



UMA GERAÇÃO VERDADEIRAMENTE ÚNICA: ESPERTA, ÁGIL E INDEPENDENTE OU SOLITÁRIA, FRÁGIL E ANSIOSA?

A Truly Unique Generation: Smart, Agile and Independent or Lonely, Fragile and Anxious?

Marlei Dambros¹

Lucélia Peron²

Resumo: O objetivo deste texto é refletir sobre o que o intenso uso de telas e redes sociais está acarretando para crianças, adolescentes e jovens da atualidade. A cultura digital está tornando-os mais inteligentes, ágeis e independentes, ou ansiosos, solitários e frágeis? Diante desse questionamento, construímos uma discussão baseada nos escritos de diferentes autores que abordam a constituição dos nascidos no Brasil a partir dos anos 2000. O texto foi elaborado a partir de uma revisão da literatura que fundamenta duas pesquisas de doutorado relacionadas a temáticas que dialogam entre si: a constituição do jovem contemporâneo frente às transformações tecnocientíficas e o desenvolvimento profissional docente em comunidade colaborativa e investigativa, considerando-se o novo perfil geracional que chega às escolas, marcado pela hiperconexão global. Os resultados indicam que temos uma geração que enfrenta mudanças dramáticas na forma de se constituir, ser e viver como sujeitos contemporâneos. É uma geração que dedica excessivo tempo às telas e redes sociais, enfrentando os maiores índices de depressão, solidão, automutilação, tentativa e efetivação de suicídio. Tal cenário nos obriga a problematizar como as tecnologias digitais de comunicação e informação interferem no desenvolvimento físico, psicológico, cognitivo e emocional dessa geração.

Palavras-chave: Contemporaneidade. Geração atual. Artefatos tecnológicos. Desenvolvimento humano.

Abstract: The objective of this text is to reflect on what the intense use of screens and social media causes for children, adolescents, and young people today. Is digital culture making them smarter, more agile, and independent, or anxious, lonely, and fragile? With this question as a starting point, we propose a discussion based on the writings of various authors who address the constitution of those born in Brazil from the year 2000 onward. The text was developed from a literature review perspective based on two doctoral research projects focusing on related themes: the formation of contemporary youth in the face of techno-scientific transformations, and the professional development of teachers within a collaborative and investigative community, considering the new generational profile that is entering schools, marked by global hyper-connection. The results indicate that we have a generation facing dramatic changes in

¹ Doutora em Educação Científica e Tecnológica pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Pedagoga da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), onde atua na Procuradoria Educacional Institucional. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3382-9504>. E-mail: marlei.dambros@uffs.edu.br.

² Doutoranda em Educação Científica e Tecnológica na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Técnica em Assuntos Educacionais na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), onde atua na Pró-Reitora de Graduação. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3112-9064>. E-mail: lucelia.peron@uffs.edu.br.



how they constitute themselves, exist, and live as contemporary subjects. This is a generation that dedicates excessive time to screens and social media, facing the highest rates of depression, loneliness, self-harm, suicide attempts, and completed suicides. Such a scenario compels us to question how digital communication and information technologies are interfering with the physical, psychological, cognitive, and emotional development of this generation.

Keywords: Contemporaneity. Current generation. Technological artifacts. Human development.

1 Introdução

Eles não são o que somos, eles não são como somos. Eles são outros sujeitos, outras individualidades, outras subjetividades. Eles são outras pessoas, outros seres, começando pela forma como habitam o mundo. Existem outras expressões corporais e narrativas diante de nós. Como também, se olharmos do ponto de onde eles nos olham, para eles, também somos o outro (Teixeira, 2014).

Ao olharmos para o ser humano é necessário considerar que este é constructo da condição humana, então, compreendê-lo, significa refletir sobre sua completude. Sujeitos, ambientes, instituições, sistemas governamentais, conhecimentos, valores e percepções, são variáveis que integram o universo humano e estão em constante e incessante mutação. Há, no entanto, uma condição que persiste de uma geração para outra: o fato de continuarmos a nascer como seres humanos e estarmos em constante processo de humanização. A apropriação de tudo o que a espécie humana desenvolveu é o que nos torna verdadeiramente humanos. Mas o que teria mudado tanto nas últimas décadas para tornar os seres humanos tão diferentes? Estaríamos entretidos com os deslumbramentos produzidos pelas próprias invenções humanas e, ao mesmo tempo, vivendo sob uma letargia que restringe o nosso entendimento sobre nossa condição humana? Um olhar simplista sobre a civilização estaria sugando de nós a humanidade?

