

## "As redes sociais em excesso podem transformar-se numa espécie de lobotomia digital"

06 novembro 2025 • Ângela Roque

A expressão é uma metáfora, mas as redes sociais são de tal forma poderosas que podem modificar o sistema nervoso central dos jovens, alerta Pedro Afonso no livro "(Quase) sempre online". O psiquiatra aconselha que não se excedam as três horas diárias de exposição e defende que as plataformas digitais devem ser responsabilizadas pelos danos e obrigadas a advertir os seguidores para os efeitos nocivos do seu consumo.

Em entrevista à **Renascença** o psiquiatra não esconde a preocupação. Diz que as redes sociais "são de tal forma poderosas que podem modificar o sistema nervoso central". Todos correm riscos, jovens e adultos, mas o impacto é maior e mais nocivo no cérebro das crianças e adolescentes, podendo condicionar o seu neurodesenvolvimento. Entre os estudos internacionais que cita no livro está o que identifica a "anedonia digital" como o primeiro transtorno afetivo causado diretamente pela exposição excessiva às redes, e que se traduz na "incapacidade em sentir prazer" em atividades offline.

Para o médico e docente universitário, a dependência das redes é um "problema de saúde pública" e tem de haver mais regulação para proteger os mais vulneráveis. E aconselha a que se olhe com urgência para a Inteligência Artificial e para os programas que simulam conversas humanas, porque já há muitos jovens a ser manipulados.

---

### O que é que o levou a querer escrever este livro? Foi também a sua prática clínica como psiquiatra que lhe mostrou que há urgência em falar disto?

Sim. Esta é uma realidade incontornável e na minha prática clínica tenho identificado cada vez mais jovens, adolescentes - e não só, adultos também - dependentes das redes sociais e com excesso de écrans. Isto tem obviamente impacto não só na saúde física, mas na parte que me compete mais a mim, na saúde mental. Tal como digo no subtítulo do livro, as redes sociais têm um paradoxo, que é: quanto mais tempo se passa nelas, ao invés de aumentarem o sentimento de pertença e a comunicação entre as pessoas, pelo contrário, incrementam o sentimento de solidão e aumentam exponencialmente a probabilidade de vir a ter depressão, precisamente pelo seu uso excessivo.

**Há um alerta muito particular em relação às crianças e jovens, porque para além desses problemas ao nível físico, até músculo esquelético, há uma perda de competências sociais, e consequências ao nível do desenvolvimento?**

No caso das crianças, embora eu não seja pedopsiquiatra nem pediatra do neurodesenvolvimento, os dados científicos mostram que há claramente uma perda da capacidade, um atraso na aquisição da linguagem. Porque a linguagem tem de ser bidirecional, as crianças têm de falar, mas ao mesmo tempo têm de ouvir a resposta na comunicação que fazem. E com os telemóveis e os écrans isso não é possível.



Pedro Afonso defende que a dependência das redes é um “problema de saúde pública”. Foto: Beatriz Pereira/RR Foto: Beatriz Pereira/RR

**Isso nas crianças mais pequeninas, porque atualmente os pais começam a dar os telemóveis muito cedo...**

Demasiado cedo. Depois, a linguagem utilizada nas redes sociais é uma linguagem diferente, são mensagens curtas, recorre-se muitas vezes a símbolos, aos emojis, e há um empobrecimento na linguagem, porque a linguagem presencial e verbal é muito mais rica. Presencial porque, para além da linguagem verbal, também há uma linguagem mimica - a expressão facial, o olhar, tudo isso é comunicação. E perde-se, de facto, a riqueza da comunicação no mundo online comparativamente com a comunicação presencial e isso tem impacto nas relações entre as pessoas.

**No livro alerta para a possibilidade de estarem a surgir alterações neurofuncionais no sistema nervoso central das crianças e adolescentes. As consequências podem ser, de facto, graves e já estão a acontecer?**

Sim, é verdade, já há estudos que indicam isso. Há um neurologista (e neurocientista) norte-americano, Shaheen Lakhani, que inclusivamente defendeu a existência de uma ‘anedonia do digital’, que é uma reconfiguração, neste caso, do sistema dopaminérgico devido à permanência excessiva e à estimulação excessiva da via dopaminérgica, principalmente da via mesolímbica (via neural do prazer e da recompensa, circuito de neurónios crucial para a motivação), e da mesocortical (uma das principais vias dopaminérgicas do cérebro, crucial para funções cognitivas como a atenção, a motivação e a regulação emocional). O que é que isto faz? Faz com que haja uma dependência cada vez maior das redes sociais e dos visionamentos dos Reels (vídeos curtos partilhados em plataformas como o Instagram e o Facebook). Há um fenómeno de adição, de dependência e de habituação, com um tempo de exposição cada vez mais prolongado.

