

MENTES

EM EVIDÊNCIA

REVISTA CIENTÍFICA E COMPORTAMENTAL

DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

QUANDO A TECNOLOGIA
DEIXA DE SER UMA
FERRAMENTA E
PASSA A **CONTROLAR**
SUA VIDA.

ESPECIAL

DEPENDÊNCIA DIGITAL,
NOMOFOBIA,
INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL,
REDES SOCIAIS, JOGOS,
PORNOGRAFIA
DIGITAL, E MAIS



COMO A TECNOLOGIA AFETA SEU CÉREBRO

Os impactos invisíveis
na mente e nas emoções

HISTÓRIAS REAIS

Relatos de quem
viveu o vício e
conseguiu se libertar

COMO RECONHECER OS SINAIS

Teste exclusivo
você é dependente

EXERCÍCIOS PRÁTICOS

Ferramentas
terapêuticas
para recuperar
o controle

ONDE BUSCAR AJUDA

Caminhos para a cura e
o equilíbrio emocional

RECUPERE SUA LIBERDADE.
RECONCILIE-SE COM A VIDA REAL.

POR DRA. SELMA NALI

PSICANALISTA CLÍNICA
NEUROPSICANALISTA ANALISTA COMPORTAMENTAL
SEXÓLOGA CLÍNICA E FORENSE
ESCRITORA PALESTRANTE
IDEALIZADORA E COORDENADORA EDITORIAL DA REVISTA



Os 4 mecanismos do sequestro cerebral

1. DOPAMINA EM LOOP - Cada notificação libera uma pequena dose de dopamina, o neurotransmissor do prazer. O cérebro passa a exigir doses cada vez maiores para sentir a mesma satisfação.

2. ATENÇÃO FRAGMENTADA - Multitarefas digitais treinam o cérebro para saltar constantemente de estímulo em estímulo, atrofiando o foco profundo e a leitura contemplativa.

3. SONO EMPOBRECIDO - A luz azul das telas suprime a melatonina. Estudos mostram queda de até 40% na qualidade do sono em usuários intensos.

4. VÍNCULOS ENFRAQUECIDOS - Relações mediadas por tela ativam menos ocitocina — o hormônio do afeto — do que interações presenciais.



“

*Não estamos usando a tecnologia.
A tecnologia está nos usando.”*

Dra. Selma Nali



O CÉREBRO *SEQUESTRADO* PELA TELA

Como a tecnologia hackeia sua atenção, seu sono,
sua dopamina — e sua liberdade.

Por **Dra. Selma Nali** | Neuropsicanalista

A neurociência já não deixa dúvidas: cada notificação, cada like, cada *scroll* infinito ativa em nosso cérebro os mesmos circuitos de recompensa que substâncias químicas ativam em dependentes químicos. A tela deixou de ser uma janela para o mundo — tornou-se um portal que reprograma nossa forma de sentir, pensar e nos relacionar. Pesquisas recentes mostram que jovens entre 16 *év.* e 25 anos passam, em média, 8 horas



Pesquisas recentes mostram que jovens entre 16 e 25 anos passam, em média, 8 horas *ste* horas por dia diante de telas. Esse tempo não é neutro. Ele reduz a produção natural de dopamina, empobrece a capacidade de foco profundo e cria uma nova forma de solidão — a solidão hiperconectada.

PALAVRA DA COORDENADORA



DRA. SELMA NALI - Psicanalista
Clínica | Neuropsicanalista -
Analista Comportamental | Sexóloga
Clínica e Forense - Escritora |
Palestrante

Prezado leitor,

Você está diante de uma edição que nasce da inquietação de quem observa o silencioso avanço de uma nova forma de dependência — a dependência tecnológica. Ela não deixa marcas visíveis no corpo, mas rouba a atenção, dissolve laços afetivos e sequestra a capacidade de estar presente.

Como neuropsicanalista, vejo diariamente jovens que perderam o sono, a autoestima, a espontaneidade e o brilho no olhar em nome de uma vida que existe do outro lado da tela. E, como sexóloga, testemunho as consequências profundas do consumo desmedido do universo digital sobre a intimidade, a afetividade e a construção do self.

Esta edição é um convite: à consciência, à liberdade e à reconciliação com a vida real. Que você encontre aqui não apenas informação, mas uma mão estendida que diga: existe outro caminho.

