

Smartphone e sua Mente: O Guia do Equilíbrio Digital

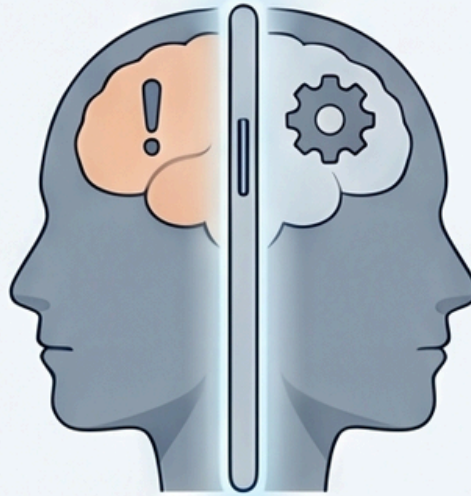
Este infográfico explora como o uso do smartphone molda funções cerebrais críticas. Ele diferencia o uso moderado do problemático e oferece um roteiro de hábitos para proteger a atenção, a memória e o bem-estar mental.

Efeitos Cognitivos

Atenção em Queda



Usar o smartphone por 45 minutos diminui a vigilância e aumenta o tempo de reação.



Memória e Impulsividade



A simples presença do aparelho visível pode reduzir a capacidade de processar informações.

Uso Problemático vs. Moderado



Moderado

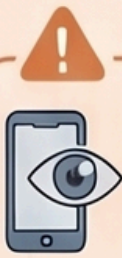
Uso consciente e equilibrado que não prejudica as atividades diárias.



Problemático

O problema surge quando o uso interfere em relacionamentos, estudos e bem-estar.

Sinais de Alerta



Checagem Constante

Necessidade compulsiva de olhar o aparelho a todo momento.



Dependência Matinal/Noturna

O celular é a primeira e a última atividade do seu dia.



Ansiedade Digital

Sentir desconforto ou irritação quando está sem o aparelho.

Estratégias (Trabalho, Sono, Dia a Dia)



Foco no Trabalho e Estudo

Mantenha o celular fora do campo de visão e desligue notificações não essenciais.



Foco no Trabalho e Estudo

Mantenha o celular fora do campo de visão e desligue notificações não essenciais.



Ritual Pré-Sono

Evite telas uma hora antes de dormir e use um despertador tradicional.



No Dia a Dia

Estabeleça limites de tempo nos apps e pratique atividades sem o celular.

Quando Buscar Ajuda



Perda de Controle

Tentativas frustradas de reduzir o uso repetidamente.

Prejuízo Social

O uso está danificando seu trabalho, estudos ou relações interpessoais.

Saúde Mental

Presença de sintomas de ansiedade ou depressão ligados ao uso.



Referências:

1. LEÓN MÉNDEZ M, PADRÓN I, FUMERO A, MARRERO RJ. Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: a systematic review of fMRI studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2024.
2. CANALE N, VIENO A, DORO M, et al. Emotion-related impulsivity moderates the cognitive interference effect of smartphone availability on working memory. *Scientific Reports*. 2019.
3. POUJOL MC, PINAR-MARTÍ A, PERSAVENTO C, et al. Impact of mobile phone screen exposure on adolescents' cognitive health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022.
4. WARSAW RE, JONES A, ROSE AK, et al. Mobile technology use and its association with executive functioning in healthy young adults: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2021.
5. SKOWRONEK J, SEIFERT A, LINDBERG S. The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Scientific Reports*. 2023.
6. JACQUET T, LEPERS R, PAGEAUX B, POULIN-CHARRONNAT B. Acute smartphone use impairs vigilance and inhibition capacities. *Scientific Reports*. 2023.
7. HADAR A, HADAS I, LAZAROVITS A, et al. Answering the missed call: initial exploration of cognitive and electrophysiological changes associated with smartphone use and abuse. *PLOS ONE*. 2017.
8. HARTANTO A, CHUA YJ, QUEK FYX, et al. Problematic smartphone usage, objective smartphone engagement, and executive functions: a latent variable analysis. *Attention, Perception & Psychophysics*. 2023.

Créditos:

Esta cartilha em formato de infográfico foi desenvolvida por Ana Sofia Moraes de Aviz, Acadêmica de Medicina da Universidade do Estado do Pará (UEPA), sob orientação de André Luiz de Souza Rodrigues, docente da UEPA.

Nota técnica:

Este material foi produzido com auxílio de inteligência artificial. A plataforma OpenEvidence foi utilizada para busca de referências, e o programa NotebookLM foi utilizado para transformar o texto desenvolvido pela autora em cartilha digital.