FACULDADE ASSEMBLEIANA DO BRASIL
CURSO DE BACHAREL EM TEOLOGIA (EaD)
DANIEL WILLAS DOS REIS PEREIRA

OS EFEITOS NOCIVOS DAS TELAS DIGITAIS SOB UM PRISMA FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL NA HUMANIDADE

GOIÂNIA-GO
2022

FACULDADE ASSEMBLEIANA DO BRASIL
CURSO DE BACHAREL EM TEOLOGIA
DANIEL WILLAS DOS REIS PEREIRA

OS EFEITOS NOCIVOS DAS TELAS DIGITAIS SOB UM PRISMA FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL NA HUMANIDADE

Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Teologia EaD da Faculdade Assembleiana do Brasil (Fasseb), sob a orientação do professor Dr. Eurípedes Pereira de Brito.

GOIÂNIA-GO
2022

DANIEL WILLAS DOS REIS PEREIRA

OS EFEITOS NOCIVOS DAS TELAS DIGITAIS SOB UM PRISMA FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL NA HUMANIDADE

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Faculdade Assembleiana do Brasil, como requisito final para obtenção do título de Bacharel em Teologia, sob a orientação do Prof. Dr. Eurípedes Pereira de Brito.

DATA DE APROVAÇÃO: 15/12/2022

BANCA EXAMINADORA:

Eurípedes Pereira de Brito (orientador)
Faculdade Assembleiana do Brasil

Débora Costa Santos
Faculdade Assembleiana do Brasil

Carlos Aurélio Grangeiro de Sousa
Faculdade Assembleiana do Brasil

Faculdade Assembleiana do Brasil

Biblioteca Central

CIP - DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

P4361e Pereira, Daniel Willas dos Reis.
Os efeitos nocivos das telas digitais sob um prisma físico, mental e espiritual na humanidade / Daniel Willas dos Reis Pereira – 2022.
23 f.

Orientador: Eurípedes Pereira de Brito
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Faculdade Assembleiana do Brasil, Bacharelado em Teologia, Goiânia, Goiás, Brasil, 2022.

1. Teologia. 2. Tecnologia. 3. Telas digitais. I. Título. II. Brito, Eurípedes Pereira de.

CDU: 2

Ficha Catalográfica elaborada por:

Dannilo Ribeiro Garcês Bueno
Bibliotecário
CRB1: 2162

Sumário

1 INTRODUÇÃO 4

2 DEGRADAÇÃO FÍSICA 6

2.1 VISÃO E SONO 6

2.2 SEDENTARISMO E OBESIDADE 8

3 DEGRADAÇÃO MENTAL 10

3.1 SEDENTARISMO MENTAL 10

3.2 VIOLÊNCIA GERA VIOLÊNCIA 11

4 DEGRADAÇÃO ESPIRITUAL 12

4.1 PERDA DE COMUNHÃO 13

4.2 PORNEIA 15

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS 16

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 18

OS EFEITOS NOCIVOS DAS TELAS DIGITAIS SOB UM PRISMA FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL NA HUMANIDADE

Daniel Willas Dos Reis Pereira

RESUMO

Tendo em vista que inúmeras ocorrências relacionando às telas digitais ao ser humano têm despertado não só o senso de questionamento da sociedade como também de órgãos públicos, pesquisa-se sobre "Os Efeitos Nocivos das Telas Digitais." A fim de analisar os impactos em detrimento à saúde física, mental e espiritual da humanidade a partir de especialistas da área. Para tanto, é necessário apresentar os danos em geral causados pelo uso exagerado do celular, tais como: problemas na coluna, complicações na visão, riscos de obesidade; os riscos do uso exagerado das telas para a mente. Analisar até que ponto o uso excessivo das telas pode estar prejudicando a vida espiritual do homem. Realiza-se, então, uma pesquisa concentrada na área da teologia, juntamente com a comunicação e psicologia, a sua natureza e objetivos seguem os procedimentos metodológicos da Pesquisa Bibliográfica. Diante disso, verifica-se que este artigo contribui de forma relevante no âmbito teológico, trazendo luz sobre questões acadêmicas, sociais e espirituais. O que impõe a constatação de que o leitor deste artigo seja conscientizado a tomar as precauções não só dentro do lar com seus filhos, mas também consigo mesmo, a fim de não cair na armadilha do uso obsessivo das telas digitais que comprovadamente pode levar a dependência, causando danos físicos, mentais e espirituais para a vida do cristão.

Palavras-chave: Degradação; Física; Mental; Espiritual; Tela Digital.

ABSTRACT

Bearing in mind that numerous occurrences related to digital screens and human beings have awakened not only the sense of questioning in society but also in public bodies, research is carried out on "The Harmful Effects of Digital Screens." In order to analyze the impacts to the detriment of the physical, mental and spiritual health of humanity from specialists in the field. To do so, it is necessary to present the general damage caused by the exaggerated use of the cell phone, such as: spinal problems, vision complications, obesity risks; the risks of exaggerated use of screens for the "mind". To analyze to what extent the excessive use of screens may be harming man's "spiritual" life. Carry out, then, research concentrated in the area of theology, together with communication and psychology, its nature and objectives follow the methodological procedures of the Bibliographic Research. Therefore, it appears that this article makes a relevant contribution in the theological field, bringing light on academic, social and spiritual issues. This implies that the reader of this article must be made aware of taking precautions not only at home with their children, but also with themselves, in order not to fall into the trap of obsessive use of digital screens, which can prove to lead to addiction, causing physical, psychological and spiritual damage to the life of the Christian.

