumir o mais rápido possível, damos preferência ao alimento que nos dá prazer, que apenas reafirma conceitos já enraizados na nossa alma, e acabamos por fim nos acostumando a viver em bolhas. Como o já citado escritor, **Jaron Lanier**, declara: **“A versão do mundo que você está vendo é invisível para as pessoas que o entendem mal e vice-versa”**. **Vemos menos do que nunca o que os outros estão vendo, por isso temos menos oportunidades de entender uns aos outros”**.

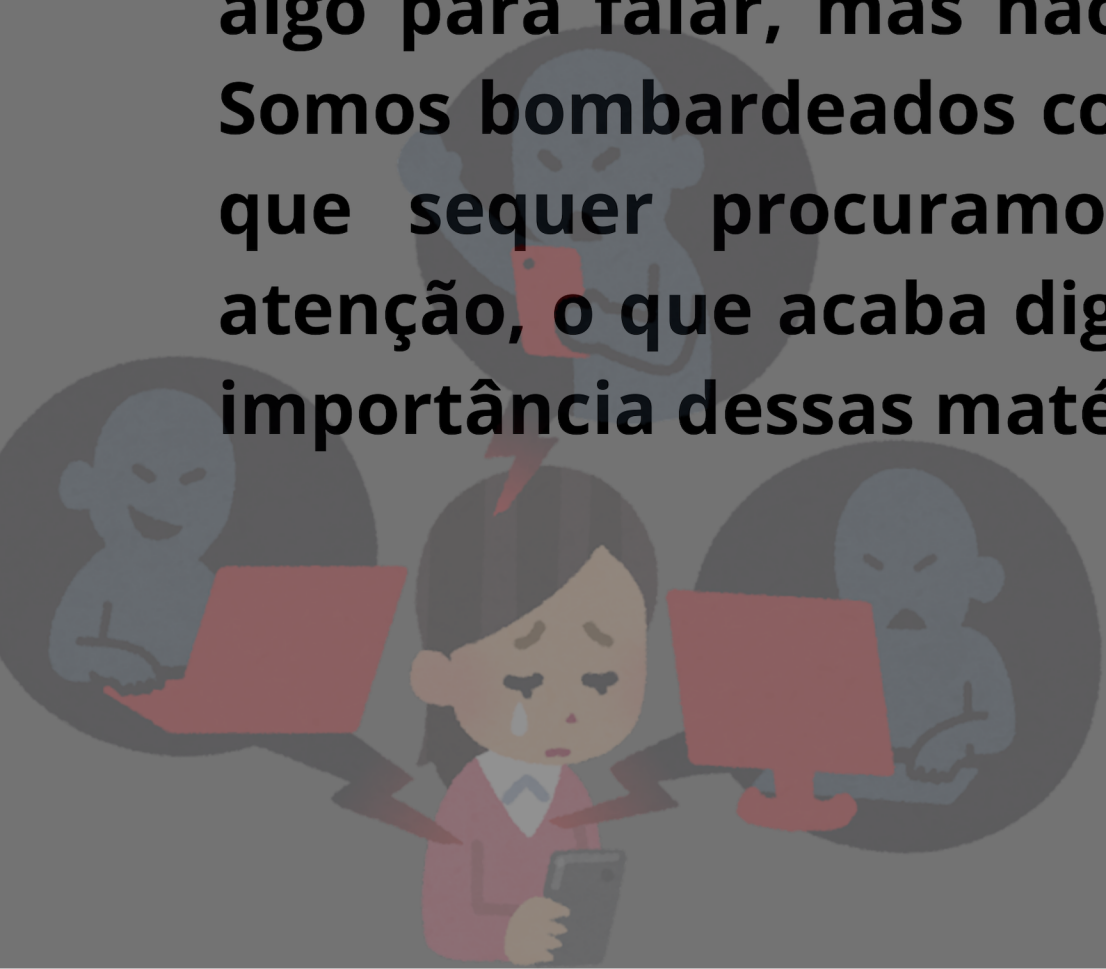
A Sutileza

Todas essas três situações, de consumir muita informação, rápido demais e só o que nos dá prazer, acabam gerando alguns problemas como **desorientação, fragmentação, sensação de impotência, paralisia de decisão e compromisso.**

A desorientação surge do que já foi citado logo acima: muita informação, totalmente desarmônica, sendo consumida rápido demais e afetando assim a nossa linha de raciocínio lógico, deixando o nosso cérebro desorientado, sem um padrão saudável de funcionamento. Ou você acha que os vídeos curtos que você passa horas assistindo estão construindo alguma informação concreta na sua cabeça? É óbvio que não. Faça o teste de ver 10 vídeos curtos em sequência, e ao final se pergunte: o que eu consegui reter com o 4º vídeo? A resposta será que você nem lembra mais qual era o 4º vídeo.

