

## CRÔNICA

Graça Seligman • gseligman@gmail.com



# Não sejamos zumbis

**F**alar de redes sociais virou quase lugar-comum, mas não dá para ignorar o tamanho do impacto que elas têm na nossa vida. Facebook, YouTube, Instagram, TikTok, WhatsApp, X (antigo Twitter), LinkedIn, Telegram, Reddit... a lista é quase infinita. Em 2025, ainda surgem novidades como BeReal, Threads, TikTok Now, Vero, Caffeine. Cada uma com seu jeito de prender a nossa atenção — ou de nos deixar mais cansados.

A verdade é que, com tantas possibilidades de se comunicar, ver, ouvir, compartilhar e opinar, muitas vezes a gente se sente exatamente o contrário: desconectado. Parece até um paradoxo — estar o tempo todo on-line e, mesmo assim, se sentir fora da vida real e isolado.

Não sou contra as redes, de forma alguma. Acho incrível poder falar com quem está longe, acompanhar notícias em tempo real, trocar ideias com gente do outro lado do mundo, saber de eventos importantes antes mesmo que eles cheguem na TV. Tem muita coisa boa nisso tudo. Mas também tem o outro lado, pesadíssimo!

É um bombardeio constante de informações, fotos, vídeos, reels, lives, textos, stories, comentários. Uma enxurrada. E a sensação de que a gente nunca vai conseguir acompanhar tudo,

de que está sempre atrasado. Fora a comparação com a vida (quase sempre editada) dos outros, que pode deixar qualquer um desanimado. Insuportável quando as pessoas mostram muito, muito mesmo, o seu próprio sucesso e felicidade. No fundo precisam de platéia.

Acho que esse “sucesso” todo não está garantido no inconsciente. Enfim, fuja desses narcisistas de plantão. Ah, tem também as fake news, os discursos de ódio, a agressividade gratuita. E tudo isso tem um preço — emocional, mental, social.

Apesar disso, o acesso às redes não é obrigatório. Dá, sim, para usar o celular de um jeito mais consciente. Eu, por exemplo, comecei a estabelecer pequenas regras para mim mesmo: horários sem tela, aplicativos com limite de tempo, uso mais focado em

funções úteis. Às vezes, só tirar uma boa foto com o celular já vale o uso do aparelho. Parece pouco, mas ajuda.

Claro que isso não resolve tudo. O problema é bem maior. Estamos falando de empresas gigantes, riquíssimas, que sabem exatamente como prender nossa atenção. E elas operam com pouquíssimos limites. Enquanto isso, as crianças — os usuários mais vulneráveis — ficam expostas a conteúdos perigosos, discursos criminosos, situações que assustam qualquer pai ou mãe. E muitos responsáveis, mesmo bem-intencionados, se sentem impotentes diante dessa realidade.

Por isso, a discussão sobre regulação das redes é urgente. E delicada. Não se trata de censura, mas de proteção, de equilíbrio. Precisamos conversar sobre isso, como sociedade. Pensar formas de tornar esse ambiente mais saudável para todo mundo, em todas as idades. O Parlamento é, sim, o lugar para esse debate acontecer. E, embora o Congresso atual não seja exatamente um mar de confiança, é o que temos. Então, que ele funcione.

No fim das contas, o desafio é encontrar o ponto de equilíbrio entre o on-line e o offline.

Entre o que queremos ver e o que precisamos ignorar e ficar feito “zumbis” com o celular na mão. Mas enquanto isso... respira fundo, dá um like e se inscreve no canal da democracia do século 21.

