



NÃO É MAIS UMA HIPÓTESE, É UM FATO

Sabemos que o uso excessivo da internet causa danos físicos. Mas, você já se perguntou se os danos causados por cometer tal ato podem ser cerebrais? Hoje em dia, muitos estudos estão sendo feitos sobre esse assunto. Diversos dados apresentam que esse assunto não deve mais ser citado como uma hipótese, mas sim como um fato.

Um estudo feito pela Universidade da Pensilvânia (EUA) cujos dados foram publicados pelo “Journal of Social and Clinical Psychology”, utilizou a avaliação de mais de 143 estudantes de 18 a 22 anos para coletar toda e qualquer informação possível desse assunto. Após três semanas de observação, tanto psicológica e cerebral, quanto física e comportamental, os resultados foram comparados com os de outro grupo de jovens que não pôde usar a internet sem restrição, tendo a limitação de 10 minutos por dia.

A conclusão foi a seguinte: as luzes, as quais a pessoa é exposta ao usar o aparelho, afeta, de forma direta, a Glândula Pineal (glândula responsável para a produção de melatonina). Dessa forma, coincidindo com o prejuízo do sono - insônia – e, a partir de então, o indivíduo entra em um “paradoxo da insônia”, pois ela causa aumento no nível de medo, nível de perda, ansiedade, depressão e solidão. Logo, esses fatores aumentam a insônia e, nesse ponto, você está sujeito a um círculo vicioso. Os resultados também mostram que não é só o quanto você usa, mas, para que fim você usa, e é aqui que tiro a minha conclusão.

Concluo que como você usa influencia mais que o quanto usa. Usar as redes comparando publicações de bons momentos de outras pessoas faz sua vida parecer ruim. As pessoas devem deixar de serem medíocres e parar de usar para fins banais.

João Gabriel Schmadecke Scherevaty
9º ano / Balneário Camboriú
2022