Buscando tensionar essas questões, a epígrafe que abre este texto problematiza as mudanças expressivas que envolvem as crianças, adolescentes e jovens e sinaliza o estranhamento vivenciado entre as diferentes gerações, tendo em vista, especialmente, as transformações tecnocientíficas. As provocações suscitadas se referem a importantes questões que permearão as discussões sobre o comportamento e as características dos sujeitos nascidos em tempos de internet, celulares e redes sociais. “Eles são outros sujeitos” indica que nossas diferenças não são apenas geracionais, mas que há tantas outras, que às vezes nem conseguimos reconhecer e entender.

Para Bazzo (2019), o modelo de sociedade atual e as transformações que aconteceram nas últimas décadas em função dos avanços das ciências e tecnologias, geraram efeitos desconcertantes em todos os aspectos da vida no planeta – modos de ser, cultura, economia, política, meio ambiente etc. A sobrevivência da nossa sociedade está ameaçada por um número exponencialmente crescente de problemas inéditos e, até certo ponto, insolúveis, se permanecermos sob a inércia tecnológica de pensar no ter muito mais que no ser. Para o autor, seguimos, incessantemente, com uma procura alucinada por não sei o quê, por que e para quê, e neste descaminho perdemos a noção de aonde isso vai nos levar. Segundo ele, esse resultado é consequência da falta de responsabilidade dos seres humanos com seus semelhantes.

O debate sobre a civilização atual tem sido problematizado por Bazzo (2020) quando discute as diversas variáveis que abarcam tanto as questões técnicas quanto as humanas, bem como o desenvolvimento tecnocientífico que integra o que o autor denomina de “equação

civilizatória”. Esse conceito, formulado por Bazzo (2019), serve como uma ferramenta de alerta sobre o comportamento das diversas variáveis contemporâneas e a maneira como podem interferir no nosso processo civilizatório. Ao desvelar essa equação, considerando a relação entre ciência, tecnologia e sociedade, teríamos como resultado a possibilidade de buscar condições dignas para a vida humana. Ao focarmos o debate sobre esta ótica, estaríamos direcionando a necessidade imediata da tomada de consciência desta nova geração e dos indivíduos na totalidade, no sentido de analisar os rumos pretendidos para o futuro da humanidade.

A necessidade do entendimento do conceito defendido por Bazzo (2020) emerge no sentido de refletirmos sobre as Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC) como uma das variáveis que compõem a equação civilizatória. Essa variável vem mudando significativamente a vida de todas as pessoas, mas sobretudo altera o modo de ser, viver e se comportar de crianças, adolescentes e jovens contemporâneos. Buscamos, com isso, apresentar reflexões que nos auxiliem a tratar dos impactos desta variável na vida destes sujeitos.

O desenvolvimento científico e tecnológico, a globalização, a mundialização da cultura e a intensificação do processo comunicacional, cada vez mais rápido e dinâmico, está provocando uma metamorfose existencial coletiva, na qual os limites em torno daquilo que é visto como uso normal de computadores, celulares, sistemas, aplicativos, torna-se cada vez mais problemático à medida que aumenta a difusão desses artefatos, que se tornam, cada vez mais, uma extensão de nossos corpos.

Ao tratarmos dos “sujeitos nascidos no mundo líquido moderno” (Bauman, 2011), é preciso ter em mente que estes já nasceram num “útero tecnossocial” (Case, 2023) e que, portanto, este é o seu ambiente nato. Para eles, televisão, internet, computadores, celulares, sistemas, aplicativos e redes sociais são algo natural, que todos rapidamente aprendem a usar e a explorar. Conseqüentemente, isso os torna diferentes de nós, gerações antecedentes, que ainda precisamos nos adaptar a esse contexto *high-tech* que produz profundas, contínuas e aceleradas mudanças nas condições de vida. Então, negar as experiências e as características geracionais desses sujeitos, que acessam os inúmeros aparatos tecnológicos praticamente com a mamadeira, não é mais possível.

Os aspectos da conjuntura atual, que reúnem as inúmeras TDIC, as configurações sociais, políticas, econômicas, culturais e de identidade, estão produzindo novas formas de vida. Isso tem gerado grandes desafios porque parece que, cada vez mais, temos “estranhos” convivendo conosco, já que eles estão “se tornando distintiva e genericamente diferentes, em termos de suas capacidades, suas estruturas de identidade e seus valores” (Green; Bigum, 2011, p. 231). Neste contexto, visamos trazer características e comportamentos que marcam esta geração, denominada de Polegarzinha (Serres, 2013); *Z/Centennials/iGen* (Twenge, 2018) ou nascidos em tempos líquidos (Bauman, 2011), sendo estes os nascidos no Brasil a partir do ano 2000. Também temos como intenção promover reflexões sobre o impacto do intenso uso das telas e redes sociais na vida desses sujeitos, incluindo aspectos psíquicos, cognitivos e sociais.