Com carinho e ciência,
Dra. Selma Nali

SUMÁRIO

02 | EDITORIAL

Palavra da Coordenadora



04 | REPORTAGEM DE CAPA

O cérebro sequestrado pela tela

06 | COMPORTAMENTO

Nomofobia: o medo de ficar sem celular

07 | SAÚDE MENTAL

Redes sociais e comparação social

08 | INFOGRÁFICO

Dopamina digital: o vício invisível

09 | HISTÓRIA REAL

Eu perdi minha adolescência ao TikTok

10 | COMPORTAMENTO

Jogos: quando o entretenimento vira prisão

11 | SEXOLOGIA

Pornografia digital: efeitos silenciosos

12 | TECNOLOGIA

IA e dependência emocional

13 | HISTÓRIA REAL

Encontrei minha liberdade

14 | TESTE EXCLUSIVO

Você é dependente?

15 | CIÊNCIA

Como reconhecer os sinais

16 | GUIA TERAPÊUTICO

Exercícios práticos

18 | RECURSOS

Onde buscar ajuda

19 | REFLEXÃO FINAL

Palavra da Dra. Selma Nali

EU PERDI MINHA ADOLESCÊNCIA AO TIKTOK

O relato de Rafaela, 19 anos



“Eu tinha 13 anos quando baixei o TikTok. No começo, era só um app para passar o tempo. Em pouco tempo, virou minha vida.

Eu acordava e a primeira coisa que fazia era abrir o app. Dormia com ele nas mãos. Perdi provas por ter passado a noite fazendo rolagem infinita. Perdi amizades porque não olhava mais nos olhos das pessoas. Perdi minha capacidade de ler um livro inteiro.

“Eu não estava viciada em vídeos. Eu estava fugindo de mim mesma.”

plataforma. Meu corpo doía, minha alma doía. Eu queria parar, mas não conseguia.

Foi minha mãe quem percebeu. Ela me levou para uma psicanalista. Descobri que eu não estava viciada em vídeos, eu estava fugindo de mim mesma.

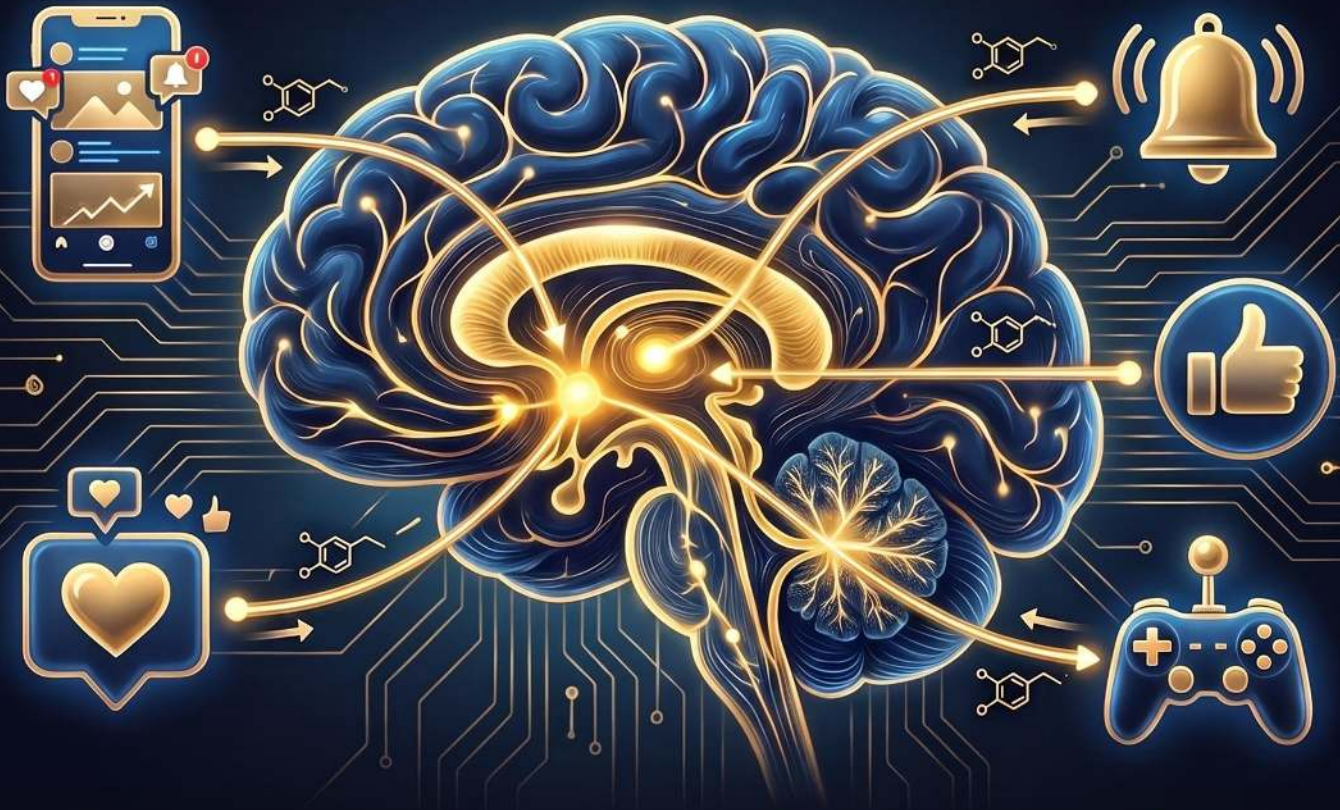
Hoje, aos 19, ainda uso redes sociais, mas com limites. Voltei a ler, voltei a sonhar. Voltei a existir fora da tela.