O segundo sintoma é a **fragmentação**, que corrói a nossa capacidade de distinguir entre o trivial e o que realmente importa, já que ficar horas vendo vídeos de gatinhos, de acidentes, de pessoas pedindo ajuda, resultados esportivos, tudo um atrás do outro, sem conexão nenhuma, utilizando apenas o olhar do espetáculo da notícia e não mais a complexidade da vida real. Nos habitua a colocar tudo no mesmo saco, onde as informações se tornaram apenas distração, todas ao final acabam tendo o mesmo peso, porque todas as informações estão ali com um único propósito: nos entreter.

Outro problema que surge é a **sensação de impotência**. É como relata **Neil Postman**, autor, escritor e professor na Universidade de Nova York, relata que toda essa informação hoje em dia nos dá algo para falar, mas não nos leva a nenhuma ação significativa. Somos bombardeados com todo tipo de informação e trivialidade que sequer procuramos, mas mesmo assim sugam a nossa atenção, o que acaba dignificando a irrelevância e amplificando a importância dessas matérias e notícias .



A Sutileza

Isso acaba gerando uma sensação inflada de horror do mundo e uma angústia sobre a nossa incapacidade de fazer algo a respeito. Torna-se necessário cada vez mais voltarmos o nosso foco em acontecimentos que possamos ajudar, contribuir para sua resolução, para que ressurgja a percepção de que podemos fazer a diferença, a diferença dentro de uma escala alcançável, ao invés de ficarmos tão focados em problemas distantes. Olhe para o seu próximo, que seja um vizinho, familiar ou amigo, uma simples calibração no seu radar pode mudar o rumo da vida de alguém.

Por fim, nos deparamos também com a **Paralisia de Decisão e Compromisso**: que é o fardo de ter tanta coisa à nossa disposição que você fica com medo de não ter feito a escolha perfeita, o que chamam de FOMO (Fear of Missing Out) - Medo de estar por fora. São tantas possibilidades de séries, filmes, documentários, canais, que você fica paralisado. Quantas vezes você não foi assistir um filme na Netflix e tinha tantas opções que acabou paralisando e desistindo de assistir? Na medida em que nos tornamos mais incapazes de escolher, mais o algoritmo escolherá por nós, no que conhecemos como "sugeridos para você".

Já que onde existe abundância de opções, existe também a **dificuldade de nos comprometer**. Antigamente, nos anos 90, eu me lembro quando aparecia a propaganda de um filme na TV e como aquilo me empolgava. Porém, como existia dentro da minha realidade apenas a TV aberta, o jeito era esperar até sexta à noite para assistir. Isso gerava em mim uma sensação boa, um compromisso de ter que aguardar. Mesmo que no dia o filme não atingisse as minhas expectativas, eu não o abandonava, assistia ele por completo, porque uma expectativa em mim foi gerada, um compromisso foi estabelecido. E também pelo simples fato de só ter aquilo de interessante passando naquela hora, não existia essa sensação de estar perdendo algo.



A Sutileza

Mesmo que você enxergue com maus olhos a falta de opção do passado, não ter tantas opções, comparando aos tempos de hoje, era libertador. Porque hoje em dia, com tantas possibilidades que os streams nos oferecem, essa expectativa não acontece, esse compromisso com o filme não existe. O natural é que as pessoas comecem um filme e logo em seguida já o abandonem, e tentem outro, e outro.

