

Mídias sociais e aparelhos eletrônicos: aliados ou ladrões do tempo durante o isolamento social?

Especialista do Instituto Mauá de Tecnologia alerta sobre os malefícios do uso excessivo de dispositivos digitais

São Paulo, junho de 2020 - Com o isolamento social, muitas pessoas estão aproveitando o tempo para realizar um novo curso, ler aquele livro que estava na cabeceira da cama há meses, aprimorar os dons culinários etc. Já outras, no entanto, estão passando mais horas em frente à televisão, videogame, aplicativos de bate-papo e nas mídias sociais. Estamos sendo produtivos ou excessivamente dependentes da tecnologia?

Gabriela Azevedo, psicóloga e coordenadora da Academia de Talentos do Instituto Mauá de Tecnologia (IMT), reconhece que todas essas ferramentas de comunicação e entretenimento são essenciais para manter a cabeça ativa, mas com algumas ressalvas, sobretudo para os alunos que têm aulas de forma remota. “Em alguns casos, o uso excessivo de eletrônicos provoca alterações químicas no cérebro que podem causar a sensação de dependência, o que gera um ciclo vicioso, isto é, quanto mais se joga o *game* ou se usa o celular, mais aumenta a vontade de utilizá-los”, comenta a especialista.

No caso dos jovens, os malefícios podem ser agravados. “As crianças e adolescentes ainda estão em processo de maturação cerebral e desenvolvendo a autorregulação de emoções e de impulsos. O consumo excessivo de aparelhos eletrônicos pode prejudicar esses processos, afetando a concentração e foco com as atividades escolares e acadêmicas”, reforça. Há alguns anos, o mundo mudou a forma de se relacionar: cartas, ligações e visitas presenciais foram substituídas por mensagens no *whatsapp*, *e-mails*, postagem nas mídias sociais e até memes.

Contudo a psicóloga reforça que o bate papo olho a olho e a convivência social sempre serão essenciais para o desenvolvimento cognitivo e de todos os sentidos humanos. “O relacionamento interpessoal é uma importante e genuína forma de desenvolver habilidades cognitivas, diminuir a timidez e conhecer de perto os obstáculos que a vida em sociedade nos apresenta ao longo do tempo, tanto na vida pessoal quanto profissional. Na Mauá, oferecemos suporte personalizado para ajudar alunos que estão com dificuldades de se relacionar, mesmo dentro do *campus*, e ‘presos’ no mundo virtual”, completa.

Gabriela Azevedo - Psicóloga; Mestre em Psicologia, Especializada em Educação Socioemocional; Coordenadora da Academia de Talentos da Mauá. É membro do grupo Educação e Inovação em Socioemocional etc.

Informações para a Imprensa

RPMA Comunicação - Assessoria de Imprensa do Instituto Mauá de Tecnologia

Rodrigo Santos (rodrigo.santos@rpmacomunicacao.com.br) (11) 5501.4637

Leticia Moreira (leticia.moreira@rpmacomunicacao.com.br)