## **Isso já nos adolescentes? Nas crianças e jovens mais velhos?**

E nos adultos também acontece. Há uma reconfiguração da via dopaminérgica, e há estudos funcionais, de ressonância magnética funcional, que verificam alterações de jovens que passam demasiado tempo online, versus aqueles que têm o uso graduado da comunicação, da utilização das redes sociais. Isto é preocupante.

Fazendo uma analogia, nos anos 50 e 60, na história da psiquiatria, houve a utilização da lobotomia (procedimento cirúrgico que se acreditava pudesse tratar doenças mentais graves como esquizofrenia e depressão), que provocou desastres enormes, milhares de pessoas ficaram lesionadas por toda a vida.

### **Com as intervenções que foram feitas a nível cerebral...**

Exatamente. E agora - e isto é uma metáfora, obviamente - as redes sociais em excesso podem-se transformar numa espécie de lobotomia digital, porque alteram as vias estruturais, causando alterações neuroanatômicas. Por exemplo, os jovens perdem a capacidade de sentir prazer offline e privilegiam as atividades online.

### **Quando não estão ligados, já não têm capacidade de sentir prazer noutras atividades?**

Privilegiam a ligação online, exatamente. Perdem a capacidade de sentir prazer, por exemplo, a jogar futebol, estar com os amigos, assistir a um concerto. E isso cria um isolamento, aquilo que eu chamo no livro uma enorme caverna digital. E há casos desse extremo isolamento descritos inicialmente no Japão, são os Hikikomori.

### **No Japão, onde isto foi considerado uma epidemia...**

Uma epidemia. E há casos descritos na Europa, e em Portugal também já encontrei, em revistas científicas, pelo menos um caso descrito dessa situação extrema de isolamento social provocada pelo mundo digital.

**Pelas notícias que vão surgindo, e até pela série 'Adolescência', da Netflix, que este ano muitos viram, vamos tendo noção das consequências do uso excessivo das redes digitais. Mas, este estudo que citou conclui que a anedonia é, de facto, o primeiro transtorno afetivo causado diretamente por esta exposição excessiva.**

É, e vou tentar explicar, porque é um conceito muito importante: a anedonia é a incapacidade de sentir prazer em atividades que outrora nos davam gosto, por exemplo, ir a um jogo de futebol, praticar um desporto, assistir um espetáculo, etc. Nós observamos essa falta de prazer em situações psiquiátricas como a depressão, o alcoolismo, a toxicodependência e também na esquizofrenia. O que está a acontecer é que está a haver uma anedonia sem doença psiquiátrica, propriamente dita, em que estas pessoas que têm uso excessivo das redes digitais perdem o prazer pelas atividades do dia a dia, pelo contato físico e presencial. E isto é grave porque, de alguma

forma, cria uma espécie de 'zombies digitais', que ficam cada vez mais desconectados do mundo real, mais tempo ligados ao mundo virtual, e isto traz consequências nos relacionamentos interpessoais, no isolamento social maior e até mesmo deslaçando relações de amizade, que acabam por se perder pela falta de presença física e de momentos partilhados. É um tema muito complexo.

Outra consequência do uso excessivo das redes sociais e do tempo dos écrans é a fragmentação da atenção. Atualmente as pessoas têm cada vez mais dificuldade em manter a atenção focada, por exemplo, a ler. Já não conseguem estar mais do que 10, 15 minutos a ler um livro. Nas notícias são lidos apenas os títulos. Isto também tem efeitos ao nível da aprendizagem da escola, há alguns casos de défice de atenção e hiperatividade que não são verdadeiramente situações de doença clássica, mas são défices de atenção provocados precisamente pelo uso excessivo dos écrans, que está a fragmentar a nossa capacidade de manter a atenção.