Keywords: Degradation; Physical; Mental; Spiritual; Digital Screen.

1 INTRODUÇÃO

Neste artigo falaremos sobre os efeitos nocivos das telas digitais em detrimento aos aspectos físicos, mentais e espirituais na humanidade; haja vista que tanto especialistas em neurociência cognitiva como o francês Michel Desmurget, a britânica Susan Greenfield e psicólogos, como a americana Jean M. Twenge, já têm claramente percebido uma mudança drástica no comportamento da sociedade no uso demasiado de TV, computadores, tablets e principalmente os smartphones.

Este trabalho tem como principal objetivo investigar os impactos causados pelas telas sobre a vida das pessoas e por meio do diálogo entre observações empíricas e dados científicos, periódicos acadêmicos, pesquisas, reportagens e material teológico, poder demonstrar, em todas as faixas etárias, até que ponto as telas digitais, em consonância com o cérebro, são inofensivas ou podem estar influenciando de forma prejudicial na performance da sociedade em suas faculdades físicas, mentais e espirituais.

A relevância desse estudo se dá pelas inúmeras ocorrências relacionadas às telas digitais e ao ser humano, tais fenômenos têm despertado não só o senso de questionamento da sociedade como também a preocupação de psiquiatras e até mesmo de órgãos públicos. O repórter Ari Peixoto da Tv Record, por meio do programa Domingo Espetacular, divulgou no dia 19 de março de 2022 uma fatídica tragédia onde um adolescente de 13 anos matou a mãe, o irmão e baleou o pai após ser proibido de ter acesso ao aparelho celular - posteriormente abordaremos com mais detalhes os pormenores deste caso. A médica psiquiatra Caliandra Vasconcelos que fez o primeiro atendimento ao adolescente afirmou que: "essa criança estava saindo da realidade para uma realidade virtual, a qual não há limites" (PEIXOTO, 2022, online).

O objetivo da pesquisa é analisar os efeitos nocivos das telas digitais em detrimento à saúde física, mental e espiritual da humanidade a partir de especialistas no assunto como Antônio Spadaro, Michel Desmurget, Jean M. Twenge, Susan Greenfield e entre outros profissionais da área.

A fundamentação da pesquisa encontra-se em trabalhos como o de Michel Desmurget, o qual afirma que as telas digitais sem dúvidas são um fator de risco para a saúde. Segundo ele, a própria comunidade científica há anos vem afirmando que: "a mídia [eletrônica] precisa ser reconhecida como um grande problema de

saúde pública". (e prossegue), "É preciso dizer que o corpus da pesquisa que associa os consumos digitais recreativos e os riscos sanitários é exorbitante." (DESMURGET, 2021, p. 194). Ludmila Carolina Silva em sua tese de pós-graduação, que aborda a correlação entre a exposição diária à luz azul violeta emitida por dispositivos digitais e a visão de adultos jovens, apresenta uma pesquisa feita pelo The Vision Council que traz a seguinte conclusão:

> "Ao correlacionarmos a frequência de uso diário dos equipamentos eletrônicos com problemas de visão, encontramos uma correlação positiva para a miopia, indicando que quanto maior a frequência de uso de equipamentos eletrônicos, maior a incidência de miopia. [...] sendo possível também encontrar outros sintomas associados ao uso excessivo de dispositivos digitais: tensão no olho (32,8%); dores nas costas, ombros e pescoço (32,6%); dor de cabeça (24%); visão turva (23,3%) e olhos secos (22,8%)". (SILVA et al., 2015, p. 53). E, outros pesquisadores importantes.

O artigo que aqui será desenvolvido está concentrado na área da teologia, juntamente com a comunicação e psicologia, a sua natureza e objetivos seguem os procedimentos metodológicos da Pesquisa Bibliográfica. Se tratando da temática telas digitais, o respectivo método é indispensável, uma vez que a concepção do conhecimento pode se tornar em determinado momento parcial e subjetiva e, em relação à análise bíblica, o método hermenêutico utilizado será o Método Histórico Gramatical. Dispondo-se de suporte teológico como por exemplo os livros: Ciberteologia (2012), de Antônio Spadaro, Os Invasores de Casa (1985), de Donald E. Wildmon, No Altar da Idolatria Sexual (2003), de Steve Gallagher, Toca a trombeta em Sião (1985), de David Wilkerson e Ensaio Teológico (2018), de Jeverson de Nascimento. E também utilizando material de cunho científico como os livros: A Fábrica de Cretinos Digitais (2021), do neurocientista Michel Desmurget, Transformações Mentais (2021), de Susan Greenfield, iGen (2018), da psicóloga Jean M. Twenge e entre outros materiais bibliográficos.

2 DEGRADAÇÃO FÍSICA

Fascinados com o universo paralelo virtual passamos horas debruçados sobre os nossos aparelhos digitais e perdemos até a noção do tempo. A Comendadora da Ordem do Império Britânico que também é especializada na aplicação da neurociência Susan Greenfield, afirma que: "Em média, os jovens nos Estados Unidos consomem mídias de entretenimento por mais de 53 horas semanais. [...] E considerando o consumo de mais de uma mídia ao mesmo tempo, esse período pode se estender para uma média de 11 horas por dia. (GREENFIELD, 2021, p. 9-10).