Convidamos o leitor para pensar sobre o que as TDCI e o intenso uso de telas e redes sociais está acarretando para crianças, adolescentes e jovens da atualidade. A cultura digital está tornando-os mais inteligentes, ágeis e independentes, ou ansiosos, solitários e frágeis?

O artigo é fruto de duas pesquisas de doutorado desenvolvidas no âmbito do Programa de Pós-graduação em Educação Científica e Tecnológica da Universidade Federal de Santa Catarina (PPGECT/UFSC) que estabelecem diálogos entre si: uma discute como se constitui o jovem contemporâneo frente às transformações tecnocientíficas e a outra aborda o desenvolvimento profissional docente em comunidade colaborativa e investigativa,

considerando o novo perfil geracional que chega às escolas, marcado pela hiperconexão global. Os estudos estão, respectivamente, vinculados ao Núcleo de Estudos e Pesquisas em Educação Tecnológica – NEPET/UFSC e ao Núcleo de Educação em Química – NEQ/UFSC, dois grupos de pesquisa ligados ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPQ, do Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação – MCTI. O texto é uma revisão da literatura que fundamenta ambos os estudos e que se ocupa em discutir a relação entre ciência, tecnologia e sociedade e o atual perfil geracional.

2 De que geração estamos falando?

Ao utilizarmos o termo geração, não estamos nos referindo somente a um período histórico, mas sim a um conjunto de elementos materiais, econômicos, culturais e sociais que determinam o comportamento, interesses e expectativas de um grupo de sujeitos. Conforme destaca Abramo (2014), não é possível compreender os membros de uma determinada geração sem reconhecer que eles estão imersos em uma rede de inter-relações e conexões sociais que envolve aspectos biológicos e psíquicos influenciados e condicionados por fatores sociais. As transformações fisiológicas, a construção da identidade e da personalidade, o desenvolvimento cultural, emocional e social e os demais processos constitutivos da subjetividade estão envolvidos em uma conjuntura social, sendo assim fundamentais para entender os sujeitos na sua condição individual e coletiva.

Essa geração que nasceu imersa no mundo tecnológico, de modo que não conhece outro a não ser este, é uma geração inquieta e que está em permanente mudança. São sujeitos, segundo Bauman e Leoncini (2018), que sofrem com o suprimento excessivo de todas as coisas, tanto dos objetos de desejo quanto dos de conhecimento. Isso porque, com a mesma velocidade que eles obtêm coisas novas, estas mesmas coisas deixam de ser interessantes, tornando-se obsoletas.

Em pesquisa realizada nos EUA, com dados de 11 milhões de jovens, a psicóloga, professora e autora Jean Twenge, no livro “*iGen*: por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para a idade adulta”, concluiu que eles têm uma relação íntima com a hiperconectividade; buscam segurança; não têm pressa para crescer e estão demorando mais para assumir as responsabilidades e os prazeres da vida adulta. Com isso, preferem sair com os pais e namorar mais tarde; muitas vezes agem como crianças; gostam da superproteção dos pais; se sentem à vontade para pedir dinheiro para os pais e para que estes comprem suas coisas; são mais ingênuos; adiam as atividades da vida adulta, pois muitos associam o fato de ser criança a menos estresse e mais diversão. Ainda segundo a autora, têm o amadurecimento mais lento do que os membros das gerações anteriores porque as famílias são menores, o que faz com que os pais tratem a infância como algo maravilhoso, com muita diversão e pouca responsabilidade, e a adolescência como uma extensão da infância e não como o início da vida adulta. Mesmo após o ingresso na educação superior, são os pais que fazem a matrícula dos filhos adultos, que os alertam sobre prazos e os acordam para irem às aulas.

Diante dessas evidências, Twenge (2018) alerta para o fato de o cérebro dos *iGens* estar se desenvolvendo de uma maneira diferente. Ela destaca que vários estudos afirmam que o cérebro muda com base nas experiências e mostra que o córtex frontal, área do cérebro responsável por julgamentos e tomadas de decisões, só conclui o desenvolvimento aos 25 anos. Isso induziu os pais à ideia de que os adolescentes precisam de mais proteção por mais tempo. No entanto, conforme destaca a autora, não se pode ignorar o que é fundamental: o cérebro

muda com base nas experiências; então, o fato de os adolescentes estarem assumindo menos responsabilidades pode estar subdesenvolvendo seu córtex frontal.