Sei que atualmente você pode fazer isso, e que sim, essa facilidade tem seus pontos positivos, quer seja, assistindo um filme, pedindo uma comida no aplicativo ou escrevendo um texto com a ajuda da inteligência artificial, mas, em contrapartida, isso tende a gerar a ideia de que você não precisa se comprometer, afetando outras áreas da sua vida. Pelo simples fato de existir abundância de opções, tudo é muito fácil, muito rápido, e esse estilo de vida se torna uma **toxina viciante**, o imediatismo dos tempos de hoje, se torna um ídolo, e a facilidade tende a nos tornar fracos.

Hoje, as redes sociais estabeleceram novas regras, onde o novo, o fácil e o rápido são mais valiosos do que a tradicional dupla do trabalho duro e persistência. Querendo nos fazer acreditar que a coisa menos testada do mundo, que é a novidade, tem mais peso e importância do que a sabedoria e tradição de costumes que nos trouxeram até aqui. Que tudo deve se moldar ao nosso bel prazer e não que devemos aprender com aquilo que vem dando certo ao homem há milhares de anos, **afetando aquilo que acredito ser o ponto mais importante de todo esse e-book: a nossa vida espiritual.**



CAPÍTULO 04

Qual a frequência de Deus?



Hoje em dia, infelizmente, querem que encaremos a igreja e a espiritualidade como uma coisa fluida que deve se adaptar às nossas necessidades e se encaixar aos nossos **humores inconstantes**. Nos encontramos tão sobrecarregados de possíveis caminhos, possíveis fontes de verdade e teorias de boa vida, que ou não escolhemos caminho nenhum, ou trocamos de caminho de tempos em tempos, ou ainda montamos nossos próprios caminhos espirituais, do nosso jeito, extraindo fragmentos de teologia, filosofia e moralidade e estética de todos os tipos de fontes desconexas.

Acredito que estou falando com pelo menos 70% da população brasileira que se declara cristã, e mais umas 10% que não se define, mas que acredita em Deus. Então é um ponto inevitável de ser tratado, **pra mim o mais importante de todos: o nosso relacionamento com Deus**.

Nos dias de hoje para transcendermos e alcançarmos a Deus através da nossa mente e entendimento, se faz necessário a descontaminação de todo esse excesso que as telas nos impõem, e **sintonizarmos em outra frequência**, onde a nossa mente precisa estar mais calma e desacelerada. E isso é algo que infelizmente o **celular não nos permite**.

Pois bem, respire fundo! Isso mesmo! eu estou pedindo para que você, nesse exato momento, respire fundo, se acalme, desacelere mais um pouco e tente nesse instante, estar de alguma maneira conectado(a) a Deus ao ler isso. Que Deus te abençoe.



Qual a frequência de Deus?

Utilizarei a bíblia como norte de fé, não estou aqui para julgar outras crenças, e sim relatar o que acredito, E o crucial é que para entendermos a sua palavra, ou de qualquer outro livro, precisamos estar com a nossa **mente concentrada**. Ela não pode estar trabalhando na mesma frequência das redes sociais, com todas essas informações e ritmo acelerado de pensamento, onde o foco e a concentração são descartáveis. Em diversos momentos Deus destaca em sua palavra como devemos manter a nossa alma e mente preservadas, para que Ele consiga se comunicar conosco, e assim possamos guardar de maneira mais eficiente a nossa fé.

É como é dito no livro de **Marcos 12:30 e 31** “Amarás o senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma, de todas as tuas forças e **todo o teu entendimento**”. Algumas versões traduzem: “com toda a tua **capacidade intelectual**”. Jesus precisa que você esteja com a sua capacidade mental conservada, atenta, pois para podermos orar de maneira apropriada, precisamos ter a capacidade de manter uma linha de raciocínio lógico na nossa cabeça. E o celular, com todos esses vídeos curtos, como já demonstrado logo acima, está reprogramando o nosso cérebro a esquecer, perdendo assim a capacidade de realizar uma análise crítica, tornando a sua mente superficial. **Deus está em uma frequência diferente da que esse mundo nos expõe.**

Várias reflexões e malefícios que foram apresentados até aqui nos arrancam dos caminhos que Deus deseja para nós, como por exemplo: verificamos que o uso do celular nos deixa mais irritados, indo de encontro ao que é dito em **Tiago 01:19** "**Portanto, meus amados irmãos, todo homem seja pronto para ouvir, tardio para falar e tardio para se irritar**", algo impraticável no mundo das redes sociais, onde as pessoas querem opinar sobre tudo, o mais rápido possível, sem embasamento algum. Um ambiente utilizado como escape para todo o ódio e irritação do dia-a-dia, sentimentos esses que são destilados a todo instante como um esgoto a céu aberto. Então fica claro que se vivemos boa parte do nosso tempo inseridos nessa atmosfera, seremos contaminados e adotaremos, infelizmente, essa maneira de viver, oposto dos caminhos da verdade que nos libertam.