A questão é que segundo especialistas, estes exageros podem afetar expressivamente a saúde do indivíduo. O pediatra americano Dimitri A. Christakis afirmou através da revista médica JAMA Network que: "a mídia digital precisa ser reconhecida como um grande problema de saúde pública" (CHRISTAKIS, 2006, v. 60).

Apoiado pelas mãos, os smartphones nos obrigam a inclinar a cabeça para baixo dando uma falsa impressão de conforto, o que na verdade a longo prazo proporciona um efeito contrário podendo gerar problemas de tendinite nas mãos e dores na coluna cervical (já que o pescoço fica abaixado por longo tempo).

Em entrevista ao Jornal da Record, médicos especialistas em coluna confirmam os riscos causados pela má postura no uso do aparelho celular; o doutor Alexandre Sadao explica: "Quanto mais fletido o pescoço maior é a pressão sobre os discos na coluna cervical [...] 80% das pessoas vão desenvolver dores cervicais e lombares no decorrer da vida." na mesma matéria Pedro Petersen, que também é médico especialista em coluna afirma: "Eu vejo muitos casos de dores cervicais e lombares por conta disso, (smartphones) se não tratado e corrigido a tempo pode inclusive num extremo levar as pessoas a precisarem de cirurgia, enfim de um tratamento mais invasivo para melhorar; é importante prevenir." (TAL, 2022, p. online).

2.1 VISÃO E SONO

Por onde andamos percebemos a conectividade das pessoas através dos seus olhos fixados nas telas, navegando em uma "gigante onda" de experiências virtuais, muitos quase nem piscam e passam horas concentrados, mas afinal até que ponto a matéria orgânica dos olhos seria resistente à luz emitida pelas telas digitais?

Em uma pesquisa feita pelo The Vision Council especialistas concluíram que:

> Ao correlacionarmos a frequência de uso diário dos equipamentos eletrônicos com problemas de visão, conclui-se que, quanto maior a frequência de uso de equipamentos eletrônicos, maior a incidência de miopia. [...] sendo possível também encontrar outros sintomas associados ao uso excessivo de dispositivos digitais: tensão no olho (32,8%); dores nas costas, ombros e pescoço (32,6%); dor de cabeça (24%); visão turva (23,3%) e olhos secos (22,8%). (SILVA et al., 2015, p. 53).

Seria muito otimismo ou por que não dizer até mesmo má fé da parte das indústrias tecnológicas desassociar as Telas Digitais de tais nocividades? Pois os dados fornecidos por profissionais da área de oftalmologia já apontaram que a exposição demasiada às telas traz uma significativa consequência física no tocante a visão do usuário.

Através da "janela da alma" (olhos) acontece outro fator que precisa ser tratado com bastante seriedade, pois a luz azul-violeta pode não só afetar os olhos como também através deles prejudicar a qualidade do "sono", isso se dá pelo fato de que a luz em si inibe naturalmente a produção de melatonina, hormônio responsável pelo sono.

Talvez alguém pode até questionar, mas que mal há se perdermos algumas horinhas de sono? E a resposta sem dúvidas é: muitos prejuízos para o corpo! O neurocientista Michel Desmurget explica o importante processo que ocorre nesse precioso momento: "As memórias são processadas e arquivadas, os aprendizados assimilados, o crescimento estimulado, as infecções e doenças combatidas, etc." (DESMURGET, 2021, p. 195) Ou seja, um período de sono aquém do recomendado é equivalente a menos defesa imunológica e consequentemente menos saúde; percebe-se que a consequência é ainda mais danosa para crianças e adolescentes que até o momento estão em fase de crescimento e desenvolvimento das suas faculdades cognitivas. Infelizmente muitos pais por ingenuidade, falta de tempo ou até mesmo por descaso, não dão a importância devida a essa realidade e deixam seus filhos até as altas horas em seus "parques de diversões" virtuais. Se o ocorrido for esporádico e raro provavelmente não trará grandes prejuízos, porém se habituar ao uso de telas digitais acima do horário conveniente certamente custará um alto preço. Desmurget corrobora tal observação dizendo: "De fato, quando o organismo não é mais cultivado corretamente seu funcionamento se deteriora." (DESMURGET, 2021,

p.196). Diversos estudos feitos recentemente comprovam que a falta de sono transtorna os circuitos cerebrais envolvidos na gestão das emoções.

Um trabalho foi realizado por especialistas em psicologia e neurociência, onde: 16 mil jovens e adolescentes foram avaliados, concluíram que dos que eram autorizados a ir se deitar após a meia-noite, 25% mostraram um aumento substancial do risco de depressão e 20% de pensamentos suicidas (DESMURGET, 2021, p. 196). Pode até parecer exagero, mas negligenciar a questão da interferência das telas no sono de pessoas de toda faixa etária e em especial crianças, jovens e adolescentes, poderá acarretar consequências sem precedentes.

