

<https://doi.org/10.18593/r.v50.36667>

Resenha: A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais

Sabrina Plá Sandini¹

Universidade Estadual do Centro-Oeste, Unicentro, Paraná
<http://orcid.org/0000-0002-4021-4404>

Aliandra Cristina Mesomo Lira²

Universidade Estadual do Centro-Oeste, Unicentro, Paraná
<https://orcid.org/0000-0003-2945-464X>

HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais**. Trad. Lígia Azevedo. Rio de Janeiro: Companhia das Letras, 2024.

O livro, *A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais*, está organizado em quatro partes e doze capítulos. Ao final de cada capítulo, o autor apresenta um pequeno resumo o que torna a leitura agradável e de

¹ Doutora em Ciências de La Educación pela Universidade Nacional de La Plata UNLP/ Argentina, validado pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Realizou estágio pós-doutoral em educação pela PUCPR. Mestre em Educação pela Universidade Estadual de Ponta Grossa UEPG. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Infantil da Unicentro-GEPEDIN. Possui graduação em Pedagogia pelo Centro Universitário Santa Amélia - SECAL. Especialista em Educação Científica e Tecnológica pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR. Tem experiência em diferentes níveis de ensino. Atuou como professora colaboradora do curso de Pedagogia e também ministrou disciplinas na modalidade de Educação a Distância (EAD) na Universidade Estadual do Centro-Oeste, Unicentro/ Paraná. Atualmente é pós-doutoranda em educação na linha de pesquisa: educação, cultura e diversidade do PPGE da Universidade Estadual do Centro-Oeste, Unicentro/Paraná. Apoio pedagógico do PDE - PR (Programa de Desenvolvimento Educacional) Gestão de Ambientes de Aprendizagem - UVPR (Universidade Virtual do Paraná); sabrinapla@gmail.com

² Formada em Pedagogia pela Universidade Estadual de Maringá. Mestre e Doutora em Educação pela Universidade de São Paulo. Atualmente é professora do Departamento de Pedagogia da Universidade Estadual do Centro-Oeste, em Guarapuava, Paraná, atuando na graduação, mestrado e doutorado em Educação. Tem experiência na área de Educação, em temas: educação infantil, educação, escolarização, formação de professores e infância; aliandralira@yahoo.com.br

fácil entendimento. Percorrendo uma linha do tempo que se concentra, especialmente, a partir de 2010, o livro explora a deterioração da saúde mental de crianças e jovens. Na narrativa apresentada, encontramos argumentações que, desse período em diante, inicia socialmente um processo de reconfiguração da infância, com desmantelamento da existência conectada com a realidade de jovens e crianças, efeito da dependência do celular dessa geração. Em que pesem os prejuízos ocasionados pela falta de relação entre as pessoas e com a natureza, o autor argumenta que é possível reverter o impacto tecnológico com ações que envolvem a família, a escola e a sociedade. A reflexão construída apresenta dados científicos alarmantes sobre saúde mental infantil e uso de tecnologia, gerando preocupações acerca do futuro da humanidade. Essas ponderações geram, no leitor, perplexidade e inquietação com o cenário atual e suas possíveis consequências.

Na introdução, intitulada *Crescendo em Marte*, o autor nos convida a imaginar que uma empresa de tecnologia está recrutando crianças para integrar a primeira colônia humana em Marte, sinalizando riscos e incertezas que permeiam essa experiência. Incrédulo, pergunta: como pais consentem? Situa que a virada do milênio trouxe mudanças profundas; empresas de tecnologia revolucionaram o cotidiano. Adultos, jovens e crianças vivem em um contexto de transformações constantes. De modo pouco efetivo, questionamos os impactos dessas inovações em nossas vidas sem, de fato, percebermos como a era digital molda comportamentos e relações. Pontua sobre a necessidade de refletimos sobre os limites éticos dessas mudanças, em que a chamada geração Z, nascida após 1995, cresceu em um mundo digital sem precedentes. Sua infância, marcada por menos brincadeiras e mais navegação online, revela uma mudança significativa nos padrões de desenvolvimento e existência.

