



Degradação Cerebral

Brain Rot

Comunicar
em Segurança

fundação
III E O



O que é? Degradação Cerebral

"Brain rot", ou "degradação cerebral", é um termo que descreve a deterioração das capacidades cognitivas, como a concentração, a criatividade e o pensamento crítico. Este fenómeno está associado ao consumo excessivo e descontrolado de conteúdos digitais de curta duração e de ritmo acelerado.

Numa era em que a informação e o entretenimento estão sempre acessíveis, as redes sociais e os vídeos curtos tornaram-se parte do dia a dia. Contudo, estes estímulos constantes ativam o sistema de recompensa do cérebro de forma excessiva, através de doses rápidas de dopamina. Com o tempo, o cérebro habitua-se a este padrão de recompensa imediata e perde a capacidade de processar informações mais complexas e demoradas. Este padrão cria uma armadilha cognitiva, tornando-se cada vez mais difícil manter o interesse por atividades que exigem maior esforço mental ou que oferecem recompensas a longo prazo.

Enquanto pais e educadores devemos garantir o uso de tecnologia, com o cuidado necessário para preservar a saúde mental e a relações sociais.

Sugestões



1

Comunicar... Comunicar e... Comunicar

A utilização da Internet não deve ser um tema que se deva evitar. É fundamental falar abertamente com as crianças e os adolescentes, incentivando-os a contar o que veem, o que gostam e se algum conteúdo os incomoda.

Ativar o controlo parental

É muito importante fazer a instalação de aplicações de controlo parental, bem como criar perfis específicos para a idade do utilizador. As aplicações, como o Google Family Link ou o Apple Screen Time, permitem a aprovação ou o bloqueio remoto a aplicações e sites, no dispositivo da criança e do adolescente, e a gestão do tempo de utilização do telemóvel/tablet.

2



3

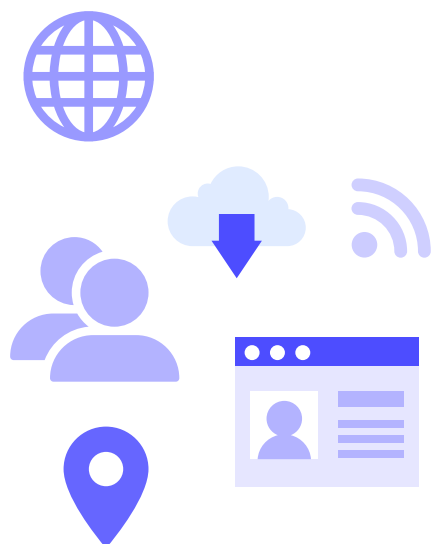
Dar o exemplo

Pais e educadores podem estabelecer os seus próprios limites, criando regras e limites que sirvam como exemplo e fonte de inspiração (ex: desativar notificações; agendar momentos de desconexão; evitar ecrãs pelo menos uma hora antes de dormir; não comer e ver o telemóvel em simultâneo).

Praticar atividades sem tecnologia ou ao ar livre

Privilegiar atividades que estimulem o cérebro de forma diferente, ou seja, que desenvolvam habilidades motoras, sociais e cognitivas (ex.: leitura ou desporto). A construção do desenvolvimento cognitivo acontece no vínculo, no brincar, na interação com o mundo real. Movimentar o corpo ajuda na libertação de endorfinas, que melhora o humor e reduz o stress.

4



5

Aplicar a regra 80/20

Dedicar 80% do tempo a conteúdos educativos e interativos, que incentivem a comunicação e a aprendizagem, e 20% a entretenimento.

Praticar mindfulness ou meditação

Estas ferramentas promovem o foco, a consciência e a atenção plena, ajudando a reduzir o stress e a melhorar a autorregulação.

6





7

Criar uma rotina com momentos de silêncio, tédio produtivo e atividades manuais

Saber gerir a frustração é fundamental para o bem-estar mental e emocional, tendo um impacto significativo para a vida de crianças e adolescentes: melhora a saúde mental e emocional; aumenta a resiliência; promove relacionamentos saudáveis; impulsiona o desenvolvimento pessoal e escolar; e melhora a capacidade de tomada de decisão.