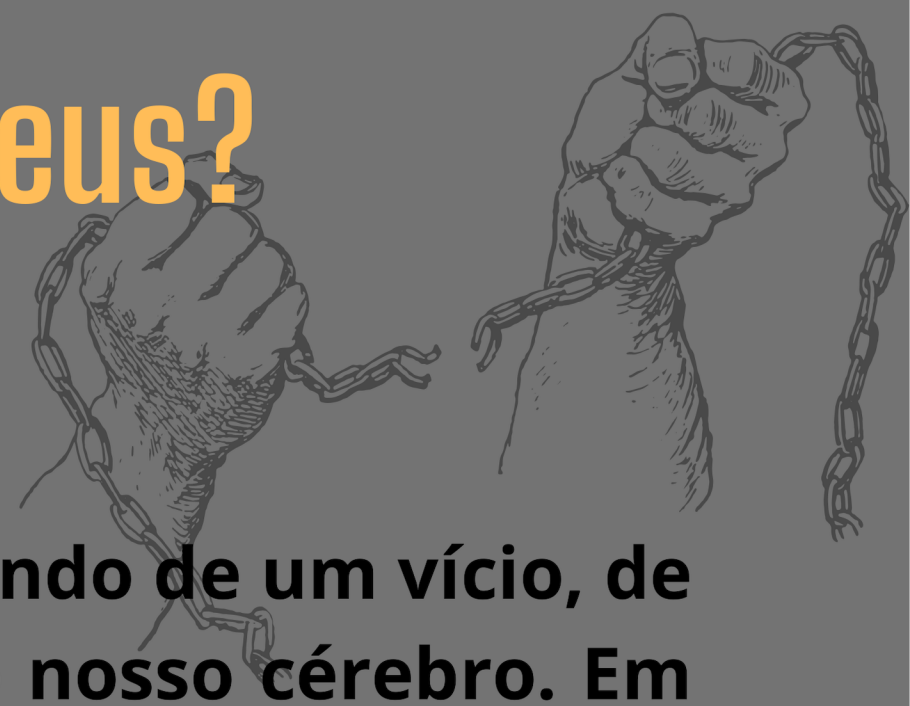
Qual a frequência de Deus?

Outro ponto debatido foi como o celular pode nos deixar mais ansiosos, nos tornando expectadores dos problemas do mundo que fogem do nosso alcance. Lá em **Mateus 06:34** diz o seguinte: **“Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo, basta a cada dia o seu mal.”** Jesus praticamente nos pede para descansar, para olhar para o agora, para o alcançável. O futuro está longe de você, se pergunte o que de fato você pode fazer hoje? Qual problema você pode resolver? Pensar no agora, pensar no alcançável, **diminui a nossa ansiedade e nos faz viver**, nos torna pessoas mais práticas, mais úteis para si e para os outros.

O celular nos serve hoje em dia como uma chupeta digital, nos vicia a não enfrentar os nossos problemas, nossos fardos. Utilizamos o celular como um refúgio, uma forma de esquecer nossas preocupações. Novamente em Mateus **11:28,29** Jesus diz: **“Vinde a mim, todos os que estão cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e achareis descanso para vossas almas.”** Jesus nos mostra que Nele encontramos alívio. Nos tempos de hoje muitos esqueceram que se faz necessário apresentar a Deus as suas aflições, lançar sobre Ele suas angústias, pedir ajuda e ter fé em sua intervenção. Somente assim, entregando de verdade, sem olhar para trás, os seus problemas nas mãos de Deus, que você poderá de fato descansar. O celular não te trará descanso, e nele não encontrarás a resposta que tanto procuras.



Qual a frequência de Deus?