Para Serres (2013), essa geração que habita o virtual e tecla com os polegares, denominada por ele de Polegarzinha, é composta por sujeitos que não conhecem, não integralizam nem sintetizam da mesma forma que as gerações anteriores e nem têm mais as mesmas ideias. Eles não habitam mais o mesmo espaço porque, por meio do celular, têm acesso a todas as pessoas; por meio do GPS, a todos os lugares do mundo; e pela internet, acessam um amplo conjunto de informações e conhecimentos. Com isso, circulam em um espaço topológico de aproximações, enquanto as gerações que os antecederam viviam num espaço métrico. Conseqüentemente, vivemos outra história, porque a comunicação mudou e, com isso, a forma de ver e viver o mundo também se alterou. Eles não falam mais a mesma língua porque se comunicam por mensagens manipuladas com muita destreza pelos polegares. Para o autor, como eles consideram seus aparatos digitais uma extensão do corpo, a inteligência saiu da cabeça ossuda e neural porque foi lançada à frente, numa caixa cognitiva objetivada chamada de computador, que tem uma memória mil vezes mais poderosa que a nossa; uma imaginação com milhões de ícones e um raciocínio espetacular, capaz de resolver problemas que não resolveríamos sozinhos.

E agora, o que resta acima dos ombros da Polegarzinha? Uma cabeça mais evoluída e bem constituída? Uma cabeça que escuta atenta? Ou uma cabeça tumultuada? Como os membros da geração Polegarzinha não são abstrações, mas existem como pessoas, essas perguntas merecem algumas respostas. Então, o próximo item analisa o que o uso intenso de computador, celular e redes sociais acarreta para essa geração, já que pais, professores, profissionais da área da saúde e a opinião pública, em geral, têm demonstrado algumas preocupações com os comportamentos dos que aqui chamamos de *iGens*, polegarzinhas e polegarzinhos.

3 Vivendo atrás das telas: o que podemos falar a respeito?

Com o desenvolvimento científico e tecnológico, a universalização da internet e a criação das redes sociais, nos transformamos em seres contemporâneos interconectados globalmente. Vivemos um momento em que cada um de nós pode, realisticamente, contatar qualquer outro dos demais 8 bilhões de humanos que habitam o planeta Terra. Devemos ficar contentes com isso? Evidentemente, sim, pois ficar sabendo das novas descobertas das ciências, do que está acontecendo em qualquer lugar do mundo, ter acesso a conhecimentos, leituras, imagens audiovisuais, conseguir se comunicar por Facebook, Instagram ou WhatsApp de forma rápida e fácil, 24h por dia e 7 dias por semana, é ótimo! Além disso, a maioria das pessoas, hoje, tem oportunidades e vidas melhores que as dos seus antepassados. Graças aos avanços das ciências e tecnologias, ampliaram-se as possibilidades de estudo, tratamento de saúde, produção de alimentos, perspectivas e qualidade de vida, entre muitas outras. No entanto, parece que chegamos a um momento crítico, porque todo esse cenário tecnológico contemporâneo está indo mais longe do que se imaginava. Não só informações e conhecimentos ficaram ao alcance de todo o mundo. Comunicação, arte, cultura, política, educação e nossa vida individual e coletiva sentem os efeitos das grandes transformações provocadas pelo surgimento e intenso uso das tecnologias digitais de comunicação e informação.

Apesar dos defensores dos aparatos tecnológicos alegarem que se trata de ferramentas a serviço de quem as usa, Liosa (2013) alerta que o fato de em poucos segundos, por meio de um clique no mouse, conseguirmos acessar uma grande variedade de dados que há poucos anos exigiria que ficássemos horas e semanas em uma biblioteca tem conseqüências graves. Segundo



o autor, há provas contundentes confirmando que, ao se deixar de exercitar a pesquisa, a busca ativa e a vivência real, o cérebro de uma pessoa se debilita, tal como os músculos quando deixam de ser usados. A internet, em especial, não é apenas uma ferramenta, mas um utensílio que funciona como prolongamento do nosso corpo e que, de maneira discreta, vai mudando o funcionamento do nosso cérebro e assumindo funções antes humanas, como armazenar informações. Para o autor, esses aparatos (internet, computadores, celulares, aplicativos) subornam nossos órgãos pensantes, que gradualmente vão se tornando dependentes deles e, por fim, seus escravos – pois para que manter fresca e ativa a memória se toda ela está armazenada em algo que um programador chamou de “a melhor e maior biblioteca do mundo” (Google)? Para que aguçar a atenção se, apertando as teclas certas, as lembranças que precisamos vêm até nós?

