

presente como um desafio. Mitigar
dos obstáculos para a nova geração



Palavra do especialista

Este pode ser um problema para as novas gerações?

Sim, certamente a hiperconectividade pode ser um problema significativo para as novas gerações. Crianças e adolescentes estão crescendo em um ambiente onde a tecnologia é parte integral de suas vidas, o que pode impactar o desenvolvimento social, emocional e cognitivo. A exposição excessiva a telas está associada a problemas de atenção, distúrbios do sono e ansiedade. Além disso, a dependência de validação social online pode afetar a autoestima e o bem-estar emocional. Todos estão hiperconectados à imagens digitais, virtuais e muitas vezes irreais e concomitantemente desconectados das relações reais, físicas que geram laços afetivos humanos e insubstituíveis. É necessário lembrar que o relógio da vida, não tem ponteiro. Por isso o tempo para nós humanos é um recurso finito e caro. Aproveite a presença e construa momentos de memória afetivas positivas.

Acredita que esse cenário piorou durante a pandemia?

Tenho plena convicção que sim, a pandemia de covid-19 exacerbou a hiperconectividade. O distanciamento social e o confinamento levaram a um aumento significativo do uso de dispositivos digitais para trabalho, educação e interação social. Isso intensificou os problemas relacionados à saúde mental e ao isolamento social. Muitas pessoas relataram fadiga digital e dificuldades em desconectar-se, reforçando a necessidade de estratégias para gerenciar o uso da tecnologia de maneira saudável. Se faz necessário repensar o uso da tecnologia como ferramenta e não como estilo de vida. Ela se faz necessária, facilita os trâmites. Mas nada suplanta nossa necessidade humana mais genuína, as relações reais e físicas. Quando o corpo (em sua presença física) é retirado da relação, o ser humano fatalmente irá adoecer. Precisamos buscar o equilíbrio.

Leninha Wagner, neuropsicóloga e doutora em psicologia