



Idoso torna-se vulnerável a tudo isso, porque muitas vezes está sozinho, e o celular funciona como uma janela para o mundo

Ele chegou com depressão ao ambulatório de dependências tecnológicas do Hospital das Clínicas da FMUSP (Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo). Havia perdido “horrores de dinheiro” no TikTok, viciado em comprar presentes virtuais para influenciadores que imitam personagens de games em lives. Sua idade: 70 anos.

Enquanto os holofotes se voltavam ao uso excessivo da tecnologia na infância e na adolescência, outro problema social grave surgiu mais silenciosamente: o do vício de idosos nos celulares. Já é um clássico nos encontros familiares a cena de avós vidrados em jogos e reels em alto volume, menos envolvidos nas conversas.

Os smartphones estão disseminados entre os mais velhos. De acordo com a pesquisa TIC Domicílios 2025, 81% das pessoas de 60 a 69 anos possuem um celular. Dos 70 aos 79, são 66%. Entre os de 80 anos ou mais, 35%. Essa é a média do país, mas, quanto mais alta a classe social, mais celular. Na classe AB, são 96% (60-69 anos), 87% (70-79 anos) e 43% (80 anos ou mais).

A dificuldade de um uso moderado dos smartphones, desenvolvidos para capturar a atenção, não é restrita a uma ou outra faixa etária, como se sabe. Mas há fases da vida mais vulneráveis ao vício e a seus danos.

Crianças e adolescentes ainda estão em desenvolvimento cerebral, físico e das habilidades socioemocionais. Já no envelhecimento, o risco da dependência se coloca especialmente para aqueles que enfrentam o isolamento, que têm muito tempo ocioso e dificuldades para preenchê-lo com atividades do mundo presencial. Quando há queda de cognição, da capacidade para de-

Vício de idosos em celular aumenta risco de doenças

Uso excessivo pode afetar qualidade do sono e provocar depressão e ansiedade



Pixabay

Os smartphones estão disseminados entre os mais velhos

tectar os perigos, o celular na mão se torna uma bomba.

Ironicamente, o aparelho pode tanto ajudar a prevenir a queda de cognição no envelhecimento quanto acelerá-la.

“O processo de aprender algo novo auxilia na proteção contra o declínio cognitivo do idoso,

porque estimula novas conexões cerebrais. Nesse sentido, o esforço para lidar com as novas ferramentas do celular pode ser algo positivo”, diz o psiquiatra Rodrigo Machado, coordenador do Grupo de Dependências Tecnológicas do Instituto de Psiquiatria da USP.

“No início, víamos elementos

benéficos da tecnologia para o idoso, para a aproximação social, a comunicação com a família, por exemplo”, diz o médico.

Mas “os aspectos positivos estão sendo subvertidos por plataformas/aplicativos que levam rapidamente ao adoecimento”. Além das redes sociais, ele cita os

cassinos online e mesmo os jogos que se dizem gratuitos e parecem inofensivos, como o Candy Crush, famoso entre o público mais velho.

“São jogos de azar travestidos de joguinhos grátis. A pessoa vai jogando, evoluindo no jogo. Mas o jogo fica mais difícil, e o usuário se sente frustrado por não evoluir. É quando as empresas oferecem facilitadores pagos, como vidas extras”, afirma.

“O idoso torna-se vulnerável a tudo isso, porque muitas vezes está sozinho, e o celular funciona como uma janela para o mundo, acaba preenchendo a sua rotina. A pessoa vai jogando, evoluindo no jogo. Mas o jogo fica mais difícil, e o usuário se sente frustrado por não evoluir. É quando as empresas oferecem facilitadores pagos, como vidas extras. O idoso torna-se vulnerável a tudo isso, porque muitas vezes está sozinho, e o celular funciona como uma janela para o mundo, acaba preenchendo a sua rotina”, diz o psiquiatra.

A conexão social online pode levar o idoso a uma desconexão presencial, a não sair de casa para se encontrar com outras pessoas, fazer atividades, especialmente quando há dificuldades de mobilidade. O pacote de danos do uso excessivo dos smartphones é ainda mais impactante para os mais velhos e inclui redução do tempo e da qualidade do sono, depressão, ansiedade, aumento do estresse. “São quadros que aumentam o risco da perda de cognição e do surgimento de doenças, inclusive o Alzheimer”, diz Machado.

Por Laura Mattos - Folhapres