2.2 SEDENTARISMO E OBESIDADE

Aqueles que fazem parte da nossa contemporaneidade sem dúvidas cresceu correndo de um lado para o outro jogando futebol, empinando pipa, brincando de pique e pega, pique esconde e entre outras formas de brincadeira que nos obrigava a molhar a camisa e isso fazia muito bem, pois em sua tese de doutorado Renata Paulino Pinto apresenta os seguintes resultados feitos pela doutora americana Katrina L. Piercy ao Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report (2018)

> A atividade física regular traz benefícios à saúde reduzindo a ansiedade, melhorando os níveis pressóricos, melhorando a função cognitiva, aumentando a aptidão cardiorrespiratória, aumentando a força muscular, independentemente de idade, sexo, raça, etnia e IMC. (PIERCY, Apud: PINTO, 2018, p. 66).

Todavia os tempos passaram e a moderna tecnologia chegou, gradativamente o futebol foi perdendo espaço para o futebol virtual manuseado por um simples controle de vídeo game, a interação que nos obrigava a correr atrás de uma pipa ou até mesmo atrás um dos outros, foi praticamente substituída pouco a pouco pelas redes sociais: msn, orkut, facebook, Instagram, YouTube e agora o tão inovador metaverso.

Como é prazeroso e divertido desbravar o universo virtual, aplicativos de relacionamento, missões militares, campeonatos, enfim, jogos que desafiam a nossa performance intelectual, porém a partir do momento em que tais experiências substitui o convívio social real e as atividades que diz respeito à nossa coordenação físico-motora, aí encontra-se um sério problema.

A repórter Ana Paula Neves do programa Hoje em Dia da Rede Record, trouxe uma matéria no dia 5 de Julio de 2017 abordando a temática: "vício em jogos eletrônicos pode entrar na lista de transtornos psiquiátricos." na exibição relatou-se a rotina do jovem Gabriel Gomes Álvares de 16 anos, que segundo a sua mãe chegava a passar 14 horas jogando. A mãe Luciana Gomes Álvares relatou: "ele fazia aula de futebol e parou, não queria ir para academia, não saia mais nas férias, ficava de pijama o dia inteiro só jogando vídeo game." (NEVES, 2017, online).

Percebe-se que não é uma teoria da conspiração contra a tecnologia, mas um fato que comprova a rápida migração da prática de jogos e brincadeiras físico-motoras para o entretenimento virtual; por mais inofensivo que isso possa parecer, contudo, pesquisas mostram o perigo iminente. O Phd David W. Dunstan juntamente a mais nove especialistas divulgaram na conceituada revista científica Circulation, (que publica artigos relacionados à investigação e prática de doenças cardiovasculares) os seguintes dados:

> Um estudo que acompanhou durante sete anos uma vasta população adulta (cerca de 9 mil pessoas com idade superior a 25 anos). Os resultados mostraram que cada hora suplementar passada diariamente diante da telinha aumentava em 11% o risco de morte (todas as causas incluídas). (DUNSTAN, 2010, v. 121).

Alguém talvez possa dizer que isso é sensacionalismo para chocar o público amante das telas, porém previamente já foi esclarecido que os possíveis efeitos nocivos das telas para a saúde física do indivíduo não estão inerentemente relacionados ao uso moderado, mas sim na utilização exagerada das telas digitais as quais o usuário dificilmente é capaz de julgar e reconhecer essa linha tênue.

Nesse sentido podemos ver na mesma reportagem citada anteriormente no programa Hoje em dia, a repórter Ana Paula divulgou uma informação espantosa na qual em 2015, um jovem de 24 anos da cidade de Xangai, na China morreu em uma Lan House após jogar por 19 horas em um cibercafé, o jovem nem chegou a ser atendido. (NEVES, 2017, online) O episódio trágico acima confirma a hipótese levantada pelo sociólogo Derrick De Kerckhove que advertiu: "A realidade virtual é uma metáfora tecnológica da implosão do mundo técnico sobre o corpo físico." (KERCKHOVE,1997, p. 102).

São fatos como estes que levam especialistas da área da saúde a exortar os pais ou familiares a serem mais presentes no gerenciamento do tempo utilizado em mídias digitais e jogos eletrônicos de seus filhos, tanto em termos de limites de tempo

e de conteúdo, como também ressaltando a importância que a criança tenha tempo para participar de outras atividades saudáveis para o desenvolvimento.

3 DEGRADAÇÃO MENTAL

A era digital sem dúvida é um dos períodos mais emblemáticos na história da humanidade, o sistema tecnológico gradativamente foi evoluindo ao ponto em que por meio do algoritmo parece aos poucos está ganhando "vida própria" e de uma forma simbiótico se fundindo ao humano; os smartphones acabaram se tornando acessórios inseparáveis, há quem considere que além dos cinco reinos: animal, vegetal, fungi, protista e monera surgem agora o sexto, o “Reino Tecnológico".

3.1 SEDENTARISMO MENTAL

Desde o instante que nós seres humanos por meio dos sentidos obtemos a percepção do espaço em que estamos, imediatamente começamos a interagir com ele, cada toque, sensação é uma tremenda descoberta. Com o universo tecnológico também não é diferente, pouco a pouco vamos nos familiarizando e passamos boa parte do nosso tempo interagindo com as fabulosas telas.

