

O SEGUNDO CÉREBRO EM SILÊNCIO: O CELULAR NO VASO SANITÁRIO

Por Aínor Lotério

Fisiologia, filosofia e reparo de um hábito comum: o celular no banheiro e a perda do diálogo entre o corpo e a mente no momento mais íntimo do dia.

O hábito que ninguém percebe

Sentar no banheiro para as necessidades fisiológicas é, ao contrário do que parece, um dos poucos momentos do dia em que o corpo obriga a pessoa a parar. E é justamente nesse instante de imobilidade compulsória que o celular entra em cena, ocupando o único espaço de quietude que restava. O resultado é uma pessoa que evacua ou urina sem saber quanto tempo levou, sem perceber o esforço do próprio corpo, sem noção do que ali se passa. Uma função tão elementar quanto respirar acaba sendo vivida no automático.

A fisiologia do momento ignorado

O intestino possui cerca de quinhentos milhões de neurônios, organizados no chamado sistema nervoso entérico, conversando com o cérebro por múltiplas vias nervosas. Por isso a expressão segundo cérebro não é força de linguagem. Essa conversa depende de interocepção: a capacidade de perceber sinais internos como plenitude, tensão muscular e ritmo. A ciência mostra que o que mais se associa a bem estar não é a precisão dessa percepção, mas a atenção e a confiança dedicadas a ela.

Um estudo do Beth Israel Deaconess Medical Center e da Harvard Medical School, publicado na PLOS One em 2025 (Pasricha et al., 2025), acompanhou cento e vinte e cinco adultos antes de colonoscopias de rotina. Sessenta e seis por cento usavam o celular no banheiro, e esse grupo apresentou quarenta e seis por cento mais chance de hemorroidas, mesmo depois de ajustar idade, peso, fibra na dieta e atividade física. O motivo é mecânico: quem mexe no aparelho permanece sentado por mais tempo, o assoalho pélvico fica sem apoio por mais tempo, e a pressão sobre as veias retais aumenta. A distração prolonga artificialmente um esforço que o corpo já teria concluído sozinho.

O olhar para dentro

Cada função fisiológica fundamental é também um ponto de encontro obrigatório entre a consciência e o corpo, um lugar onde não há como fingir estar em outro lugar, a não ser recorrendo a um aparelho para isso. O celular no banheiro é exatamente essa porta de saída, instalada no único cômodo em que o corpo exige parada. É perturbador transformar o único momento de imobilidade obrigatória do dia num momento de dispersão obrigatória da mente. Isso dialoga diretamente com a Sétima Direção, o olhar para dentro além das seis direções externas: se existe um instante do dia estruturalmente convidativo a esse olhar interior, é justamente esse, e é justamente esse que a tela sequestra primeiro.

O que a terra e a alma já ensinam

A Agrosafia sempre ensinou que a terra fala em silêncio, e que é preciso presença para ouvir o que ela diz. O texto Agricultura Sintrópica, publicado em www.loterio.com.br, trata exatamente dos caminhos para ouvir a terra e a alma. E o artigo Para Onde Devemos Ir e Para Onde Nunca Deveríamos Ir, também publicado em www.loterio.com.br, discute os limiares da vida a partir da bioética e da Agrosafia, tema que se conecta com este: há um limiar entre estar presente no próprio corpo e estar ausente dele por hábito. Os eixos Agrosafia e Agroteologia do portal reúnem outras reflexões sobre esse mesmo cultivo interior.

Recomendação prática

O reparo não exige disciplina heroica, apenas devolver ao corpo o que já era dele. Deixar o celular fora do banheiro é o primeiro passo. Sentar apenas enquanto houver necessidade real, e se a vontade não vier em poucos minutos, levantar e voltar depois, em vez de prolongar a espera com a tela. Usar esse tempo curto para simplesmente sentir: o ritmo da respiração, o esforço do corpo, o sinal de que já está pronto. É pouco, mas é exatamente esse pouco que falta para reabrir o diálogo entre os dois cérebros e devolver à pessoa um minuto inteiro de presença, todos os dias, sem nenhum custo além da atenção.

REFERÊNCIAS

PASRICHA, T. et al. Association between smartphone use during defecation and hemorrhoids. PLOS One, 2025.
www.ainor.com.br
www.loterio.com.br

SOBRE O AUTOR

Ainor Lotério é técnico agrícola, engenheiro agrônomo, extensionista rural, teólogo, filósofo e psicopedagogo. Filho de agricultores, dedicou a vida a ouvir a terra e a levar essa escuta às pessoas.

ainorfloterio@gmail.com • (47) 99967-5010