

Ensino Fundamental II e Ensino Médio –Junho/2017



‘Estamos criando uma geração de alienados’, afirma psicólogo do HC.

'Jamais a gente deveria permitir o contato de uma criança com qualquer tipo de tecnologia antes dos 2 ou 3 anos de idade'

“Meu filho já sabe mexer no Ipad! É tão bonitinho!”

Esse tipo de conversa, ouvida em várias rodinhas de mães e pais, deveria chocar em vez de ser comemorada, segundo Dr. Cristiano Nabuco, Psicólogo e Coordenador do Grupo de Dependências Tecnológicas do Instituto de Psiquiatria da HC, Hospital das Clínicas de São Paulo. Ele conta ao blog com preocupação o que tem visto nos consultórios. Crianças viciadas em smartphones, videogames e tablets, incapazes de se relacionar (sem ser virtualmente), de se concentrar ou prosseguir com um raciocínio lógico. “Estamos criando uma geração de alienados”, garante.

“Dia desses chegou uma senhora no consultório dizendo que o filho não saía mais do celular. Fiquei pensando quantos anos tinha esse menino, 8 anos, 9 anos? Ela contava que quando ele acorda, quer o celular, não almoça se não tiver o celular ao lado, não vai pra cama sem o aparelho. ‘Mas qual idade têm seu filho?’, perguntei. E ela me contou que o menino tinha apenas 2 anos e 4 meses.

Tive um paciente muito jovem que ficava conectado ao videogame 55 horas ininterruptas. Não levantava para almoçar, não levantava para jantar, nada. Ele era um zumbi, urinava na calça. Antes de a gente perguntar se a tecnologia é boa ou ruim ou a gente tem que perguntar onde está esse pai e essa mãe que permitem que o filho fique mais de 50 horas no videogame?

Eu gosto de contar essas histórias para mostrar que não tem nada de engraçadinho em facilitar o acesso a esse tipo de dispositivo para uma criança que não tem nenhum tipo de julgamento. Existe uma frase do livro do Conde Drácula que fala que ‘o mal é uma porta que se abre por dentro’. O mal que a tecnologia causa também é uma porta que se abre pelo lado de dentro. Podemos e devemos dar o acesso à tecnologia em certos momentos. Mas esse acesso deve ser controlado e, mais do que isso, não podemos esquecer

que os mais novos imitam o comportamento dos mais velhos. Não adianta eu restringir o acesso se eu for o primeiro a levar o telefone para mesa ou para cama. Eu, como pai, mãe ou cuidador também tenho que estar apto de abrir mão de uso para servir de exemplo.”

Blog: Como a tecnologia pode causar dependência nos mais jovens?

Dr. Cristiano Nabuco: Alguns estudos já mostram que o celular, da forma que vem sendo utilizado hoje, vem criando o que chamamos de dependência tecnológica. Há pessoas que cada vez mais precisam ficar em contato com o celular, semelhante àquelas pessoas que são viciadas em álcool e drogas. Quando ficam longe apresentam reações de falta e de necessidade. Alguns estudiosos já dizem que a tecnologia é o novo vício do século 21. Assim como existe a dependência química, existe também a dependência comportamental. E no uso patológico da internet e do celular, muito embora não exista a ingestão de uma substância externa, os efeitos e dependência observados são muito semelhantes.

Blog: Por que o acesso à tecnologia tem que ser evitado em crianças pequenas?

Dr. Cristiano Nabuco: Nosso cérebro sofre um processo de amadurecimento que só é finalizado após a maioridade, aos 21 anos. A região do córtex pré-frontal é a última área a ser finalizada, e o córtex é responsável pelo nosso raciocínio lógico e também pelo controle dos impulsos, é nosso freio comportamental. Eu sou adulto e sei, pela minha experiência, que não posso misturar caipirinha e vinho, sei que não dá para misturar bebida fermentada e destilada, eu consigo frear minha ação. No caso dos jovens, embora eles tenham acesso ao conhecimento, não conseguem diminuir o apelo do comportamento. Por isso essas questões ligadas ao impulso são muito importantes, as pessoas têm de ficar atentas para que a vulnerabilidade cognitiva do cérebro não crie problemas de adicção.

“Quando nós vamos dar aula para os jovens na universidade e na graduação, eles não conseguem mais se debruçar e se aprofundar sobre textos mais densos”

Blog: A partir de que idade você pode dar um smartphone para uma criança?

Dr. Cristiano Nabuco: Nós estamos vivendo hoje um grande paradoxo. Se tem a noção de que quanto mais eu puder estar exposto a um determinado tipo de elemento ou circunstância, mais ele me beneficia. Por exemplo, quanto mais exercício físico eu fizer melhor, quanto mais estudo eu tiver, melhor, quanto mais contato com a tecnologia tiver, melhor. E é o contrário. A gente sabe que o nosso cérebro tem uma capacidade de absorção e depois de um certo tempo esse excesso começa a se tornar stress e provocar a reação contrária. O que a gente observa é que muitos pais, de forma inadvertida, acabam dando o celular para as crianças porque isso é um motivo de glamour, ‘olha só, meu filho já sabe mexer no celular!’ O que a gente recomenda é que nunca, nunca, jamais a gente deveria permitir o contato de uma criança com qualquer tipo de tecnologia antes dos 2 ou 3 anos de idade. Porque existem operações mentais

que precisam naturalmente serem feitas e o grau de estimulação de um tablet desrespeita essa 'ecologia', essa natureza de desencadeamento da lógica. Já se sabe, por exemplo, que quanto mais você utilizar a tecnologia, piores serão suas funções cognitivas como a memória e desenvolvimento da atenção. Não é que sejamos contrários à tecnologia, não é isso, mas o alerta é que se tenha o mínimo de cuidado para que essa exposição seja zelada e observada.