**Um sinal de alerta, lemos também no livro, é o aumento expressivo nos últimos anos de admissões hospitalares por problemas de saúde mental de crianças e adolescentes, com comportamentos auto lesivos. Há dados concretos, estatísticos, outros provados por vários estudos. Mas, as pessoas, no geral, estão a ter consciência destes efeitos?**

Os médicos que fazem saúde mental na psiquiatria, na pedopsiquiatria, registam que em Portugal há um aumento exponencial de casos. Há um estudo que eu publico no livro, de Inglaterra, que mostra que num espaço de 10 anos, o número de casos de internamento por razões de saúde mental aumentou-se 65%, principalmente nas raparigas. E os comportamentos mais frequentes que se verificaram foram tentativas de suicídio e comportamentos auto lesivos, ou seja, automutilação através de objetos cortantes, queimaduras, etc. Isto é preocupante.

O que aconteceu nos últimos 10 anos? Aconteceu, de facto, este fenómeno de incremento da utilização das redes sociais, que em determinadas idades - há uma janela de maior fragilidade, principalmente nas raparigas, que são mais suscetíveis - pode provocar a normalização de comportamentos patológicos, pode criar a perceção de má imagem corporal, aumentar patologias como a anorexia nervosa. Há, inclusivamente, grupos que têm sido detetados - alguns a tempo, outros não, infelizmente - que incentivam os comportamentos de automutilação e até de suicídio. Portanto, as redes sociais têm este aspeto amplificador de comportamentos desviantes e patológicos, junto precisamente dos adolescentes e dos jovens.

As redes sociais não são boas nem más, depende da forma como se utilizam. Daí este alerta que o livro faz, para que pais, educadores e professores possam estar atentos, e a ensinar os filhos e os alunos a utilizarem bem as redes sociais, porque elas também têm vantagens, como é óbvio.

**A que sinais e comportamentos de risco é que os pais e os educadores, em geral, devem estar mais atentos?**

Falou há pouco na série 'Adolescência', e vou usar esse exemplo: um deles (dos sinais) é o isolamento, o estar muito tempo fechado no quarto. Não é normal um adolescente estar fechado, agarrado a um écran de computador. Como eu costumo dizer, em casa de família não há portas fechadas. Obviamente tem de se respeitar alguma privacidade dos adolescentes, mas os pais têm a obrigação de abrir a porta, de saber o que é que o filho está a ver, de falar com ele, de conversar. Porque o estar desligado da família, estar sozinho dentro da família, é um sinal de alerta de que algo não está bem.

A comunicação aqui é muito importante, até porque pode haver, em alguns casos, como foi retratado nessa série da Netflix, alguma radicalização por grupos extremistas, que também existe, como se sabe, nas redes sociais. Isso é extremamente perigoso, porque pode levar a cometer homicídios e até atos terroristas. Eu cito um caso de Inglaterra, de um indivíduo radicalizado pelo Estado Islâmico, que acabou por assassinar um deputado inglês.

### **A dependência nos adultos é menos preocupante, porque o seu desenvolvimento cognitivo já está a outro nível?**

Sim, é menos preocupante, e porventura terá menos consequências. Mas, uma coisa muito importante, os pais têm de dar o exemplo, não podem estar a querer restringir a utilização dos telemóveis e das redes sociais aos filhos, se eles próprios não o fazem. Por exemplo, numa refeição em família, os telemóveis não devem estar em cima da mesa, nem se devem atender telefonemas, a não ser que seja uma situação urgente. E também, se todos estão com o seu telemóvel, ergue-se um muro de silêncio entre os vários elementos da família, o que também não é positivo. Se retirarmos o tempo que estamos fora de casa, no trabalho ou na escola, são poucas as horas que os pais e os filhos estão em conjunto. Esse tempo deve ser aproveitado para que haja comunicação entre os vários elementos da família, e os telemóveis não se podem erguer como se fossem um muro de silêncio entre as pessoas. É importante também chamar a atenção para isso.

### **O livro faz o diagnóstico do problema, mas também vai sempre deixando sugestões e conselhos. A duração do tempo despendido nas redes sociais, é um fator de risco agravado? Qual é o tempo máximo aconselhado?**

Aquilo que os estudos científicos nos apontam é que há claramente uma linha de corte patológica, em que quase que duplica o risco, por exemplo, para sintomas de ansiedade e depressão, que é acima das três horas.

