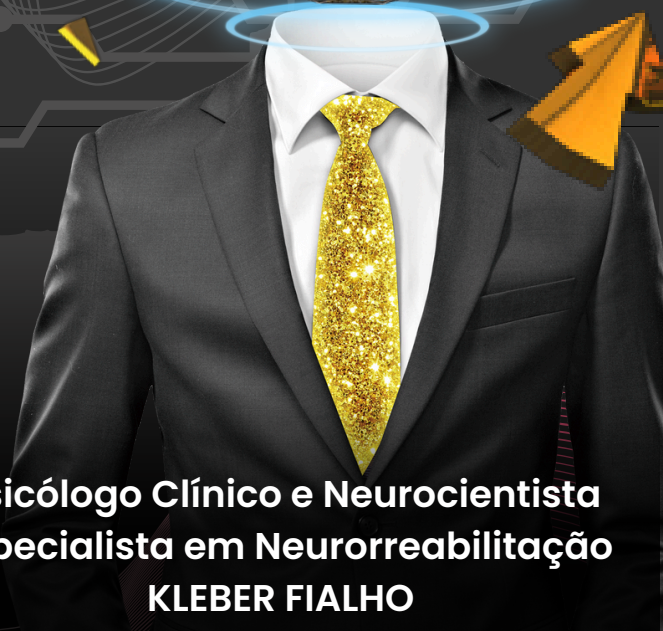


**FENÔMENO DE
DESREALIZAÇÃO/DESPERSONALIZAÇÃO
EM JOVENS E O IMPACTO DAS REDES
SOCIAIS:
UMA ANÁLISE
NEUROCOMPORTAMENTAL**



**Psicólogo Clínico e Neurocientista
Especialista em Neuroreabilitação
KLEBER FIALHO**

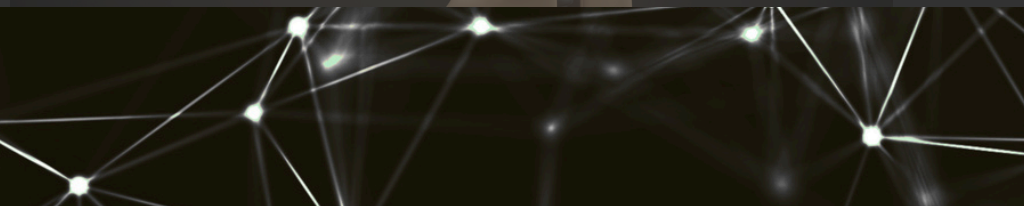
INTRODUÇÃO

Como psicólogo clínico e neurocientista especializado em neuroreabilitação, tenho observado com crescente preocupação o surgimento de um fenômeno clínico alarmante entre jovens: os quadros de desrealização e despersonalização associados ao uso excessivo de redes sociais. Estes se manifestam como uma sensação de distanciamento da realidade ("desrealização") ou de si mesmo ("despersonalização"), gerando angústia, confusão mental e prejuízos significativos no funcionamento psicossocial.

FATORES DE RISCO E A INFLUÊNCIA DOS ALGORITMOS

As redes sociais modernas, impulsionadas por algoritmos de engajamento altamente sofisticados, operam através de ciclos de recompensa imediata que:

- Liberam dopamina em padrões irregulares (reforço variável), criando dependência comportamental;
- Modulam as ondas cerebrais, podendo levar a estados de hipervigilância (ondas beta excessivas) ou dissociação (alterações nas ondas alfa/theta);
- Reduzem a capacidade de concentração sustentada e autorregulação emocional.



O FENÔMENO DA SINCRONIZAÇÃO DE FREQUÊNCIAS

Um aspecto particularmente preocupante é a sincronização involuntária entre as frequências cerebrais e os padrões de funcionamento dos dispositivos digitais. Este processo ocorre através de:

- **Condicionamento Clássico** - O cérebro associa notificações, vibrações e atualizações a respostas neuroquímicas específicas;
- **Ritmos Artificiais** - Muitos dispositivos realizam atualizações automáticas durante a madrugada (02h-03h), horário em que pacientes relatam despertar súbito sem causa aparente;
- **Alteração de Estados de Consciência** - A exposição prolongada leva o cérebro a operar em frequências beta elevadas, prejudicando a entrada em estados mais profundos de relaxamento

A MANIPULAÇÃO CORPORATIVA CONSCIENTE

As grandes empresas de tecnologia utilizam estratégias comprovadas de engenharia de atenção, incluindo:

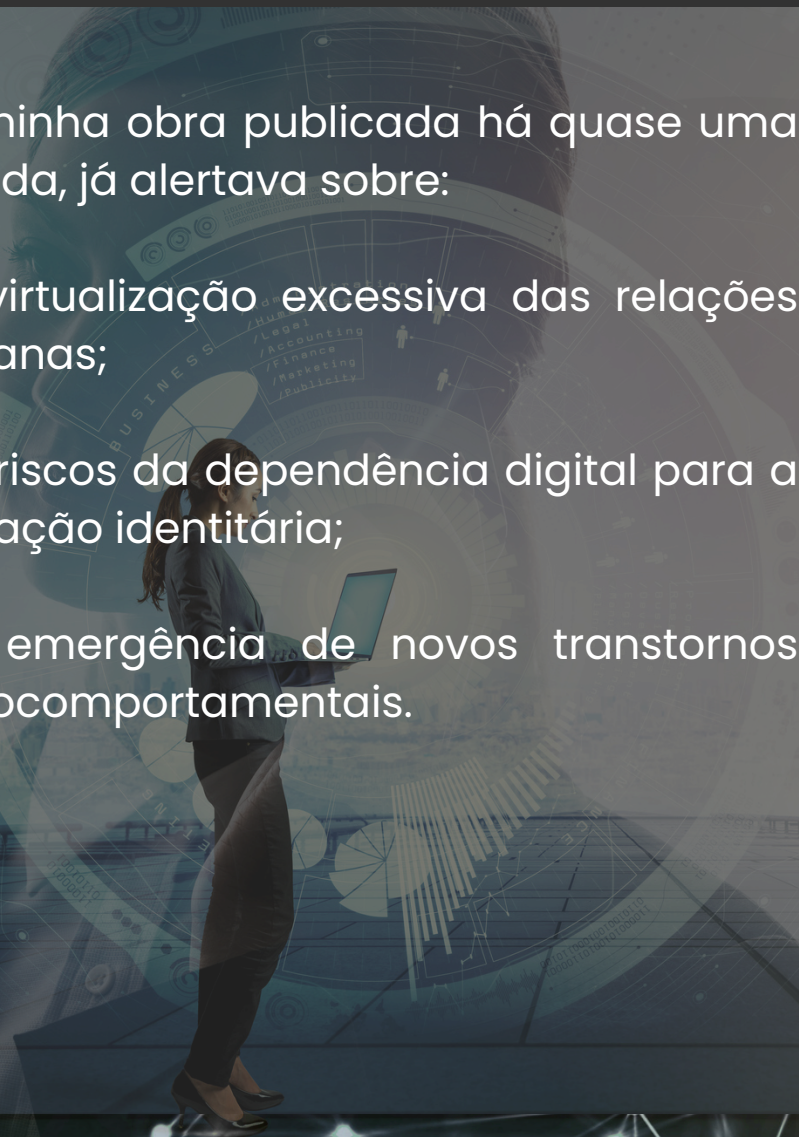
- Algoritmos de atualização noturna para manter engajamento;
- Gatilhos sensoriais multisistêmicos (visuais, auditivos, táteis);
- Sistemas de recompensa variável que reforçam o uso compulsivo.

DADOS ALARMANTES

- 68% dos jovens relatam sentir ansiedade quando afastados de seus dispositivos;
- 43% experimentam episódios de desrealização após longas sessões em redes sociais;
- Padrões de sono REM estão sendo significativamente afetados na geração digital.

O ALERTA HISTÓRICO: "RELACIONAMENTO VIRTUAL: O LIMITE ENTRE USO E ABUSO" (2014)

Em minha obra publicada há quase uma década, já alertava sobre:

- A virtualização excessiva das relações humanas;
 - Os riscos da dependência digital para a formação identitária;
 - A emergência de novos transtornos neurocomportamentais.
- 

ESTRATÉGIAS DE NEURORREABILITAÇÃO

1. Intervenção Tecnológica

- Detox digital programado (especialmente noturno);
- Uso de aplicativos que monitoram e limitam o tempo de tela.

2. Terapias de Reprogramação Cerebral

- Neurofeedback para restauração de padrões saudáveis;
- Técnicas de mindfulness e grounding.