O texto inicial alerta que o impacto dos artefatos tecnológicos na saúde mental dos jovens permanece largamente inexplorado. A exposição incessante às postagens online marcou profundamente uma geração, cujas vivências cruciais foram esculpidas pelo fluxo constante de conteúdo de amigos e desconhecidos, numa dinâmica virtual que molda histórias e percepções. A análise realizada pelo autor lança luz sobre uma transformação social crucial, ainda pouco compreendida; é como se essas crianças vivessem em Marte, sem interações e longe do mundo real. Ao final da introdução, o autor afirma que duas tendências são responsáveis por tornar as crianças dessa geração ansiosas: a superproteção no mundo real e a subproteção no mundo virtual.

A parte 1 *A onda Gigante*, é composta de um único capítulo intitulado *O aumento repentino do sofrimento*. O autor apresenta dados alarmantes sobre o aumento de transtornos mentais entre jovens, correlacionando-os ao uso excessivo de tecnologia. Pesquisas revelam que adolescentes dedicam mais de sete horas diárias a dispositivos eletrônicos, sinalizando o surgimento de uma 'infância baseada no celular'. Esta nova realidade marca o fim da infância centrada em brincadeiras, agora deslocada para a virtualidade. O autor alerta que, inadvertidamente, conduzimos um experimento social sem precedentes, cujas consequências apenas começamos a compreender. Na analogia empreendida pelo autor é como se tivéssemos enviado nossas crianças à Marte para crescer sem noção do que estamos fazendo ou permitindo acontecer.

A parte 2, *O pano de fundo: o declínio da Infância baseada no brincar*, está subdividida em: o que as crianças precisam fazer na infância; modos descoberta e a necessidade de risco no brincar; e, puberdade e as mudanças na transição para a vida adulta. Ao longo

do texto, o autor demonstra como a “[...] infância baseada no celular será capaz de alterar a interação complexa entre desenvolvimento biológico, psicológico e cultural” (p. 63). Evidencia o movimento vivido pelo distanciamento do mundo real para se aproximar cada vez mais do mundo virtual, por meio da perda de sintonia e adesão ao conformismo: “As redes sociais são, portanto, a máquina de conformidade mais eficaz já inventada. Elas podem definir o modelo mental do que é um comportamento aceitável para um adolescente em questão de horas [...]” (p. 75). Em certa medida o capítulo concentra-se no alerta sobre “Se realmente queremos mantê-los [crianças e adolescentes] seguros é preciso adiar a sua entrada no mundo virtual e deixá-los brincar no mundo real” (p. 85). Isso porque habilidades físicas, psicológicas e sociais funcionam como uma vacina para a ansiedade, deixando as crianças mais confiantes e preparadas para outras situações. A antifragilidade, ou seja, deixar as crianças viverem a vida real, seria a chave para resolver muitos quebra-cabeças relacionados ao desenvolvimento humano. Erros, acertos e riscos controlados são importantes e necessários para o crescimento e a aprendizagem, assim, ‘prosperar’ no mundo real aconteceria para a infância baseada no brincar. O acesso precoce das crianças a *smartphones* compromete suas relações e experiências e, na puberdade, segundo período de reconfiguração cerebral mais rápida da vida, afasta os jovens do contato presencial.

Nessa linha de pensamento o autor argumenta que a infância moderna sofre uma transformação radical. O celular, onipresente, traz consigo quatro ameaças críticas: isolamento social, insônia crônica, dispersão mental e dependência digital. Desse modo, a Geração Z, paradoxalmente hiperconectada e isolada, enfrenta desafios únicos. Sua vida social, expandida globalmente, estreita-se localmente e esta dicotomia gera consequências alarmantes, alterando profundamente

o desenvolvimento infantil e as relações interpessoais. Além disso, o texto demonstra com dados e pesquisas como e por que as redes sociais prejudicam mais as meninas que os meninos: “Meninas são especialmente vulneráveis aos danos da comparação social constante porque apresentam índices mais altos de um tipo de perfeccionismo: aquele socialmente prescrito” (p. 190), além de estarem mais sujeitas a predadores e assédio, entre outros fatores.