Por fim, e não menos importante, estamos falando de um vício, de algo que se assemelha ao efeito da cocaína no nosso cérebro. Em **1 Coríntios 6:12** me diz que: **“Todas as coisas me são permitidas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma delas.”** O fato de você não ter controle sobre o uso do seu celular já deixa claro que você se encontra dominado por isso, e o sinônimo de ser dominado por algo é **ser servo do mesmo**. No caso, você se encontra escravo dos prazeres que esse aparelho no seu bolso lhe proporciona. Por isso que mesmo que afete todas as áreas da sua vida, todas as áreas que foram apresentadas até aqui, você continua, sem mudar um milímetro dos seus hábitos, **pois a coleira dos novos tempos está se fechando no seu pescoço.**

Mas em Deus encontramos o poder de nos libertar da escravidão da nova era, podendo assim ter a consciência dos nossos atos como a luz do dia, adquirindo o poder de não ser manipulado pelos algoritmos, que como já dito, podem estar introduzindo hábitos inconscientes, totalmente contrários a nossa fé.

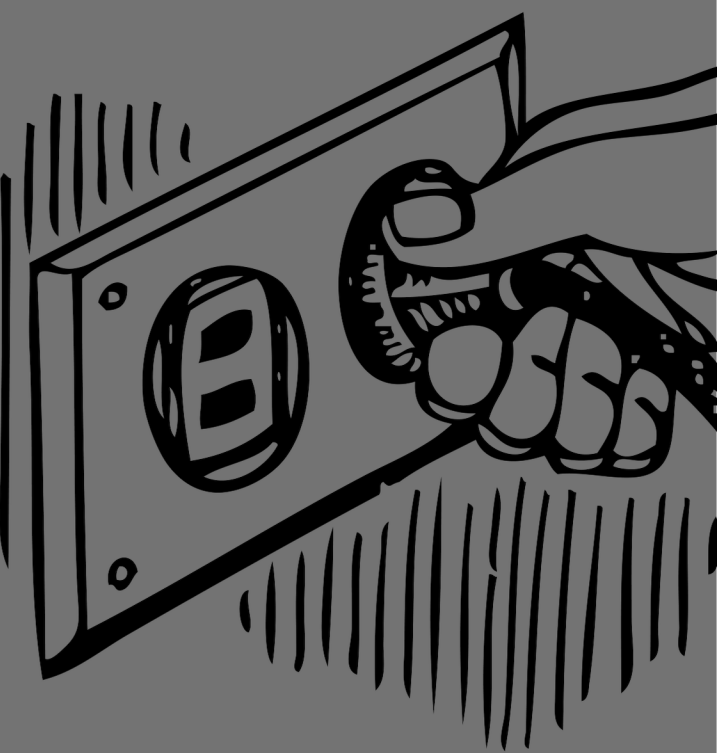
Então se faz necessário encontrarmos estratégias e técnicas para evitarmos ao máximo sermos sugados para dentro da tela de nossos celulares. É o que faremos agora: traçar estratégias e demonstrar possíveis soluções que vão lhe ajudar a reduzir o uso e lhe colocar no controle de novo.

No fim de tudo, foi por isso que Deus me incomodou por tanto tempo, para que eu pudesse, de alguma maneira, acordar o máximo de pessoas possível, ajudando-as a desconectar desse mundo doente e dando atalhos para que possam reprogramar as suas mentes para enxergar a verdade, **enxergar o caminho que Deus tem para todos nós.**



CAPITULO FINAL

Desplugando da tomada



Então, comecemos pelo mais fácil, que você pode fazer agora, que é **programar o seu celular e retirar o principal meio que o algoritmo encontra para te prender e te fazer voltar o máximo de vezes à tela: as notificações**. Essa retirada vai variar de acordo com cada celular, sendo ele sistema iOS ou Android. Todos vão lhe dar a possibilidade de ir em configurações e terá algo escrito mais ou menos como “bem-estar digital ou controles parentais”. O nome vai variar de acordo com cada celular, mas lá você vai encontrar a possibilidade de **retirar todos os tipos de notificações**, até as do próprio sistema. Outra maneira de retirar as notificações é indo diretamente aos aplicativos que você usa, como Instagram, WhatsApp, Facebook, Tiktok, Youtube e tantos outros, onde todos eles vão lhe dar a possibilidade de configurar as suas notificações. Quanto menos interferência no seu dia-a-dia melhor. **Muitas vezes pegamos o celular para ver uma notificação totalmente insignificante e acabamos, através dela, partindo para outras distrações dentro de nossos celulares**, nos tirando muitas vezes da vida real, do foco de uma conversa importante, de um momento em família.