### **Três horas diárias?**

Acima das três horas diárias. Isso atualmente é possível quantificar-se através de aplicações nos telemóveis, do tempo de écran, e aumenta claramente o risco. Obviamente que o desejável seria ter menos tempo, ter uma hora, uma hora e pouco.

Estou a lembrar-me do caso de um jovem que foi à minha consulta - já adulto, 21 anos, universitário - que se queixava que dormia mal. Eu fiz um pequeno questionário, não vi nenhuma patologia psiquiátrica que justificasse essa insónia, então pedi para ele ver no écran qual era o tempo de utilização diário que estava a ter. Para meu espanto - e para ele também - estava a ter sete horas e meia! O que significa que, tirando o tempo de sono e o tempo que está nas aulas, está constantemente online. Ora, isto tem claramente prejuízos, por exemplo, no sono, está demonstrado. Se nós dormimos mal, se fazemos privação do sono e se fazemos um excesso de ativação do estado de vigília, obviamente que isso tem repercussões sobre a memória, sobre o nosso rendimento, sobre o humor, e causa consequências também a nível da saúde física. Portanto, o alerta, a linha de corte, habitualmente são as três horas, preferencialmente menos tempo.

**Achei curioso alertar também para o perigo do algoritmo. Chama a atenção para as plataformas digitais e defende mesmo que deviam ser responsabilizadas pelos problemas que provocam no neurodesenvolvimento. Como é que isso pode ser feito?**

Eu defendo esta tese que as redes sociais são de tal forma poderosas que podem modificar o nosso sistema nervoso central. Da mesma forma que há regras, por exemplo, para os medicamentos que têm de ser aprovados e tem de haver um controle de vigilância, as redes sociais também deviam estar sob maior escrutínio e maior vigilância por parte das entidades reguladoras.

**Até com avisos para os perigos do consumo excessivo?**

Sim, nas próprias aplicações, facilitar o tempo de utilização, e os pais também poderem ter mais controle parental, etc. Os algoritmos são muitas vezes perniciosos, porque as redes sociais não são gratuitas, ao contrário do que nós possamos pensar.

**É um negócio...**

Isto é um negócio de biliões! E o produto vendido é a nossa atenção, através de publicidade dirigida, selecionada, de acordo com o nosso perfil. O algoritmo está extremamente sofisticado atualmente, através de técnicas de psicologia comportamental, que nos vai transmitindo mensagens. Todos já experimentaram isso: se procurou uma viagem, por exemplo, para os Açores, vai recebendo hotéis dos Açores, produtos que são dirigidos para aquilo que a pessoa anteriormente procurou na internet. Ora, essa venda da nossa atenção para as redes sociais não tem limites. Quanto mais tempo estivermos, maior é o lucro. Daí que seja necessário às entidades regulamentar, não só o tempo, mas também a idade em que se pode aceder livremente às Plataformas. Em Portugal é 13 anos, e alguns países já estão a aumentar para os 16 anos a idade mínima em que, por sua própria iniciativa, os adolescentes podem ter conta nas redes sociais. Do meu ponto de vista esse é o caminho, porque é o que é mais correto, do ponto de vista da ciência.

**Em Portugal, a partir deste ano letivo, está proibido o uso de telemóveis nas escolas até ao sexto ano. É suficiente? É já um passo importante?**

É importante, como é necessário. E o proibir nas escolas não é proibir a utilização dos telemóveis, é proibir em ambiente escolar. É uma medida que tem apresentado resultados muito positivos. Há estudos, inclusivamente eu cito um deles no livro, um estudo do PISA (Programme for International Student Assessment), que envolveu 16 países, entre os quais Portugal, em que se verificou que a retirada da utilização dos telemóveis nas escolas estava associada a melhores objetivos pedagógicos e melhores notas.

Isso não só favorece a aprendizagem, como também favorece os laços que se estabelecem nas escolas entre as pessoas, a amizade. Há determinado tipo de amizades que só se fazem estando presencialmente, em grupo, e há desportos que podem facilitar isso, como jogar futebol, basquete ou voleibol. Ora, se os jovens estão nos intervalos todos, muitas vezes em silêncio, cada um com o seu écran, não há convívio, não há partilha. A escola também tem uma componente sociabilizante e essa componente não pode ser subtraída, nem substituída pelos écrans dos telemóveis. Portanto, a ideia é útil em todos os sentidos.