Com relação aos meninos, “[...] a indústria da tecnologia encontrou maneiras cada vez mais atraentes de ajudar os meninos a fazerem o que bem quisessem, sem os riscos sociais ou físicos que a satisfação desses desejos implica” (p. 227). Assim, apesar de meninos e meninas utilizarem as tecnologias de maneira diferente, terminam “[...] perdidos em meio a inúmeras redes de contatos descorporificadas” (p. 238). Ainda nessa terceira parte da obra, o autor recorre às tradições antigas e à psicologia moderna para demonstrar como o uso das tecnologias afeta, inibe e neutraliza práticas espirituais.

A quarta parte do livro é dedicada a defender que uma infância saudável requer esforços coordenados. O autor revela como ações conjuntas podem mitigar os efeitos nocivos do uso excessivo de celulares por criança, ou seja, defende que há saídas possíveis e exequíveis para superar a massa de crianças e adolescentes ansiosos da contemporaneidade. Nessa missão, governos, empresas de tecnologia, escolas e pais têm papéis cruciais, unindo forças com potencial para reverter danos e promover um desenvolvimento infantil equilibrado, livre dos perigos da dependência digital.

Ser pai, mãe ou educador, hoje, é um desafio imenso, mas nada se compara à complexidade de ser crianças e adolescente, especialmente a partir da segunda década do século XXI. Navegamos num cenário tecnológico vertiginoso, que pulveriza nosso foco e redefine

nossas conexões. Nesse cenário, lidamos com o conhecimento que temos deste novo mundo em constante mudança, mas muitas vezes sem saber a real dimensão dos impactos que celulares, redes sociais e a internet têm trazido à vida humana. É preciso um esforço conjunto entre sociedade, famílias e governo, este último na formulação de políticas públicas, no sentido de pensar e agir para oferecer outras possibilidades de interação com as crianças e adolescentes com conexões reais entre si e com o mundo.

Em sua conclusão, *Trazendo a infância de volta para a terra*, o livro retoma quatro sugestões que podem colaborar, enquanto ação coletiva, para enfrentar essa situação problemática: oferecer *smartphones* só depois dos 14 anos; redes sociais, só depois dos 16 anos; proibir *smartphones* nas escolas; oferecer muito mais o brincar livre e a independência na infância. Além disso, acrescenta duas medidas práticas: fale e junte-se: “Falando e apoiando as quatro reformas fundamentais, você inspirará muitos a se juntarem à causa. Se fizer parte da geração Z, a sociedade precisa urgentemente da sua voz. Suas palavras serão mais poderosas de todas” (348).

A viagem experimental à Marte, colocada como hipótese no início do livro, é interessante para pensar a sociedade atual. Com a obra, refletimos sobre a criação de nossas crianças, seu desenvolvimento comprometido pelo acesso descontrolado à tecnologia e os impactos devastadores que essa condição pode gerar à existência infantil e juvenil. As referências recorrentes à missão espacial ampliam essa perspectiva, expondo as consequências de nossas escolhas na formação da próxima geração.

O contraste entre a ambição interplanetária e os desafios terrestres ressalta a urgência de reavaliarmos nossas prioridades educacionais e tecnológicas, impondo a tarefa de avaliar criticamente

o uso da tecnologia e oferecer outras oportunidades de vivência para crianças e jovens. O brincar, vital para as crianças, permite que elas interajam com o mundo, dando-lhe novos significados. É assim que participam e absorvem a cultura. Ao reduzir o tempo de brincadeira, limitamos suas interações sociais e as expomos a riscos. Precisamos equilibrar tecnologia e brincadeiras para proteger o desenvolvimento infantil saudável, bem como construir novas formas de sociabilidades radicadas no mundo real para os adolescentes.

A partir do exposto, salientamos que a leitura deste livro é relevante para a sociedade em geral, que está preocupada com o uso das tecnologias por crianças e adolescentes e os impactos em suas vidas. Sobretudo, representa um convite a pais, professores, profissionais da saúde, médicos, psicólogos, terapeutas e outros profissionais que se preocupam com a saúde mental da próxima geração a refletirem sobre o tema, como estratégia mobilizadora de encaminhamentos práticos com crianças e adolescentes. Ou seja, trata-se de uma leitura envolvente e essencial para a contemporaneidade.