



CASA DE EPITÁCIO PESSOA
GABINETE DA DEPUTADA DANIELLE DO VALE

Projeto de Lei nº /2023

(Da Deputada Danielle do Vale)

Institui a Semana de Orientação, Prevenção e Combate a Dependência Digital, no âmbito do Estado da Paraíba.

Art. 1º Fica instituída a Semana de Orientação, Prevenção e Combate a Dependência Digital, no Estado da Paraíba.

Parágrafo único. A Semana estabelecida no caput deverá integrar o calendário anual de campanhas institucionais do Poder Executivo, devendo ser realizada preferencialmente no início do mês de julho.

Art. 2º A orientação, prevenção e combate a dependência digital compreende a realização de procedimentos a serem definidos pelo Poder Executivo do Estado da Paraíba.

Art. 3º Esta Lei entra em vigor na data da sua publicação.

Paço da Assembleia Legislativa do Estado da Paraíba, **Casa de Epitácio Pessoa**, 01 de maio de 2023.

DANIELLE DO VALE
Deputada Estadual



CASA DE EPITÁCIO PESSOA
GABINETE DA DEPUTADA DANIELLE DO VALE

JUSTIFICATIVA

Não há como negar que a tecnologia revolucionou a forma como vivemos, trabalhamos e nos comunicamos, entretanto, com o crescimento exponencial da internet e das redes sociais, surge uma nova preocupação: **a dependência digital**.

Trata-se do uso abusivo das tecnologias digitais, com reflexo na vida pessoal, social e profissional. Ela acontece quando um indivíduo tem uma necessidade permanente de utilizar dispositivos digitais.

Do ponto de vista clínico, a dependência digital é quando o indivíduo não consegue controlar o próprio uso que faz, seja das telas, da internet, de jogos ou das redes sociais, ocasionando prejuízo e sofrimento intenso a diversas áreas da vida.

A “doença” começa quando se usa a internet como uma válvula escape da realidade. A pessoa tem uma preocupação excessiva em ficar conectado, e em seu cérebro, a sensação de prazer - que a liberação de dopamina promove a cada novo like nas redes sociais - vai transformando o hábito em **vício**.

Apesar disso, ainda há embates quanto à caracterização da dependência digital como uma doença. Existe um grupo que a considera um *transtorno comportamental*, ao passo que outro grupo a qualifica como uma *patologia*.

Outro termo muito utilizado e que tem relação com o uso doentio dos aparelhos é **nomofobia**. Trata-se do medo inconsciente de perder o acesso ao celular e ficar incomunicável. Há quem argumente que a nomofobia seja apenas um sentimento de ansiedade comum em pessoas que estão dependentes do celular.

O fato é que os efeitos da excessiva exposição as telas, a internet, aos jogos ou as redes sociais já estão sendo revelados, cujos danos são concretos e carecem da adoção de políticas preventivas e de combate.

Como agravante, o isolamento social provocado pela dependência digital potencializou os problemas de **saúde mental**. Aliás, segundo especialistas, a influência é tão intensa que tem provocado problemas de natureza clínica, cognitivo- comportamental, social e ambiental, tais como dores na coluna cervical, obesidade, perda auditiva, insônia, ansiedade, alteração do apetite, estresse, irritabilidade e depressão.



CASA DE EPITÁCIO PESSOA
GABINETE DA DEPUTADA **DANIELLE DO VALE**

Uma pesquisa realizada pelo Ibope (em fevereiro de 2019) apurou que 52% dos brasileiros não conseguem ficar um dia inteiro longe do aparelho. Outros 16% apontaram que o uso do smartphone atrapalha no âmbito profissional; 16% dos internautas relatam que o relacionamento com a família é afetado; 12% se distraem com o aparelho enquanto dirigem; 9% disseram que a saúde é afetada; 8% veem o ambiente escolar influenciado; e 6% apontam que o telefone celular prejudica a vida sexual.

Uma outra pesquisa, realizada pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), apontou que **no Brasil 88% das crianças de 9 a 17 anos acessam a internet todos os dias ou quase todos os dias**. Ansiedade e depressão em crianças também estão na lista de possíveis doenças que podem ser agravadas pelo uso imoderado de tecnologias.

O psicólogo e Coordenador do grupo de dependências tecnológicas do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP), Cristiano Nabuco, explica: “Poucos sabem que após três horas de uso de internet, o cérebro começa a desenvolver um quadro de depressão, perda de habilidade de relacionamento, motivação com a vida, diminuição da autoestima”.

Ele acrescenta que para as meninas o uso imoderado de redes sociais já representa um perigo real: **“Meninas que usam redes sociais por mais de três horas por dia têm o aumento de cerca de 70% de chance de cometerem suicídio**. Nós deixamos de ter a troca ‘olho no olho’ e isso começa a criar um problema bastante expressivo na vida das pessoas, uma vez que o cérebro é o responsável por regular o bem-estar pessoal através da sensação de apoio, carinho e afeto”.

Portanto, é muito importante inserir essa semana de orientação, prevenção e combate a dependência tecnológica no nosso Estado.

Assembleia Legislativa da Paraíba, em 01 de maio de 2023.

DANIELLE DO VALE
Deputada Estadual