Se você se reconheceu em mim, saiba: existe caminho de volta.

Rafaela, 19 anos, São Paulo, SP

DOPAMINA DIGITAL

O vício invisível que sequestra sua vontade



O QUE É A DOPAMINA

Neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e recompensa. Foi desenhada pela natureza para nos motivar a buscar comida, água, vínculos afetivos e conhecimento.

COMO A TECNOLOGIA A HACKEIA

Cada like, comentário, notificação ou vídeo curto libera um pico artificial de dopamina. O cérebro passa a associar o smartphone à recompensa imediata.

O CICLO DA DEPENDÊNCIA:

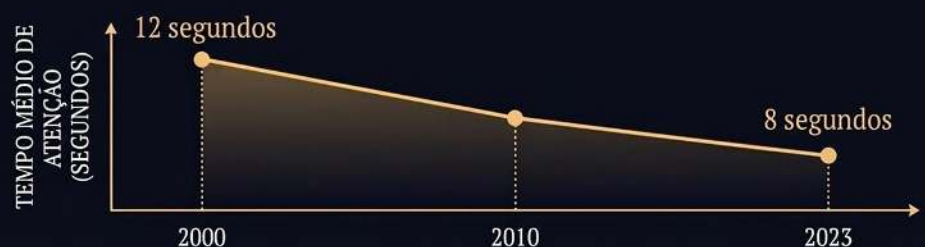
1. **Estímulo**, você vê a notificação
2. **Pico**, o cérebro libera dopamina
3. **Alívio**, a ansiedade momentaneamente cede
4. **Tolerância**, o cérebro exige doses maiores
5. **Compulsão**, você não consegue mais parar

DADOS CIENTÍFICOS:

8 segundos, tempo médio de atenção atual (era 12 segundos em 2000)

2.617, quantidade média de toques no celular por dia

63 minutos, tempo médio contínuo antes de checar o telefone



NOMOFOBIA

O medo de ficar sem celular

Você já sentiu ansiedade ao perceber que esqueceu o celular em casa? Coração acelerado, mãos suando, uma sensação estranha de vazio? Esse fenômeno tem nome: NOMOFOBIA (no mobile phobia), o medo irracional de ficar sem o smartphone.

Estudos recentes indicam que 66 por cento dos jovens apresentam sintomas leves a moderados de nomofobia. Trata-se de uma nova forma de transtorno de ansiedade que reflete o quanto nossa identidade está fundida ao dispositivo.

SINAIS DE ALERTA:

- Verificar o celular mais de 80 vezes ao dia
- Sentir pânico ao perceber bateria baixa
- Dormir com o celular ao lado do travesseiro
- Sentir a vibração fantasma (celular que não vibrou)
- Ansiedade em lugares sem sinal ou wi-fi

A dependência da conectividade se tornou um espelho: nele buscamos aprovação, pertencimento e a certeza de que não estamos sozinhos.

DADOS: 84 por cento dos jovens dormem com o celular ao alcance da mão.