Planeamento e criação de lista de tarefas

Estas práticas transformam a forma como usamos a tecnologia, introduzindo estrutura, intenção e propósito nas nossas interações digitais. Ao adotar estas metodologias, passamos de um consumo passivo para uma abordagem mais consciente e proativa da tecnologia.

8

Sinais de Alerta

O fenómeno do brain rot manifesta-se através de um conjunto de comportamentos e hábitos que, quando identificados precocemente, permitem uma intervenção eficaz. Desta forma é possível proteger as crianças e adolescentes dos potenciais riscos associados ao consumo passivo e excessivo de conteúdos digitais. Esteja atento aos seguintes sinais:

- 1 Alterações na saúde física e mental
(ex.: obesidade; isolamento social; cansaço mental; insónias; apatia; irritabilidade; ansiedade; ou depressão);
- 2 Dificuldade da capacidade de concentração, criatividade e tomada de decisões;
- 3 Problemas de memória;
- 4 Ignorar as pessoas ao seu redor para dar atenção apenas ao telemóvel/tablet (phubbing);
- 5 Redução do pensamento crítico, da motivação e da produtividade.

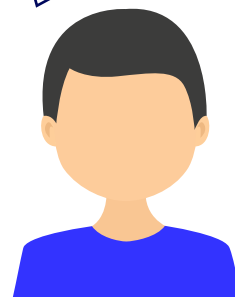
Como Iniciar o Diálogo

Para garantir que crianças e jovens navegam na internet de forma segura e responsável, é fundamental estabelecer um diálogo aberto, capacitando-os para fazerem escolhas conscientes. A conversa deve ser um diálogo sobre bem-estar e não uma repreensão, incentivando-os a refletir sobre os seus próprios hábitos digitais e a procurarem ajuda quando sentirem necessidade. Seguem-se algumas perguntas que poderão ajudar a iniciar o diálogo:



Sabes o que significa brain rot?
Podes explicar-me?

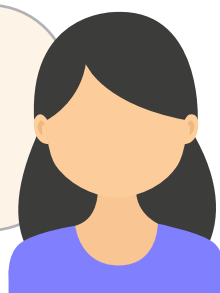
Conheces alguma app para gerir os
tempos que passas online?
Já alguma vez utilizaste?



No intervalo da escola como é que
normalmente passas o teu tempo?



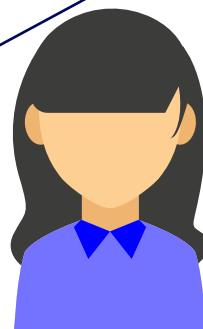
Se tivesses mais tempo livre, o
que gostarias de fazer? Como é
que conseguirias ter esse tempo?





Gostas mais de estar a ver vídeos no Youtube ou a falar/brincar presencialmente com os teus amigos?

Vi um vídeo interessante sobre como a internet afeta a nossa atenção. Já sentiste isso?

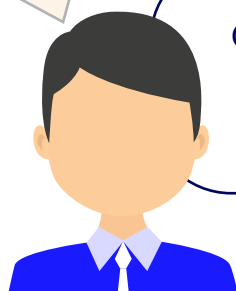


Ultimamente tens sentido problemas de concentração ou de memória?



Às vezes, sinto que passo muito tempo nas redes sociais e que só estou a perder o meu tempo. Também te acontece?

O que achas de criarmos uma regra de 'tempo de ecrã' juntos, que faça sentido para ambos?



O que achas de passarmos uma tarde sem telemóveis... desligar-nos completamente? Será que conseguimos? Queres experimentar?

Centro Internet Segura
Esclarecimentos e Denúncias

Contacto telefónico gratuito:
800 21 90 90

Correio eletrónico:
linhainternetsegura@apav.pt

Comunicar
em Segurança

fundação
III E O