Diversos pesquisadores contemporâneos, alguns deles citados ao longo deste texto, defendem a tese de que os membros da atual geração experimentam algo completamente diferente, porque o modo como a internet, as telas e as mídias digitais se propagam e são absorvidas por eles supera qualquer outra invenção existente na história da humanidade. Isso faz com que os sujeitos contemporâneos constituam novas relações sociais e culturais e criem outras formas de experimentar o mundo, estabelecer vínculos e almejar perspectivas. Especialmente os *iGens* estão pagando um preço alto pelas grandes transformações que esses aparatos têm provocado na cultura, na maneira como pensam, agem e se comportam, bem como no funcionamento do seu cérebro. Apesar de a extrema maioria das pessoas ainda não ter percebido, os artefatos tecnológicos não são meros veículos de conteúdo, mas ferramentas que exercem uma influência subliminar sobre nós.

À medida que os artefatos tecnológicos invadem nossas vidas e o uso de computadores, celulares, aplicativos e redes sociais deixa de ser um fato ocasional para se transformar em rotinas diárias permanentes, a dependência que temos deles se intensifica. Especificamente, o Brasil está no topo da lista dos países em que o número de acessos e tempo dedicado pela população ao uso da internet, telas e redes sociais só aumenta. Conforme a pesquisa “Digital 2023: Global Overview Report”, realizada pela plataforma Electronics Hub, feita com pessoas na faixa etária de 16 a 64 anos de 45 nações diferentes, o Brasil é o segundo país com mais pessoas em frente a uma tela. Os dados indicam que, das 16 horas que a população brasileira passa acordada, 9 horas e 32 minutos são dedicadas para olhar o celular ou o computador. A pesquisa também mostra que, no Brasil, o uso de celulares cresceu 45% entre 2019 e 2021 e dentre os responsáveis por prender o usuário nessa tela estão o consumo de redes sociais e serviços de streaming como Netflix, Apple TV ou Prime Video. Ainda conforme os resultados da pesquisa, a população brasileira gasta, em média, 4 horas para visualizar feeds nas redes sociais Instagram, TikTok e Facebook, se classificando, também, como o segundo país que mais consome redes sociais (Coelho, 2023).

Considerando os membros da *iGen*, Michel Desmurget, médico francês, pesquisador e especialista em neurociência cognitiva, problematiza o uso excessivo de celulares, tablets, computadores, videogames e televisão. Segundo os estudos que ele tem desenvolvido,

A partir dos 2 anos, as crianças acumulam diariamente quase 50 minutos diante das telas. Entre 2 e 8 anos, esse tempo é de 2h45min. Entre 8 e 12 anos, os jovens passam aproximadamente 4h45min diante dela. Entre 13 e 18 anos, eles chegam perto de 7h15minutos. Ao fim de um ano, isso totaliza mais de 1.000 horas para um aluno da pré-escola, 1.700 horas para um estudante do nível fundamental e 2.650 horas para alunos do ensino médio. Expresso em fração do tempo diário, isso resulta, respectivamente, em 20%, 32% e 45%. Ao longo dos 18 primeiros anos de vida, esse

mais adeptos às frases: “não consigo fazer nada certo”; “minha vida é inútil”; “não aproveito a vida na totalidade”.

Dados têm evidenciado a existência de uma crise na saúde mental dos mais jovens ao redor do mundo. Análises realizadas pelo estudo Carga Global de Doença (GBD) revelam que 10% das pessoas na faixa etária de 5 a 24 anos vivem com pelo menos um transtorno mental diagnosticável. Em relação à América Latina, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) estima que 15% dos jovens entre 10 e 19 anos têm algum transtorno mental e o lado mais triste desse fenômeno é o suicídio: mais de 10 adolescentes tiram a própria vida diariamente na América Latina (Kieling, 2024).

Uma das razões para esses altos índices são as redes sociais, pois a comparação permanente que os jovens fazem entre si no que se refere a corpos, estilo de vida, conquistas, viagens e compras aumenta os problemas relacionados ao ânimo e à ansiedade (Flanzer, 2020; Miklos, 2022). Isso também leva a um aumento no uso de fármacos em crianças, adolescentes e jovens, porque o que se vê na prática é que, hoje, a depressão entre adolescentes e jovens não só é mais frequente como mais severa, afirma a psiquiatra infantojuvenil Ana Marina Briceño. Ela declara ainda que a automutilação aumentou exponencialmente entre adolescentes e jovens – “Há 20 anos, era algo raro. E hoje é ao contrário: é raro que chegue alguém no meu consultório que não tenha agredido a si próprio” (BBC News Brasil, 2023).