Blog: Quais são as consequências dessa exposição cada vez mais precoce e intensa?

Dr. Cristiano Nabuco: Grande parte das informações que nos chegam pelos smartphones são absolutamente irrelevantes. Essa alternância de operação mental de ler um livro e parar para ver o celular, ouvir o professor e checar o celular, debruçar sobre um trabalho e voltar para o celular, começa a criar um padrão onde progressivamente o cérebro vai perdendo a capacidade de se aprofundar. A ponto de hoje, muitas vezes, quando nós vamos dar aula para os jovens na universidade e na graduação, eles não conseguem mais se debruçar e se aprofundar sobre textos mais densos. Eles perderam a capacidade de concentração. O manuseio contínuo das redes sociais, das buscas, da música e da fotografia, à 'caça' ao Pokemon, tudo isso cria uma poluição que compromete profundamente a lógica e a capacidade de raciocínio.

“A tecnologia entra na vida de uma pessoa de uma forma negativa quando as relações pessoais não ocupam seu devido lugar”

Blog: Qual o papel que a tecnologia deveria ter na vida dos jovens?

Dr. Cristiano Nabuco: Você pode usar a tecnologia. Ela tem de estar ao seu serviço e não ao contrário, ela não pode te deixar dependente e aprisionado. O que eu vejo é uma grande quantidade de jovens e adultos que vão dormir com o celular, que deixam o celular ao lado da cama, aquele celular fica apitando a noite toda, recebendo mensagens, ou seja, o sono, que deveria ser reparador, não cumpre sua função porque foi interrompido por inutilidades. Aí começa o 'efeito cascata'. O que alguns pesquisadores têm dito é que a tecnologia, do jeito que ela tem sido utilizada hoje, de forma inadvertida, está causando uma grande limitação social. Parece que a tecnologia, hoje, deixou de ser uma ferramenta para se tornar um ruído e, no fundo, nossa qualidade de vida não está melhor, ao contrário, está pior. Estamos criando uma geração de alienados.

A gente sabe que 75% das famílias, cada vez que assistem a um programa de televisão, estão com o telefone na mão, olhando para a outra tela. Então aquilo que deveria acontecer – você com seu filho, fazendo comentários críticos 'olha esse programa, que interessante ou não', 'concordo com essa notícia ou não' – aquele momento de criar uma consciência crítica na mesa, na hora do almoço ou do jantar, momentos tão raros devido à falta de tempo de cada um, são perdidos porque você está com seu telefone, mandando mensagem. Eu diria que chegamos a um ponto onde o convívio nosso com a tecnologia se tornou tão absurdo que aquilo que era atípico, virou normal. Esse maior acesso à informação, infelizmente, não está virando conhecimento. Nós perdemos valores e teremos que reaprendê-los dentro dessa era tecnológica.

Nós somos testemunhas oculares de uma mudança nunca antes vista na história da humanidade. Essa revolução midiática está impactando tanto, que alguns antropólogos chegam a compará-la à descoberta do fogo. Como eu trabalho na área da saúde e a mim chegam cotidianamente os casos mais graves, eu tendo a ser mais reticente em relação à essas mudanças, que obviamente são positivas. No fundo a questão não é tecnologia e sim a vulnerabilidade de cada indivíduo, o jeito que as pessoas estão fazendo para incluir essa tecnologia em suas vidas. Tem uma escritora americana que eu gosto, a Sherry Turkle, que escreveu o livro “Alone together”, e é dela uma frase que eu repito muito: “A tecnologia entra na vida de uma pessoa de uma forma negativa quando as relações pessoais não ocupam seu devido lugar”. Alguns pacientes verbalizam: “O celular é meu Prozac virtual, cada vez que eu me sinto mal eu vou para o smartphone e lá eu encontro tudo”. Isso explicaria porque um jovem ficaria 50 horas conectado, ou seja, na vida paralela, no mundo virtual, essas pessoas conseguem ser aquilo o que elas não são na vida real. É como se a vida virtual começasse a funcionar como um elemento compensatório. Quem tem problemas de auto-estima, não consegue abordar uma pessoa porque tem vergonha, cria na internet e nas redes sociais o que a gente chama de ‘personalidade eletrônica’. Essas pessoas se tornam mais insubordinadas, mais corajosas, elas apreciam mais o que elas são. Obviamente que cada vez que eu vivo uma realidade com a qual eu me identifico mais, eu vou querer retomar a experiência. Os jovens começam a não gostar mais da vida offline, a vida online começa a ser tão realizadora que se torna uma das bases do vício.

Dr. Cristiano Nabuco, coordenador do Grupo de Dependências Tecnológicas do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas

<http://emails.estadao.com.br/blogs/ser-mae/estamos-criando-uma-geracao-de-alienados-afirma-psicologo-do-hc/>