A questão é, até que ponto podemos dizer que as Telas Digitais são seguras ou podem estar afetando a mente do ser humano? Pois os mais otimistas podem dizer: "que mal há em um aparelho que facilita tanto a nossa vida? Graças a ele não preciso decorar mais vários números de telefone e nem ficar "quebrando a cabeça" para fazer contas; não preciso memorizar os detalhes da cidade para voltar a uma determinada localização pois agora tenho o GPS, através da tecnologia a vida ficou mais leve." De fato, não podemos negar tamanha beneficência da tecnologia, porém será que tanta facilitação não estaria produzindo um sedentarismo mental na sociedade contemporânea? Pois assim como um músculo que ao diminuir a sua funcionalidade regride em sua forma, estudos mostram que com o cérebro não é diferente.

Greenfield (2021); observa, quanto mais os neurônios específicos trabalham em uma determinada atividade, mais território do cérebro ocupam. Por isso, uma preguiçosa inatividade do cérebro pode gerar um embrutecimento do mesmo. Ainda que muitos possam achar que apoiar-se na tecnologia o tornará mais inteligente isso é um equívoco, pois veja o que diz o psicoterapeuta Alberto Dell'Isola:

> O grande problema está no uso da tecnologia como muleta e não como ferramenta para o desenvolvimento humano. Quando começamos a utilizar essas muletas tecnológicas de maneira cada vez mais sistemática, tornamo-nos cada vez menos capazes de pensar e presas fáceis para as diversas doenças degenerativas como Alzheimer e Parkinson. (DELL'ISOLA, 2019, p. 16)

3.2 VIOLÊNCIA GERA VIOLÊNCIA

Entre os atrativos existentes nas telas digitais encontram-se os jogos, uma vez que são usufruídos com equilíbrio e seletividade é sem dúvidas um divertido passatempo, porém não se engane, a imersão em jogos inapropriados com teor de violência é um perigoso campo minado, principalmente para crianças e adolescentes. Isso se dá porque de acordo com Psicólogo americano Larry Rosen: "o amadurecimento cerebral acontece em etapas. A última parte a maturar é a região responsável pelo autocontrole, chamada córtex pré-frontal. Até lá, essa parte do cérebro funciona como um fio desencapado. ” (ROSEN, 2013, p. TEDxASB)

O risco desse "curto-circuito" mental está relacionado ao fato do cérebro da criança ou adolescente não estar preparado para receber doses tão altas e contínuas de dopamina e adrenalina. De acordo com Susan Greenfield os jogos de violência a longo prazo podem levar o jovem a ter dificuldade em desassociar o real do virtual, ela diz: "O indivíduo que se envolve com games violentos pode acabar perdendo a autoconsciência e o discernimento pelo fato de a tendência a uma disposição agressiva ter se tornado um forte hábito” (GREENFIELD, 2021, p. 200).

O repórter Ari Peixoto da Tv Record, por meio do programa Domingo Espetacular, divulgou no dia 19 de março de 2022 uma fatídica tragédia a 303 quilômetros de João Pessoa, capital da Paraíba, onde um adolescente de 13 anos matou a mãe Iranilda Medeiros de 47 anos, o irmão Gabriel de 7 anos e baleou o pai Benedito da Silva Araújo de 57 anos após ser proibido de ter acesso ao aparelho celular - A médica psiquiatra Caliandra Vasconcelos que fez o primeiro atendimento ao adolescente afirmou que: "essa criança estava saindo da realidade para uma realidade virtual, a qual não há limites" (PEIXOTO, 2022, online).

O que levaria um jovem de 13 anos a dizimar a sua família pelo simples fato de ter sido proibido de fazer uso de jogos violentos? Poderíamos já comparar o uso indiscriminado e exacerbado das telas digitais com o uso de substâncias

entorpecentes? Na mesma matéria, segundo Peixoto (2022). Uma pesquisa do King's College de Londres na Inglaterra mostra que a dependência dos smartphones já pode ser considerada como um distúrbio psiquiátrico.

Em um estudo recente da Universidade Pierre-Mendes-France, mostraram que: "os jogos violentos aumentam efetivamente as expectativas de que a outra pessoa haja com hostilidade ou agressividade" (GREENFIELD, 2021, p. 200).

Portanto, diante de tais barbaridades é extremamente importante que seja feita uma reavaliação de como as Telas Digitais têm pairado dentro de nossas casas, deve-se estar vigilante ao que crianças e adolescentes estão assistindo, jogando e de que forma isso tem influenciado periodicamente no comportamento deles.

4 DEGRADAÇÃO ESPIRITUAL

A separação entre o cristão e o mundo é uma prioridade da liderança eclesiástica desde a igreja primitiva, o cuidado para que os irmãos convertidos a Jesus não viessem ser persuadidos pelas propostas atrativas do cosmos na sua época, era bastante visível como podemos observar na advertência do Apóstolo Paulo: "Tende cuidado, para que ninguém vos faça presa sua, por meio de filosofias e vãs sutilezas, segundo a tradição dos homens, segundo os rudimentos do mundo, e não segundo Cristo;" (COLOSSENSES 2:8)

Paulo estava deixando bem claro que negligenciar e subestimar a influência sutil do mundo, poderia levá-los ao trágico desfiladeiro que cercearia a liberdade conquistada na cruz do calvário, tornando-os novamente escravos da lei do pecado.