Segundo Desmurget (2021), há anos a comunidade científica alerta que a mídia eletrônica precisa ser reconhecida como um grande problema de saúde pública, uma vez que causa situações problemáticas como transtornos do sono, sedentarismo, obesidade, violência, sexo, bullying, ansiedade, agressividade, insegurança, depressão, pensamentos suicidas, consumismo exacerbado etc. Esses efeitos nocivos se devem, em grande medida, ao fato de nosso cérebro não estar adaptado à digitalização que nos atinge. Ainda segundo o autor, para se desenvolver o cérebro precisa de moderação sensorial, presença humana, atividade física, descanso e nutrição cognitiva – mas a presença digital oferece um mundo inverso e, com isso, o cérebro dos *iGens* sofre, se constrói mal e funciona muito aquém do seu potencial, levando os filhos a ter QI menor do que o dos pais pela primeira vez na história da humanidade.

Esse uso intenso, tanto de celulares quanto de redes sociais, é inegável. Percebemos isso nas nossas atitudes e nas pessoas com as quais convivemos. Hoje, o celular é considerado o artefato mais utilizado diariamente. Chegamos a olhá-lo pelo menos entre 1.000 e 2.000 vezes por dia (Case, 2023). No entanto, esse uso abusivo provoca uma dependência tão grande que recebeu até um nome: nomofobia. Considerada não como fobia, mas como vício, a nomofobia se refere ao medo irracional que uma pessoa sente de ficar sem celular ou não poder usá-lo por não ter conexão com a internet, ou ele estar sem bateria.

Esse vício acaba provocando efeitos físicos – como problemas de visão, insônia, fadiga, falta de concentração – e mentais – como ansiedade, angústia, apatia e até depressão – bastante perigosos, sendo equiparado por muitos psicólogos ao vício de dependentes químicos, que sofrem crises de abstinência. Quando um nomóforo está longe do seu celular, o organismo interrompe a liberação de dopamina, o que causa taquicardia e desespero. Isso acaba se tornando um círculo vicioso em que a pessoa cada vez mais substitui a realidade pelas relações virtuais para saciar a dependência. Consequentemente, desencadeia-se um processo de isolamento que interfere e afeta as relações sociais e afetivas, levando o indivíduo a substituir a convivência real com pessoas próximas por uma rede de relações on-line, na qual a quantidade de comentários, curtidas e compartilhamentos torna-se fator determinante para o nível de felicidade desse sujeito (Miklos, 2022).

Sabemos que o vício em celulares também está atrelado ao vício em redes sociais, que têm implementado estratégias para fazer com que as pessoas permaneçam o maior tempo possível conectadas. De acordo com Sean Parker, primeiro presidente do Facebook, ainda quando esta rede social estava sendo criada já se tinha a intenção de deixar as pessoas viciadas, e o sucesso da rede veio porque seus criadores entenderam ser preciso oferecer uma dose de dopamina aos usuários por meio de comentários e curtidas em postagens realizadas. Isso faz com que a pessoa poste mais e mais conteúdos, que lhe trazem mais curtidas e comentários, formando um ciclo de feedback de validação social que explora vulnerabilidades psicológicas humanas. Ainda segundo Parker, os criadores das redes sociais têm consciência dessa necessidade que as pessoas têm de receber retorno das suas postagens e sabem que isso muda a relação das pessoas com a sociedade, com as outras pessoas e consigo mesmas (Allen, 2017).

Para o cientista de computação, precursor e estudioso da realidade virtual Jaron Lanier (2018), o vício é um processo neurológico que enlouquece as pessoas, e por isso precisamos estar atentos a ele. O vício em telas e redes sociais faz com que o viciado pouco a pouco vá perdendo o contato com as pessoas e o mundo real, o que se torna um problema tanto individual como social, porque só conseguimos sobreviver como humanos na interação com outras pessoas. E como a dopamina é um neurotransmissor que age no prazer, ela é fundamental para mudar o comportamento das pessoas a partir da obtenção de recompensas. É por isso que Parker menciona a dopamina como necessária para modificar o comportamento das pessoas: porque os comentários e as curtidas realizadas nas postagens dos viciados geram uma recompensa, um prazer no cérebro delas.

A necessidade imperativa imposta à jovem geração, de estar sempre conectada, cria uma série de comportamentos preocupantes, porque o uso das telas e redes sociais para recreação é excessivo, exagerado, extravagante e encontra-se fora de controle. Diante dessa farra digital, é impossível negarmos a realidade, e precisamos compreender que, inconscientemente, somos influenciados por ela e que as consequências são profundas.