Fonte: Pesquisa Datafolha 2025

O ESPELHO DISTORCIDO

Redes sociais e a doença da comparação



Instagram • TikTok • Snapchat • Nas telas vemos as versões editadas filtradas e cuidadosamente selecionadas das vidas alheias • E sem perceber nosso cérebro compara essa realidade fabricada com nossa vida real cheia de imperfeições humanas

A neurociência chama isso de vies de comparação social ascendente • Ele ativa áreas cerebrais associadas à dor social e à baixa autoestima • Um estudo da Universidade de Pittsburgh mostrou que jovens que passam mais de três horas por dia em redes sociais têm 60 por cento mais chances de desenvolver depressão

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO:

A cada rolagem o córtex pré-frontal julga sua vida contra as vidas exibidas

A amígdala cerebral registra micro-agressões emocionais silenciosas

A produção de serotonina cai e a de cortisol sobe

Resultado: você se sente insuficiente diante do que nunca foi real

“As redes sociais mostram os melhores momentos dos outros e comparam com os piores nossos.

Dra. Selma Nali



ENCONTREI MINHA LIBERDADE

O relato de Bruno, 22 anos



“Eu jogava mais de 14 horas por dia. Larguei a faculdade. Perdi minha namorada. Perdi peso, ganhei olheiras. Perdi o sentido das coisas. Meu quarto virou meu mundo. Vivi assim por quase 2 anos. Meus pais tentavam me tirar do jogo e eu explodia. Eu não sabia mais quem eu era fora daquele avatar.

Um dia, meu pai sentou na minha frente e chorou. Foi a primeira vez em anos que eu vi o rosto dele com atenção. Foi ali que eu percebi que estava desaparecendo.

Comecei terapia. Foi doloroso. Descobri que eu jogava para não sentir a dor da comparação, da pressão, do medo não ser bom o suficiente. O jogo era o único lugar onde eu me sentia competente.

Hoje ainda jogo, uma hora por dia, no máximo. Mas voltei a estudar. Voltei a caminhar ao ar livre. Voltei a olhar para as pessoas.”

“A liberdade não estava no próximo nível do jogo. Ela estava dentro de mim.”

Bruno, 22 anos, Belo Horizonte, MG

MENTES EM EVIDÊNCIA | TECNOLOGIA

AMANDO UMA MÁQUINA

Inteligência Artificial e a nova solidão



Chatbots românticos. Companheiros virtuais. Amigas de inteligência artificial que sempre escutam, nunca julgam, sempre estão disponíveis. Nunca frustram, nunca decepcionam. Nunca são reais.

Em 2026, milhões de jovens em todo o mundo desenvolvem vínculos afetivos com sistemas de IA. Aplicativos como Replika, Character AI e outros oferecem relações personalizadas, e o cérebro humano, faminto por conexão, acredita.

O PARADOXO DA IA AFETIVA

Ela alivia a solidão momentaneamente. E aprofunda a dificuldade de lidar com o outro real.

Uma pesquisa da Universidade de Stanford em 2025 mostrou que 32 por cento dos usuários intensos de companheiros de IA relataram piora nas relações humanas ao longo de um ano.

A máquina não te contradiz. Não te decepciona. Mas também não te transforma. O amor real acontece no atrito, na diferença, no encontro com um outro que não sou eu.

Se você tem se refugiado em vínculos artificiais, escute o seu coração. Ele ainda quer o real.

“A IA não substitui o encontro humano. Ela apenas anestesia a fome dele.”

QUANDO O JOGO *VIRA PRISÃO*

A dependência dos videogames e da gamificação da vida



Em 2018, a Organização Mundial da Saúde reconheceu o transtorno de jogos como uma condição médica oficial. Não estamos falando de quem joga por diversão. Estamos falando de quem perdeu o controle.

A indústria dos games movimenta mais dinheiro que Hollywood e a música juntos. E não por acaso. Cada mecânica de recompensa, cada troféu, cada notificação de conquista foi desenhada por especialistas em comportamento humano.

SINAIS DE DEPENDÊNCIA:

Perder noites de sono jogando
Faltar à escola ou trabalho por jogos
Isolamento social crescente
Irritabilidade extrema quando impedido de jogar
Gastos financeiros descontrolados com compras dentro do jogo
Negligenciar higiene, alimentação e saúde

O videogame não é o vilão. O vilão é a perda da liberdade de escolha, quando o jogo deixa de ser lazer e passa a ser fuga.

DADO: 3 a 4 por cento dos jovens gamers desenvolvem quadro clínico de dependência.
Fonte: OMS, 2024.

PORNOGRAFIA DIGITAL

Os efeitos silenciosos sobre a mente e a intimidade



Poucos temas são tão silenciados quanto este. E, por isso mesmo, tão urgente de ser discutido.

Estudos recentes em neuropsicanálise mostram que o consumo precoce e frequente de pornografia digital altera profundamente o cérebro em desenvolvimento. O impacto se estende por três dimensões:

1. NEUROLÓGICA

Reduz a sensibilidade dos receptores de dopamina. O prazer real passa a parecer insuficiente.