Mais precisamente da década de 80 em diante, um desafio passou a ser notório dentro das igrejas no que diz respeito ao avanço da tecnologia, a inserção dos revolucionários aparelhos de televisão dentro dos lares despertou a preocupação de grande parte das lideranças eclesiásticas, diversos ministérios se opuseram, proibindo sob pena de disciplina o membro que se atrevesse a erigir tal "ídolo" sobre o altar da estante de sua sala. Muitos temerariamente a Deus e a doutrina interna se submeteram sem nenhuma dificuldade, enquanto outros se opuseram alegando não concordarem com o autoritarismo e retrocesso; mas afinal, desde aquele tempo até o exato momento, haveria a TV de alguma forma deixado vazar para dentro dos nossos lares impurezas e "vãs sutilezas segundo os rudimentos deste mundo?"

Em 1985 o Ministro Metodista, Donald E. Wildmon adverte convictamente que a TV estaria sendo usada contra os cristãos, ele afirma:

> A rede de televisão é o maior educador que temos. Ela nos diz, em sua programação, o que é certo e errado, o que é aceitável e inaceitável, em quem acreditar e em quem não acreditar, em quem confiar e em quem não confiar e quem devemos desejar imitar (WILDMON, 1985, p. 45).

Exatamente na sua época o renomado pastor David Wilkerson escrevendo em seu livro: toca a trombeta em Sião, corroborou com tal fenômeno ao dizer:" Satanás está obtendo êxito por meio da televisão de uma forma impossível através de qualquer outro tipo de invasão demoníaca. Por meio desse ídolo que fala, ele pode realizar nesta geração o que realizou no Éden." (WILKERSON,1985, p. 53).

Há décadas atrás homens piedosos e zelosos pelo Reino de Deus já percebiam que a mídia de sua época estava oferecendo um "banquete perigoso" que relativizava o pecado, anestesiando a sensibilidade dos cristãos para não o perceber, se naquele tempo a tecnologia já era uma pauta preocupante, que dirá hoje no ano de 2022? Pois hoje não precisamos aguardar dias para assistir aquele filme, série, novela ou programa preferido, temos a TV agora compactada em um aparelho celular mais conhecido por smartphone, por ele acessamos o que queremos, quando queremos e até às vezes o que não queremos.

No entanto, não queremos aqui demonizar a tecnologia, pois é inevitável que (em paralelo ao progresso tecnológico), caminhemos lado a lado com essa evolução e desfrutemos dos seus benefícios. O cristão é também um ser social e tem liberdade da parte de Deus para usufruir de tal subsídio. Todavia é preciso cuidado para a liberdade não ser confundida com libertinagem como mesmo disse o Apóstolo Paulo escrevendo aos gálatas: "Porque vós, irmãos, fostes chamados à liberdade. Não useis então da liberdade para dar ocasião à carne…" (GÁLATAS 5:13).

4.1 PERDA DE COMUNHÃO

A capacidade que os smartphones têm de nos manter atualizados com as novidades do nosso dia a dia assim como: mensagens, curtidas, postagens, notícias e etc, justificam a eficácia em produzir dopamina, hormônio este que a neurocientista Greenfield (2021); define como um mensageiro químico incansável e extremamente versátil, vinculado, por sua vez, às experiências subjetivas de recompensa, prazer e

vício. É inegável que estar próximo aos nossos aparelhos celulares nos garante doses de bem-estar, e logo percebemos que a sua ausência já é capaz de produzir o hormônio cortisol (mensageiro químico responsável pelo estresse) nos deixando mais tensos e ansiosos.

Se tratando da vida espiritual, esse hábito não poderia estar prejudicando a comunhão entre Deus e o homem? Pois embora Mark Zuckerberg (atual dono do WhatsApp) disponibilizou um recurso onde os usuários podem acelerar seus áudios em 1x; 1,5x e 2x de velocidade para ouvir o emissor, todavia Deus não se curva à pressa da humanidade; Ele continua estabelecendo um tempo para tudo debaixo desse sol, contudo nessa onda de imediatismo muitos inconscientemente têm aos poucos deixado de lado a prática de estar a sós com Deus em oração, preferindo apressadamente estar a sós com seus smartphones, quando na verdade a recomendação bíblica é: "Não te apresses a sair da presença dele…" (ECLESIASTES 8:3).

Talvez esse seja o motivo pelo qual muitos afirmam não conseguir mais orar como antes. Em uma conferência TED (Technology, Entertainment and Design), a Ph.D. em Sociologia e Psicologia da Personalidade, formada em Harvard, Sherry Turkle alertou: "no momento em que as pessoas estão a sós, até mesmo por alguns segundos, elas ficam ansiosas, inquietas, entram em pânico, elas buscam um dispositivo" (TURKLE, 2012, p. TED).

É comum ouvirmos alguém dizer: os celulares aproximaram quem estava longe, mas afastou quem estava perto. Se olharmos à nossa volta não será difícil percebermos pessoas em pizzarias, shoppings, churrascaria, juntas e ao mesmo tempo isoladas pela "cortina de ferro" da tecnologia.

A impressão é que aparentemente estamos amando mais estar a sós com os nossos smartphones do que com pessoas físicas. Será que não estamos também amando mais estar a sós com as nossas telas digitais do que com o próprio Deus? Visto que o Apóstolo João diz:" Pois quem não ama a seu irmão, ao qual viu, como pode amar a Deus, a quem não viu?" (1 JOÃO 4:20).