Os altos níveis de depressão, ansiedade, tristeza e angústia presentes nos adolescentes e jovens está preocupando profissionais de diferentes áreas, e estes relacionam esse fato ao tempo exagerado que esses passam no celular e em redes sociais. A psicanalista e escritora Sandra Flanzer (2020), em seu livro “Jovens em tempos digitais”, também constatou que o uso excessivo das ferramentas tecnológicas impôs, nos últimos anos, mudanças substanciais no comportamento dos membros da geração *iGen*. Ela evidencia que o uso das telas têm promovido aumento do número de casos de depressão, automutilação, ideias suicidas, diagnósticos de hiperatividade, ansiedade, insônia, irritabilidade, baixa autoestima, choro fácil, diminuição dos cuidados com a própria aparência, alimentação e higiene pessoal, reclusão, isolamento social, apatia, desinteresse pelo esporte, sedentarismo, obesidade, lesão por esforço repetitivo (LER), lesões nos olhos, dor de cabeça, inércia em relação aos estudos e queda no rendimento escolar.

Sabemos que são muitos os jovens viciados em redes sociais e jogos que não querem mais sair de casa, ignorando a presença do outro e fortalecendo o distanciamento em relação a outras pessoas e também a seus próprios corpos. É uma questão preocupante, pois conforme evidencia Flanzer (2020), satisfeitos com o ambiente proporcionado pela internet e pelas telas, esses jovens vão desaprendendo as artimanhas e o traquejo do convívio social, enfraquecendo as relações de confraternização, familiaridade e intimidade, e com isso deixam de adquirir a resiliência necessária que passa pela experiência dessa espinhosa mas imprescindível relação com o outro.

O sociólogo, psicólogo, psicanalista e professor Jorge Miklos (2022) constatou que 31% dos jovens diagnosticados com ansiedade e 18% com depressão afirmam que o consumo das redes sociais digitais teve impacto direto em seu transtorno, porque tais meios exercem uma forte influência na percepção e ação que possuem sobre a realidade prática de suas vidas. Embora muito ligados e ativos no mundo on-line, a atual geração está cada dia mais desconectada e distanciada do que ocorre no seu país, na sua cidade, na sua família e no seu próprio corpo. Isso porque estão cativados pelas “imagens manipuladas e falsificadas da realidade virtual, as únicas admissíveis e compreensíveis para uma humanidade domesticada pela fantasia midiática dentro da qual nascemos, vivemos e morremos” (Liosa, 2013, p. 71).

Segundo Abi-Jaoude, Naylor e Pignatiello (2020), a quantidade de adolescentes e jovens que relatam ansiedade, depressão, sofrimento mental moderado a grave, casos de automutilação intencional e pensamentos suicida aumentou bastante nessa última década – mesmo período em que cresceu acentuadamente o número de usuários de celulares e redes sociais. Os autores também destacam que os *iGens* que passam mais tempo nas redes sociais estão mais propensos a desenvolver o sentimento de inveja ou a sensação de que as pessoas que fazem parte da sua rede social têm experiências mais gratificantes e interessantes que eles; experimentar altos índices de estresse; e, especialmente no caso das meninas, desenvolver preocupações com a imagem corporal e distúrbios alimentares. Em relação a isso, estudos evidenciam que as participantes do sexo feminino ficam com humor negativo após 10 minutos de navegação na sua conta do Facebook ou Instagram e que as participantes com alta tendência de comparação de aparência relatam um desejo maior de mudar a aparência do rosto, do cabelo ou da pele após passarem algum tempo nas redes sociais. Indicam ainda que o vício em redes sociais provoca efeitos negativos no controle cognitivo, na qualidade do sono, no desempenho escolar e no funcionamento socioemocional.

A tendência que os *iGens* têm de comparar sua condição financeira, posses, estado emocional, relacionamentos e aparência física com as postagens que os amigos fazem no Facebook e Instagram das viagens com seus companheiros, das promoções no trabalho, das festas frequentadas, das roupas e calçados comprados e do corpo em forma, entre tantas outras, leva-os a desenvolver um sentimento de inferioridade, porque essa comparação, na maioria das vezes, minimiza o que têm e os leva a acreditar que nunca terão o mesmo que os outros, conduzindo-os assim a um círculo vicioso de infelicidade do que é difícil escapar. Para Lanier (2018), as redes sociais produzem uma pressão social enorme justamente porque as pessoas são extremamente sensíveis ao status social, ao julgamento alheio e à competição. Por isso, o medo de que as outras pessoas não os considerem bonitos, atraentes, descolados e interessantes acaba pressionando-os, e assim eles se sentem mal, ansiosos, preocupados, insatisfeitos e depressivos.