3. Mudanças Comportamentais

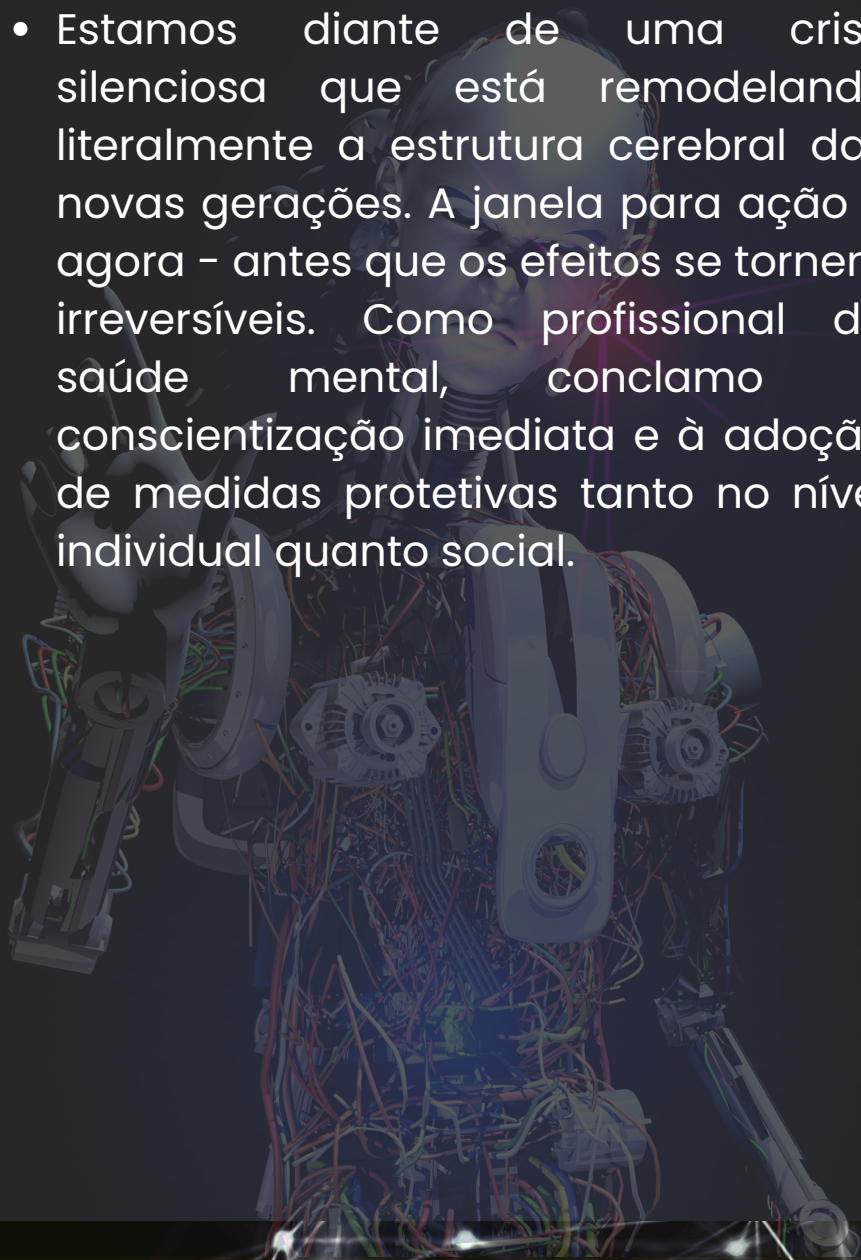
- Recriação de rotinas offline;
- Reeducação do sistema de recompensas natural.

4. Ação Coletiva

- Pressão por regulamentações éticas na indústria tecnológica;
- Programas de educação digital nas escolas.

CONCLUSÃO

- Estamos diante de uma crise silenciosa que está remodelando literalmente a estrutura cerebral das novas gerações. A janela para ação é agora - antes que os efeitos se tornem irreversíveis. Como profissional da saúde mental, conclamo à conscientização imediata e à adoção de medidas protetivas tanto no nível individual quanto social.



Autor: Kleber Fialho - Psicólogo Clínico e
Neurocientista Especialista em
Neurorreabilitação

Redes Sociais: @fialhokleber @neurokonex

Autor de "Relacionamento Virtual: O Limite
Entre Uso e Abuso"

PS.: Este material pode e deve ser
compartilhado amplamente - a
informação qualificada é nossa maior
arma contra esta epidemia digital.