**Isto merecia uma campanha nacional de alerta, de sensibilização, promovida pelo Estado?**

Eu acho que sim. Aliás, o livro procura também sensibilizar as autoridades nesse sentido. Nos Estados Unidos, o National Surgeon, que é uma espécie de autoridade de saúde norte-americana, em 2023 fez um alerta às autoridades, chegou a falar no Congresso norte-americano, precisamente para este aspeto do uso excessivo e do efeito que estava a ter junto das crianças e dos adolescentes, não só na aprendizagem, mas também nas relações sociais e no prejuízo que estava a ter na saúde mental, os norte-americanos têm muitos dados estatísticos sobre isso. É uma preocupação que as nossas próprias autoridades de saúde deviam ter e dar o alerta para que haja maior regulamentação.

**Tenciona, a propósito deste livro, alertar pessoalmente o poder político, nomeadamente o Governo, para o que pode ser feito?**

Sim. Já tenho escrito alguns artigos de opinião na imprensa sobre este tópico, E foi o que me levou também a escrever o livro, incomodado com aquilo que assistia na minha prática clínica. Porque eu acho que as redes sociais e as novas tecnologias são boas se forem bem utilizadas. A ideia aqui não é ter uma atitude proibicionista, é ter uma atitude de saber usar e de aumentar a literacia digital. Porque se não tivermos limites, se não soubermos usar, é como o código da estrada, há determinadas regras que evitam os acidentes, mas não nos limitam para onde é que vamos com o nosso carro, na nossa viagem.

A viagem através da internet é uma viagem que deve ser segura e deve ser conciliada com uma vida offline, mas a vida exclusivamente online é altamente prejudicial para a saúde mental e está a modificar a forma como vivemos, como nos relacionamos, e tal como eu digo no subtítulo do livro, está-nos a deixar mais sós, mais infelizes, numa vida menos humanizada, diria eu.

O livro tem alguns conceitos práticos. Procurei que não fosse um livro de opinião, mas que estivesse bem fundamentado do ponto de vista científico. Tem uma bibliografia bastante extensa.

### **Cita vários estudos, de vários países...**

Na esmagadora maioria estão publicados em revistas científicas médicas credíveis, portanto, é uma boa fonte para reflexão com suporte científico, e já há bastantes dados que nos fazem refletir com evidências sobre os perigos relacionados com a má utilização das redes sociais, e não só, da internet. Acho que é uma boa reflexão para todos.

### **Olhar para isto com olhos de ver... O livro revela que há cinco biliões e 310 mil utilizadores das redes sociais em todo o mundo, o equivalente a mais de 64% da população mundial. É muita gente...**

Dois terços da população mundial está ligada. E, se me permite uma última nota, quando terminei este livro comecei a pensar que daqui a algum tempo vou ter de escrever outro, sobre o tópico da Inteligência Artificial (AI), porque já existem dados preocupantes também sobre a sua má utilização, principalmente em jovens adolescentes, que estão a estabelecer relações de amizade virtuais com chatbots, cujo exemplo mais conhecido talvez seja o chat GPT. E há casos que estão na justiça, de indivíduos que são incentivados para o suicídio precisamente por estes chatbots. É uma área que também tem de ser bem regulamentada, para evitar radicalização e comportamentos autolesivos. Vamos todos ter de fazer essa reflexão sobre esta nova tecnologia que está agora a surgir.

### **Vamos sempre a tempo de fazer essa regulação?**

Temos de ir regulando à medida que os problemas vão surgindo e, se possível, com os dados científicos que já existem. Não devemos perder mais tempo, porque trata-se também de um problema de saúde pública e de proteger aqueles grupos mais frágeis, que são os casos das crianças, os adolescentes e também os jovens, que obviamente precisam de ser ajudados nesta área, e a gerir bem a sua vida e a utilização das redes sociais e dos écrans, porque também tem o seu proveito e a sua utilidade. A ideia não é diabolizar, mas ajudar a ensinar a chamada literacia digital, e todos temos de colaborar nesse sentido