Outro sentimento bastante presente é a solidão, pois, apesar do objetivo das redes sociais ser o de aproximar as pessoas, elas estão criando sujeitos cada vez mais solitários, uma vez que os viciados deixam de interagir com quem está próximo para atualizar o status ou postar para outras pessoas saberem o que estão fazendo e, conseqüentemente, receber curtidas. “Há um vazio por preencher, e os meios audiovisuais não estão em condições nem têm permissão para preenchê-lo totalmente” (Liosa, 2013, p. 203).

Diante disso, Lanier (2018) nos convida a deletar as redes sociais ou, pelo menos, afastar-nos um pouco delas. Para isso, apresenta dez argumentos: estamos perdendo o livre-arbítrio; largar as redes sociais é a maneira mais certa de resistir à insanidade dos nossos tempos; elas estão nos tornando babacas; minam a verdade; transformam o que dizemos em algo sem sentido; destroem a capacidade de empatia; nos deixam infelizes; não querem que tenhamos dignidade econômica; tornam a política impossível e odeiam a nossa alma. Esses mesmos argumentos também são cultivados por Desmurget (2021), Flanzer (2020) e Twenge

(2018), que reforçam a necessidade de moderação no uso de telas e redes sociais por polegarzinhos e polegarzinhas.

Os “impérios de modificação de comportamentos” (Lanier, 2018, p. 16) sabem que depois que uma rede social começa a ser usada é difícil largá-la, porque os contatos estabelecidos se fortalecem e acabamos ficando presos. Segundo Lanier (2018), isso ocorre porque as pessoas ficam reunidas em um ambiente onde a principal recompensa é a atenção e, por meio da modificação de comportamentos, direcionam as vidas nesse sentido, fazendo com que os viciados prestem mais atenção à competição por status social, número de seguidores, curtidas e comentários do que em si próprios.

Apesar da retórica ser de que, por meio das redes sociais, podemos fazer amigos, ser feliz e tornar o mundo mais conectado, o que tem sido revelado é que a atual geração de jovens está cada vez mais isolada e triste. De forma especial, os viciados estão diminuindo a própria capacidade de sentir prazer na realidade, uma vez que passam tanto tempo no universo on-line que não conseguem participar das atividades do mundo off-line, como um encontro com a família e os amigos, por terem que postar uma foto desse momento. Também não se divertem nem prestam atenção uns nos outros porque estão ansiosos e preocupados com o que acontece nas redes. Podemos mudar esse comportamento? Ter mais amigos e menos seguidores? Acreditamos que sim, e que isso se faz necessário e urgente diante dos comportamentos, atitudes e hábitos próprios da *iGen*, já que as mesmas telas e redes sociais que nos interconectam e nos aproximam de pessoas a quilômetros de distância também estão causando problemas sérios, nos aproximando cada vez mais das máquinas e nos distanciando cada vez mais do indispensável contato físico e afetivo humano.

5 Considerações finais

Sabemos que os inúmeros recursos tecnológicos facilitam a vida de todos nós. No entanto, é difícil ignorar o custo que as telas e redes sociais têm ocasionado para a saúde física, mental, emocional e social dessa geração superconectada. Ao assumir esta posição, é preciso deixar claro que não tivemos a pretensão de criar argumentos contra os avanços positivos das ciências e tecnologias, mas tão somente pautar os efeitos colaterais negativos do seu uso excessivo.

Ao tratarmos as TDIC como uma das variáveis que integram o atual processo civilizatório e impactam a vida das pessoas, sobretudo dos membros da geração mais jovem, buscamos produzir um cerco epistemológico que nos possibilite problematizar e refletir sobre como esses artefatos vem impactando a vida desses sujeitos. Buscamos, por meio de aportes teóricos diferenciados, apresentar algumas características e comportamentos que marcam esta geração para, a partir disso, discutir o impacto do intenso uso das telas e redes sociais nos aspectos psíquicos, cognitivos e sociais.

Embora os *iGens* se relacionem e se divirtam muito mais no universo on-line do que no off-line, nós que conhecemos o mundo sem internet, Facebook, Instagram e WhatsApp precisamos alertá-los sobre os perigos decorrentes do mundo virtual. É fundamental controlar o tempo dedicado a esse mundo para não prejudicar as atividades cotidianas, os relacionamentos pessoais, familiares e sociais e o desenvolvimento físico, psíquico e intelectual.

Como afirma Bazzo (2020), a lógica não está apenas no entendimento da funcionalidade ferramental e no uso instrumental possibilitado pelas TDIC, mas nas suas repercussões sobre o desenvolvimento humano no que se refere ao seu comportamento e suas atitudes. Concordamos com o autor quando afirma ser necessário que todos os seres humanos