Dentro da igreja, muitos já não conseguem se desconectar da tecnologia para se conectar integralmente em devoção a Deus. O teólogo italiano Pe. Antônio Spadaro em seu livro Ciberteologia fez as seguintes observações:

> O que é extremamente útil, por outro lado, pode ser um obstáculo na vida cristã. A cada dia aumenta o número de cristãos que levam a Bíblia para a

> Igreja em seus celulares/smartphones. É quase inevitável perceber o uso dos aparelhos durante o culto a Deus (SPADARO, 2012, p. 90).

Seguindo nesta mesma linha de interpretação o Mestre em Teologia pela Faculdade Batista do Paraná Jeverson Nascimento argumentou:

> Algumas pessoas vão à igreja e assistem ao culto conectadas, aproveitam para postar o que acontece em tempo real e até chegam a trocar mensagens durante o período do culto. Desde o Jardim do Éden Deus busca e prioriza se relacionar com o homem, e que o homem precisa dedicar sua vida a Ele" (NASCIMENTO, 2018, p. 72).

4.2 PORNEIA

O Apóstolo Paulo escrevendo a sua primeira carta aos coríntios no capítulo 6, versículo 18a exorta-os dizendo: "fugi da prostituição…" (1 CORÍNTIOS 6:18) A palavra prostituição aqui mencionada no original grego é "porneia" que também significa: adultério, fornicação e relação sexual ilícita. (STRONG, 2022, p. online). Existem religiosos ultraliberais que classificam como prostituição somente a ocorrência de conjunção carnal em si, porém o próprio Jesus responde a tais argumentos dizendo: "Eu, porém, vos digo: qualquer que olhar para uma mulher com intenção impura, no coração, já adulterou com ela. (MATEUS 5:28).

Partindo deste pressuposto bíblico, no tocante à concupiscência dos olhos (que é um pecado grave aos olhos de Deus), é importante ressaltar que é alarmante a situação em que a igreja se encontra no uso das telas digitais, pois barreiras constrangedoras como ir a uma banca de revista ou uma locadora de filmes para adquirir o material pornográfico, foram demolidas pela fibra óptica, (sistema de Internet que permite o tráfego de dados em altíssima velocidade), sistema este que fornece imagens e vídeos capazes de despertar as mais lascivas e impuras intenções no coração do homem, e detalhe, tudo isso chega em segundos no ambiente mais privativo e confortável para nascer o pecado.

E engana-se quem pensa que o público é restringido exclusivamente para adultos. Em seu livre iGen, a professora de psicologia Jean M. Twenge revela:

> Até adolescentes e crianças estão assistindo a pornografia - muitas vezes, acessando-a on-line por acaso. Em 2005, 42% da garotada de dez a dezessete anos disseram ter visto pornografia on-line no ano anterior, dois terços deles não intencionalmente (TWENGE, 2018, p. 238).

Descuidar das crianças e adolescentes diante deste iminente perigo seria simplesmente desastroso e devastador para o seu futuro social, sexual e espiritual pois os especialistas mostram sérias alterações no comportamento de adultos expostos à pornografia, que dirá de crianças e adolescentes ainda em processo de formação e maturação do córtex pré-frontal?! Infelizmente o acesso precoce à pornografia poderá levar muitos homens e mulheres no futuro a enfrentarem transtornos não só em seus relacionamentos conjugais com importância sexual, ejaculação precoce, insegurança, falta de afeição natural como principalmente em seu relacionamento com Deus, pois a própria Escritura diz: "Mas as vossas iniquidades fazem divisão entre vós e o vosso Deus…" (ISAÍAS 59:2a)

Gallagher (2003), observa que depois de o homem tornar-se um viciado sexual, entra em um ciclo vicioso de autodestruição e degradação. De acordo com o Divorce-Online, uma plataforma de serviços jurídicos britânica, "o Facebook esteve ligado a 33% dos rompimentos de casamentos em 2011, contra 13% em 2009 (GREENFIELD, 2021, p. 150). Ou seja, claramente se percebe que negligenciar o acesso a conteúdos explícitos disponíveis nas telas digitais, desde a infância até a idade adulta sem dúvidas progredira para uma espiral de degradação espiritual.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme proposto no início deste artigo, o propósito dessa pesquisa foi investigar as diversas anormalidades já percebidas por especialistas e órgãos públicos e deste modo apontar uma correlação entre as telas digitais e a sociedade e uma possível solução. Logo, tais pertinentes acontecimentos nos intrigam e nos despertam o interesse de estudar de forma cirúrgica os efeitos nocivos das telas digitais em detrimento à saúde física, mental e espiritual na humanidade.

Ao longo da pesquisa constatou-se que jovens consomem uma média de 11 horas de telas digitais por dia, segundo especialista em medicina, psicologia, neurociência e teologia, um período altamente exagerado para os usuários e suficiente para (a longo prazo) trazer três sérias consequências para os mesmos, sendo elas físicas como: dores lombares, miopia, insônia, sedentarismo e obesidade. Transtornos mentais como: surtos de violência e sedentarismo mental que precede doenças degenerativas como Alzheimer e Parkinson. E por fim riscos para a vida espiritual como: escravidão à pornografia, doutrinação ideologicamente antibíblica e

perca de comunhão com Deus em razão da dependência por dopamina, hormônio do prazer liberado pelo uso das telas digitais, que estaria competindo com o prazer da comunhão espiritual, adquirida por meio de uma vida de devoção dedicada ao Senhor.