2. AFETIVA

Cria expectativas irreais sobre intimidade. Distorce a percepção do outro. Enfraquece a capacidade de vínculo emocional profundo.

3. IDENTITÁRIA

Molda a construção do desejo antes que o jovem tenha experiências reais. A tela ensina a sentir por atalhos que a vida real não oferece.

Como sexóloga clínica, atendo jovens que chegam ao consultório com dificuldades de intimidade, ansiedade de desempenho e desconexão emocional. E, quase sempre, a raiz está no consumo iniciado ainda na infância.

Falar sobre isso não é tabu. É cuidado.

Dra. Selma Nali,
Sexóloga Clínica e Forense



“
**A tela ensina a
sentir por
atalhos que a
vida real não
oferece.**

EXERCÍCIOS PRÁTICOS

Detox digital em 7 passos



01. ACORDE SEM O CELULAR

Substitua o alarme por um despertador tradicional. Reserve os primeiros 30 minutos do dia para você, sem tela.

02. REGRA DOS 20 MINUTOS

A cada 20 minutos de tela, faça uma pausa de 20 segundos olhando para algo a 20 metros de distância. Descansa os olhos e o cérebro.

04. REFEIÇÕES SAGRADAS

Coma sem tela. Sinta o sabor, converse com quem está ao seu lado, honre o alimento.

03. QUARTO SEM TELAS

Faça do seu quarto um santuário livre, e não sinta a presença de dispositivos. O celular fica em outro cômodo à noite.

06. RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

Antes de abrir o celular, respire fundo 3 vezes. Pergunte-se, para que estou abrindo isso agora?

07. JEJUM DIGITAL SEMANAL

Escolha um período de 6 a 12 horas por semana sem nenhuma tela. Sinta o vazio, ele é o começo da cura.

VOCÊ É DEPENDENTE?

Autoavaliação clínica em 10 perguntas

Responda com sinceridade. Marque SIM ou NÃO para cada afirmação.
O resultado é um alerta reflexivo, não um diagnóstico clínico.



01. Você checa o celular nos primeiros 5 minutos após acordar.
☐ SIM ☐ NÃO
02. Já mentiu sobre o tempo que passa em telas.
☐ SIM ☐ NÃO
03. Sente ansiedade quando fica sem acesso à internet.
☐ SIM ☐ NÃO
04. Já perdeu horas de sono para usar o celular ou jogar.
☐ SIM ☐ NÃO
05. Interrompe conversas presenciais para olhar notificações.
06. Sente vazio ou tédio quando não está conectado.
☐ SIM ☐ NÃO
07. Já negligenciou estudos, trabalho ou família pelo uso de telas.
☐ SIM ☐ NÃO
08. Sente vibrações fantasmas do celular.
☐ SIM ☐ NÃO
09. Compara sua vida com o que vê nas redes e se sente pior.
☐ SIM ☐ NÃO
10. Já tentou reduzir o uso e não conseguiu.
☐ SIM ☐ NÃO

RESULTADO

- 0 a 3 **SIM**, uso saudável. Continue atento.
4 a 6 **SIM**, sinal de alerta. Vale reduzir o consumo digital.
7 a 10 **SIM**, dependência provável. Procure ajuda profissional.

COMO RECONHECER OS SINAIS

OS SINAIS DO VÍCIO

O que a ciência diz sobre a dependência digital



01. SINAIS COMPORTAMENTAIS

Uso excessivo além do planejado, tentativas frustradas de reduzir o uso, mentir sobre o tempo de tela, isolamento social crescente.

02. SINAIS EMOCIONAIS

Irritabilidade quando desconectado, ansiedade generalizada, tristeza sem causa aparente, baixa autoestima, sensação de vazio.

03. SINAIS COGNITIVOS

Dificuldade de concentração, memória prejudicada, tomada de decisão comprometida, pensamento obsessivo sobre redes ou jogos.

04. SINAIS FÍSICOS

Alterações de sono, dores no pescoço e nas mãos, olhos secos e vermelhos, dores de cabeça frequentes, alteração do apetite.

05. SINAIS RELACIONAIS

Conflitos familiares, perda de amizades reais, dificuldade de manter conversas presenciais, distanciamento afetivo.



ATENÇÃO, o diagnóstico definitivo deve ser feito por um profissional de saúde mental. Este material é informativo e reflexivo.

