

## BEM-ESTAR

# Sobrecarga digital: Desativar notificações e não usar celular antes de dormir ajuda

Passar tantas horas conectada ao celular provoca um esgotamento na pessoa; mas como saber se você está sofrendo com esse problema?

A notificação surge na tela do celular e você para o que está fazendo para dar uma olhada rápida. Quando vê, passou meia hora na rede social. Também precisa lidar com os emails do trabalho, os avisos da escola do filho, os lembretes na agenda para fazer as compras no mercado e outras tarefas ligadas à casa.

Passar tantas horas conectada ao celular provoca um esgotamento na pessoa chamado de sobrecarga digital. Mas como saber se você está sofrendo desse mal?

Segundo a psicóloga Andréa Krug, consultora em liderança e autora do livro "Vai Encarar? O Guia Definitivo da Sobrevivência na Liderança" (Literare Books International), uma forma de descobrir é observando quanto tempo você passa no celular.

"O dia ainda tem oito horas para você dormir e oito horas para trabalhar. Como você está gastando o tempo restante? Se passa quatro horas em rede so-

cial, joguinho e WhatsApp, algo está errado."

Uma das dicas mais importantes para quem quer evitar a sobrecarga digital é desativar as notificações do celular.

"Cada interrupção [momento em que você vê a notificação] vai exigir um novo esforço de atenção e, muitas vezes, a sensação de sobrecarga vem dessa frequência de interrupções e de múltiplas tarefas ao mesmo tempo", afirma a psicóloga organizacional Patrícia Ansarah, fundadora do Instituto Internacional em Segurança Psicológica.

## HIGIENE DO SONO

As práticas ligadas à higiene do sono também são valiosas, como a recomendação de desligar o celular pelo menos meia hora antes de dormir. Os estímulos -tanto a luz da tela como o próprio conteúdo de sites de notícias e redes sociais, que geram diferentes sentimentos- trazem ansiedade e tiram o foco, dificultando



a chegada do sono.

Também vale a pena refletir sobre a necessidade de responder mensagens instantaneamente. "A cultura da urgência faz com que tudo pareça tão importante que precisa de resposta imediata, quando, na realidade, poucas situa-

ções são realmente urgentes", afirma Patrícia.

Uma forma de conseguir isso é estabelecendo limites, nem que para isso seja necessário avisar familiares e amigos de que muitas vezes eles terão que esperar um tempo pelas suas respostas.

Para finalizar, Patrícia sugere uma vida mais distante do digital. "Vá caminhar, conversar presencialmente, ler um livro, ficar quieta ou ouvir música. São ações que ajudam o cérebro a recuperar essa capacidade de atenção e reduzem a fadiga mental."

## Esgotamento cognitivo

A sobrecarga digital é o esgotamento cognitivo e emocional causado pelo bombardeio constante de informações, notificações e estímulos através de telas. O uso excessivo gera sintomas como névoa mental, queda na produtividade, insônia e ansiedade.

Fadiga mental: Sensação constante de "cabeça que

não desliga".

Dificuldade de foco: Incapacidade de reter informações lidas ou manter a atenção

Dependência dopaminérgica: Necessidade de verificar o celular impulsivamente para aliviar a tensão.

Insônia e irritabilidade: Dificuldade para dormir devido à luz e ao alto nível de

estímulos.

Impactos emocionais: Baixa autoestima causada pela comparação constante com estilos de vida idealizados em redes sociais.

Desative notificações: Interrupções constantes exigem um esforço de atenção que drena a sua energia.

Estabeleça limites diários: Evite o uso de telas pelo menos 30 minutos antes de dormir para garantir uma melhor noite de sono.

Faça pausas intencionais: Intercale períodos de foco com momentos completamente longe do celular, como durante as refeições.

Respire antes de agir: Respire fundo por 15 segundos antes de pegar o aparelho, transformando o ato compulsivo em uma escolha deliberada.

Filtre suas fontes: Selecione fontes de notícias confiáveis e limite o consumo para não sobrecarregar o cérebro com dados irrelevantes.



## Por que acontece?

O ambiente digital é projetado para capturar a sua atenção, inundando o sistema nervoso com doses rápidas de dopamina. Quando essa sobrecarga ocorre, o cérebro tem dificuldades em processar e integrar as informações. Acompanhar o tempo de uso diário em seu aparelho pode ajudar a gerar consciência e melhorar o seu bem-estar.