Relaxe e entenda que dá pra vivermos dessa forma, sem sermos avisados de tudo a todo tempo, **se realmente algo importante acontecer, vão ligar para você**, e na sua corrida para encontrar o equilíbrio, aos poucos deixe isso claro para as pessoas que você conhece, que em caso de urgência, não mandem mensagens, liguem. Outra opção é você pode usar o modo “não perturbe” ou “modo avião” durante reuniões, refeições e horas de sono, como também remover aplicativos desnecessários, que você não usa, ou não agregam valor ao seu dia.



Desplugando da tomada

Outra estratégia que podemos adotar de imediato é a **instalação de aplicativos que fazem o monitoramento e o controle do uso do tempo ao celular**, já existem diversos disponíveis para downloads, alguns dos aplicativos citados (Instagram, Facebook, YouTube), também já possuem em si mesmos a possibilidade desse monitoramento e controle. Esses aplicativos específicos de controle e monitoramento vão lhe dar a **possibilidade de verificar quanto tempo você tem passado ao celular**, lhe apresentando médias semanais, mensais, metas para serem alcançadas, nos mostra também quantas vezes acessamos aquela rede social, e quanto tempo ficamos em cada uma delas. Existem possibilidades de bloqueios de aplicativos em determinados horários, podendo-se programar a quantidade de tempo que deseja usar naquele dia, alertas para o tempo gasto, uma infinidade de customizações, tudo com o intuito de termos primeiramente consciência do tempo gasto, e o **poder de usar o próprio aparelho a nosso favor**.

Pois bem, após essa primeira abordagem, que é mais simples e de fácil aplicação, vamos para algo que vai exigir um pouco mais, e que vai servir para você sentir aos poucos a diferença que é viver sem a presença constante do celular e poder identificar em qual nível de abstinência você se encontra. Eu separei em quatro módulos de iniciação, que são eles: **Tempo de tela, horário de uso, local de uso e o dia sem tela**. Você poderá utilizar qualquer um deles para fazer a sua iniciação. Identifique em qual dos modelos você pode encaixar melhor na sua rotina. Eles se distinguem da seguinte maneira:



Desplugando da tomada

Tempo de tela: onde você vai realizar um controle do tempo (horas gastas) com o seu celular, e com isso traçar uma meta realista que você pode alcançar nesse início, traçando quando tempo você utilizara o celular naquele dia. Nesse módulo, eu sugiro o uso de aplicativos de monitoramento que mencionei logo acima. Eles vão auxiliar muito para o seu êxito, primeiro fazendo você de fato identificar o quanto de horas você tem passado nas telas, o horário do dia de maior incidência no celular e quantas vezes você acessa determinado aplicativo. Essa estratégia está totalmente voltada a **um compromisso de redução de horas estabelecidas pelo usuário.**

Horário de uso: que é simplesmente definir horários do dia para não usar o celular. E aqui quero deixar algo que percebi estudando e aplicando esses módulos: identifiquei que os melhores horários para adoção dessa estratégia são no início e no final do dia, especificamente **assim que você acorda, e pelo menos duas horas antes de você dormir.** Porque esses dois horários? Antes de dormir, pelo que já foi exposto aqui nessa orientação, vai trazer uma melhora na qualidade do seu sono. O uso nesse horário pode ocasionar problemas de insônia, trazendo assim diversas doenças. Então, antes de dormir é um horário chave; você precisa desacelerar o seu cérebro.

E o outro horário é assim que você acorda. "Nesse caso, vale comprar até um despertador para não ter que ser acordado pelo celular." Essas primeiras horas são essenciais para definir todo o seu dia. Se você começa bem o seu dia, fazendo as suas obrigações, cuidando do seu corpo, da sua mente, do seu espírito, fazendo aquele trabalho difícil, se concentrando nos seus objetivos, com isso a chance do seu dia ser um bom dia aumenta muito, **pois a carga das cobranças que naturalmente nós exercemos sobre nós reduz, pois você já começou o dia bem, te deixando mais leve para continuar e conseguir realizar o que foi planejado.**

Desplugando da tomada



Se você já acorda e pega no celular, o primeiro ímpeto, a primeira carga de energia mental, física e espiritual você já utiliza ali, fazendo com que boa parte da dopamina já seja liberada no seu cérebro, afetando assim toda a sua disposição. Mas que fique claro que você pode definir outros horários além desses que sugeri. Cada um tem a sua rotina e sabe em quais horários tem pecado no excesso.