Embora seja um assunto desafiador pela sua atualidade que traz limitações em materiais bibliográficos, contudo o artigo aqui apresentado possui uma gama de fontes sérias e idôneas, suficientes para comprovar de forma científica que as hipóteses a princípio levantadas são coerentes e corroboradas mediante configurações acadêmicas.

O fato é que, as telas digitais podem sim ser uma benção em nossas vidas! Por meio delas somos capazes de influenciar gerações como sal da terra e luz do mundo, evangelizando além das fronteiras geográficas e culturais, não se pode negar que a tecnologia é diariamente uma providência para a humanidade. Todavia, progresso sem prudência é como colher flores sem se atentar para os seus espinhos, pode ser um erro fatal! Baixar a guarda para a nocividade de seus conteúdos que muitas vezes nos perseguem intencionalmente por meio do algoritmo, pode ser desastroso para a nossa vida física, mental e espiritual.

Portanto, é de suma importância ao cristão valorizar-se como templo do Espírito Santo, priorizando a comunhão e fidelidade a Deus, não fazendo como os romanos que sem o fruto do Espírito "honraram e serviram mais a criatura do que o Criador, que é bendito eternamente..." (ROMANOS 1:25) É preciso sobretudo priorizamos cotidianamente o nosso relacionamento com Cristo, nos conectando ao céu antes de ligarmos os dados móveis para nos conectar com o sistema global. Para um equilíbrio sóbrio e consciente no uso das Tela Digitais é indispensável a dependência do Espírito Santo no tocante ao domínio próprio que nos leva de uma forma equilibrada a viver a vontade de Deus. "Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus." (1 CORÍNTIOS 10:31).

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÍBLIA, Português. **Bíblia Sagrada: Antigo e Novo Testamento**. Tradução de João Ferreira de Almeida. Edição rev. e cor. São Paulo: Dcl. 2009, p. 848.

CHRISTAKIS, D. A. et al. **Media as a Public Health Issue**. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, v. 160, 2006.

DELL'ISOLA, Alberto. **Super Memória**. 1 ed. São Paulo: Universo dos livros, 2019, p. 128.

DESMURGET, Michel. **A fábrica de cretinos digitais: Os perigos das telas para nossas crianças.** 1. ed. São Paulo: Vestígio, 2021, p. 350

DUNSTAN, D. W. et al. **Television Viewing Time and Mortality**. Circulation, v. 121, 2010.

GREENFIELD, Susan. **Transformações Mentais: como as tecnologias digitais estão deixando marcas em nosso cérebro**. 1 ed. Rio de Janeiro, 2021. 368 p

GALLAGHER, Steve. **No Altar da Idolatria Sexual.** 1 ed. Rio de Janeiro, 2003. 256 p.

KERCKHOVE, Derrick. **A Arte no Século XXI: a Humanização das Tecnologias**. São Paulo: Editora UNESP, 1997.

NEVES, A. P. **vício em jogos eletrônicos pode entrar na lista de transtornos psiquiátricos.** 2017, 5 de julho. Disponível em: <https://youtu.be/NHpwmS9AL0E>.

NASCIMENTO, Jeverson. **Ensaio teológico** 2018, p 72.

PEIXOTO, Ari. Programação: **Adolescente mata mãe e irmão porque foi proibido de usar celular.** Domingo Espetacular, São Paulo, 19 de mar. 2022. Disponível em: <https://youtu.be/OZug3_JEchE>. Acesso em: 27 de mar. 2022.

PINTO, Renata Paulino: **Efeitos dos jogos eletrônicos de mídia interativa (Exergames) na composição corporal de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade.** Ribeirão Preto, 2020.
101p.

ROSEN, Larry. **Isafe: gestão da presença online da sua Família.** at TEDxASB, 2013. Disponível em: <https://youtu.be/ivyQtk-5OZM>.

SILVA, Ludmila Carolina, et al. **Correlação entre a exposição diária à luz azul violeta emitida por dispositivos digitais e a visão de adultos jovens.** 2015. p. 8. UNI-BH, Belo Horizonte, 2016.

SPADARO, Antonio. Ciberteologia: **pensar o cristianismo nos tempos da rede.** São Paulo: Paulinas, 2012, p. 90.

STRONG, James. **Léxico Hebraico, Aramaico e Grego de Strong.** Sociedade Bíblica do Brasil, 2002.

TAL, André. Jornal da Record. **Estudo mostra como a dependência das tecnologias pode alterar o corpo humano**, 2022. Disponível em: <https://youtu.be/pFt3QnFXWgI>.

TURKLE, Sherry. **Connected, but alone?** TED. Technology, Entertainment and Design, 2012. Disponível em: <https://www.ted.com/talks/sherry_turkle_connected_but_alone>. Acesso em: março de 2012.

TWENGE, Jean M. iGen: **Porque as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para a vida adulta**. 1 ed. São Paulo: nVersos, 2018, p. 435

WILDMON, Donald E. **The home invaders**, Victor Books, 1985, pp. 45,46.

WILKERSON, David. **Set the trumpet to thy mouth**, World Chal-lenge, Inc, Lindale, TX, 1985, pp. 53-55.