RECONEXÃO REAL

Reconstruindo os vínculos com a vida



08. UM CAFÉ SEM CELULAR. Marque um encontro com uma pessoa querida. Deixem os celulares na mesa, virados para baixo. Olhem nos olhos. Escutem de verdade.

09. RESGATE UMA PAIXÃO. Que atividade te fazia feliz antes das telas dominarem sua vida? Desenhar, tocar violão, cozinhar, escrever. Retome. Sem postar.

10. ESCREVA À MÃO. Compre um caderno bonito. Escreva sobre seu dia, seus sentimentos, seus sonhos. A mão que escreve conecta partes do cérebro que a tela desliga.

11. TERAPIA DA GRATIDÃO. Todas as noites, antes de dormir, escreva 3 coisas boas do seu dia. A gratidão reprograma o cérebro para o real.

12. BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL. Se você não consegue sozinho, não é fraqueza. É maturidade. Um psicanalista, terapeuta ou grupo de apoio pode ser o caminho.

“A vida real acontece agora. Ela merece a sua presença.”

Dra. Selma Nali

ONDE BUSCAR AJUDA

Caminhos para a cura e o equilíbrio emocional



01. PSICOTERAPIA INDIVIDUAL

Um psicanalista, psicólogo ou terapeuta comportamental pode ajudar a compreender as raízes emocionais da dependência. A cura começa quando você se autoriza a olhar para dentro.

02. GRUPOS DE APOIO

Existem grupos específicos para dependência digital, gamers anônimos e usuários compulsivos de redes sociais. Compartilhar experiências acelera o processo de cura.

03. CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS)

A rede pública de saúde mental do Brasil atende gratuitamente pessoas com quadros de dependência. Procure o CAPS mais próximo da sua residência.

04. CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)

Ligue 188. Atendimento gratuito, sigiloso e 24 horas. Se você está sofrendo, não fique sozinho.

05. APLICATIVOS DE APOIO

Ironicamente, alguns apps ajudam a controlar o tempo de tela. Forest, Freedom, Opal, StayFocused são bons aliados no processo de detox.

06. ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

Para casos mais complexos, procure clínicas especializadas em transtornos comportamentais. A abordagem multidisciplinar é o caminho mais eficaz.

PROCURAR AJUDA NÃO É FRAQUEZA. É ATO DE CORAGEM E AUTOCUIDADO.

PALAVRA FINAL

Uma carta ao leitor jovem



DRA. SELMA NALI, Psicanalista Clínica, Neuropsicanalista, Sexóloga Clínica e Forense.

Querido leitor,

Se você chegou até aqui, algo dentro de você já sabe. Sabe que a tela virou uma extensão do seu corpo. Sabe que a atenção não é mais sua. Sabe que existe uma vida esperando do outro lado da conexão constante.

Você não é fraco. Você foi programado. As plataformas foram construídas por engenheiros que estudam o cérebro humano para prender sua atenção. Você lutou contra algoritmos criados para vencer você. É natural cansar.

Mas a boa notícia é esta, você tem em suas mãos algo mais poderoso que qualquer tecnologia, a consciência. E ela é o primeiro passo para a liberdade.

Você não precisa abandonar tudo. Precisa apenas escolher. Escolher quando abrir. Escolher quando fechar. Escolher onde colocar seu olhar. Escolher com quem gastar seu tempo, sua atenção, sua alma.

A vida real ainda espera por você. O sol, o vento, as pessoas, os livros, os afetos, os sonhos. Tudo isso continua acontecendo, mesmo quando você não está olhando.

Que esta edição seja um convite para você voltar. Para o seu corpo. Para os seus vínculos. Para o seu propósito. Para você mesmo.

Com fé no seu potencial de transformação,

Dra. Selma Nali

MENTES *EM EVIDÊNCIA*

REVISTA CIENTÍFICA E COMPORTAMENTAL

**A LIBERDADE COMEÇA
QUANDO VOCÊ ESCOLHE ONDE
COLOCAR SEU OLHAR.**



DRA. SELMA NALI

Psicanalista Clínica, Neuropsicanalista,
Analista Comportamental, Sexóloga
Clínica e Forense, Escritora e Palestrante,
Coordenadora Editorial

PARA CONSULTAS E PARCERIAS

WhatsApp (19) 99758 2404

Instagram @selma_psicoterapia

ATENDIMENTOS PRESENCIAIS E ONLINE

MENTES EM EVIDÊNCIA *Edição Especial 2026 Dependência Tecnológica*

Todos os direitos reservados. Reprodução proibida sem autorização prévia.