Local para não usar o celular: Você pode definir locais da sua casa em que não utiliza o celular. Por exemplo, no quarto onde você dorme, visando preservar as duas situações que citei acima: o seu dormir e o seu acordar. Pode ser no escritório ou quarto de estudo, visando o seu total desempenho e foco. Na mesa de jantar, que é um lugar onde a família se reúne, mirando manter uma conexão saudável, principalmente para você que tem filhos. Você é livre para estabelecer seus locais e fazer testes para ver como a sua mente vai reagir sem o estímulo do celular naquele momento.

Por fim, **o dia sem tela:** Essa é uma estratégia que eu acredito bastante. Particularmente, eu precisei muitas vezes ser radical para conseguir me colocar nos trilhos de novo. Escolher um dia, ou um final de semana sem tela (todas elas), me serviu bastante para conseguir reprogramar a minha mente, identificar gatilhos, corrigir o curso. No início, é um pouco difícil, porque você vai se deparar com a abstinência, sim, com abstinência, já que estamos falando de algo que nos afeta com o mesmo potencial de uma droga. Então, após essa primeiro obstáculo, é maravilhoso perceber como nossa mente é flexível e se remodela com os estímulos que damos a ela.

Desplugando da tomada

Estabeleça um período de desintoxicação digital. Aproveite algum período de férias ou feriado prolongado para deixar o celular de lado e se permitir viver conexões que provavelmente você já esqueceu, **dando-lhe a oportunidade de ter uma relação mais saudável com a tecnologia.**

Acredito que você deve estar se perguntando como é que eu vou conseguir fazer isso? Aplicar essas estratégias que mencionei? A resposta é: **Substituindo!** Isso mesmo, **você não consegue deixar de fazer algo sem colocar outra coisa no lugar.** Você vai precisar preencher a fenda de tempo que você conseguiu abrir após deixar o celular de lado. Esse é o momento de finalmente encaixar no seu dia os objetivos que você vêm arrastando há tanto tempo. É o momento de ter prazer em outras coisas e até voltar a sentir prazer em tarefas que foram esquecidas. Dá pra fazer! **Você agora tem mais tempo no seu dia.** Substituir é algo essencial. Se não o fizer, infelizmente você poderá retornar ao uso descontrolado do celular novamente.

Segue abaixo alguns exemplos genéricos que você vai encontrar praticamente em todo lugar que acredita em bem estar, que são **atividades que você sabe que são boas**, que têm o poder de melhorar muito a sua vida, mas que, infelizmente, você não dá tanta atenção porque não são nenhuma novidade. Mas lembre-se do que você já leu logo acima, nem tudo que é novo é bom. Às vezes, o tradicional, o "feijão com arroz", é o que nos faz crescer:

- Pratique atividade física (academia, caminhadas, esporte)
- Hobbies (aprender um idioma, pintura, música, cozinhar)
- Tenha um tempo para sua mente e espírito (meditação, oração, coloque as ideias no lugar)
- Tempo ao ar livre (parques, caminhadas, contato com a natureza)
- Socialize (visite amigos, familiares, marque um encontro)
- Estude (concurso, se especializar).

Desplugando da tomada

Mas independentemente do que você for fazer, vá com calma. Primeiro, **estabeleça uma rotina e depois aprimore**. Se você decidir ler um livro, comece com 3 páginas todos os dias. Já é um começo. Se você fizer 10 minutos de exercício, já é um começo. Então, o mais importante é primeiro estabelecer sua rotina. Coloque em um papel, escreva se for necessário. Depois, você terá como aprimorar esses afazeres.

Se você pensar por um breve momento, o que são 10 minutos no celular? Nada! Passa que você nem vê. Você passa 01 hora vendo Stories e Reels e nem percebe o tempo a esvair pelos dedos. Então, se faz necessário criar um ambiente propício ao desligamento. Mantenha o celular fora do alcance durante o trabalho, estudo, momentos de lazer. Se for possível, nomeie alguém na sua casa para lhe ajudar, lhe impedir de usar. Existem várias outras abordagens e estratégias para alcançar um bom resultado, mas não seria possível trazer tudo aqui, já que estão muito ligadas à rotina de cada um. Tentei trazer algo que possa ser aplicado à maioria.

Espero ter ajudado a você entender a dimensão da situação, e que os problemas apresentados são apenas alguns, que muitos outros existem, e que outros, infelizmente, tendem a surgir. Confio que de alguma maneira você possa ter acordado, ter se enxergado em algumas das citações que apresentei, e que a partir daqui, possa dar o primeiro passo para uma vida melhor, uma vida onde você tem o controle sobre a sua mente, e que com isso você possa ouvir a Deus mais de perto, que o controle do tempo seja devolvido a você, e que ele seja usado para sua evolução pessoal. **Que a conversa entre amigos, o jantar com a família, o abraço do filho e a oração de joelhos, seja vivida como se não existisse mais nada além disso, pois tudo de bom e agradável a Deus que fazemos verdadeiramente concentrados, se torna sagrado.**

Desplugando da tomada

Uma última observação: caso você se encontre em uma situação que necessite de uma ajuda mais específica, se fazendo necessária a elaboração de uma estratégia personalizada para a sua rotina, entre em contato com nossos canais, que teremos o prazer de traçar algo exclusivo para você.



Instagram:



Whatsapp:

REFERÊNCIAS

- MaCcraken, Brett “A pirâmide da Sabedoria
- www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/
- Fox Maggie, major depression on the rise among everyone, www.nbcnews.com/health/health-news/major-depression-rise-among-everyone-new-data-shows-n873146
- Depression Key facts, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression
- 1 em cada 4 jovens está viciado em celular, aponta estudo britânico, www.bbc.com/portuguese/geral-50599245#:~:text=O%20estudo%20constatou%20que%2023,a%20realiza%C3%A7%C3%A3o%20de%20outras%20atividades.
- Nomofobia, www.tecmundo.com.br/saude/21930-nomofobia-o-vicio-em-celular-agora-e-uma-doenca.htm
- Problemas de visão, ibcc.org.br/isolamento-imposto-pela-covid-19-agrava-saude-ocular-da-populacao/
- Síndrome de visão computacional, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1475-1313.2011.00834.x>
- Fatores associados a alterações cervicais em estudantes universitários usuários de smartphones, <https://content.iospress.com/articles/work/wor182819>
- Celular antes de dormir afeta sono, hormônios e desenvolvimento infantil, www.bbc.com/portuguese/geral-42603165#:~:text=Além%20dos%20efeitos%20sobre%20o,afeta%20o%20per%C3%ADodo%20de%20descanso.
- Como o uso excessivo de celular afeta o cérebro?, www.nationalgeographicbrasil.com/historia/2022/12/como-o-uso-excessivo-de-celular-afeta-o-cerebro
- Como uso excessivo de celular impacta o cérebro da criança, [www.cnnbrasil.com.br/saude/uso-excessivo-de-celular-por-criancas-afeta-desenvolvimento-psicomotor-entenda/#:~:text=A%20médica%20afirma%20que%20a,criança%20reagindo%20assim"%2C%20detalha.](http://www.cnnbrasil.com.br/saude/uso-excessivo-de-celular-por-criancas-afeta-desenvolvimento-psicomotor-entenda/#:~:text=A%20médica%20afirma%20que%20a,criança%20reagindo%20assim)
- Associação do uso de mídias digitais com sintomas subsequentes de transtorno de déficit de atenção/hiperatividade em adolescentes, <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2687861>
- Celular é a terceira maior causa de mortes no trânsito no Brasil, agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/geral/audio/2022-09/uso-do-celular-ao-dirigir-ja-e-3a-causa-de-acidentes-de-transito
- LEVITIN, Daniel: www.theguardian.com/science/2015/jan/18/modern-world-bad-for-brain-daniel-j-levitin-organized-mind-information-overload
- POSTMAN, Neil, Amusing, ourselves to death (New York: Penguin Books, 1985), p. 99.