

Os terríveis custos de uma infância baseada no telefone

Há pouco mais de uma década, temos criado crianças num ambiente hostil ao desenvolvimento humano. Precisamos mudar isso agora.

Por Jonathan Haidt

<https://www.theatlantic.com/technology/archive/2024/03/teen-childhood-smartphone-use-mental-health-effects/677722>

Algo deu errado repentina e terrivelmente para os adolescentes no início de 2010. Até agora você provavelmente já viu as [estatísticas](#): as taxas de depressão e ansiedade nos Estados Unidos – bastante estáveis na década de 2000 – aumentaram mais de 50% em muitos estudos de 2010 a 2019. A taxa de suicídio aumentou 48% para adolescentes de 10 anos para 19. Para meninas de 10 a 14 anos, aumentou 131%.

O problema não se limitou aos EUA: padrões semelhantes surgiram na mesma altura no [Canadá](#), [no Reino Unido](#), [na Austrália](#), [na Nova Zelândia](#), nos [países nórdicos](#) e [noutros países](#). De acordo com uma variedade de medidas e em vários países, os membros da Geração Z (nascidos em e após 1996) sofrem de ansiedade, depressão, automutilação e distúrbios relacionados em níveis mais elevados do que qualquer outra geração para a qual temos dados.

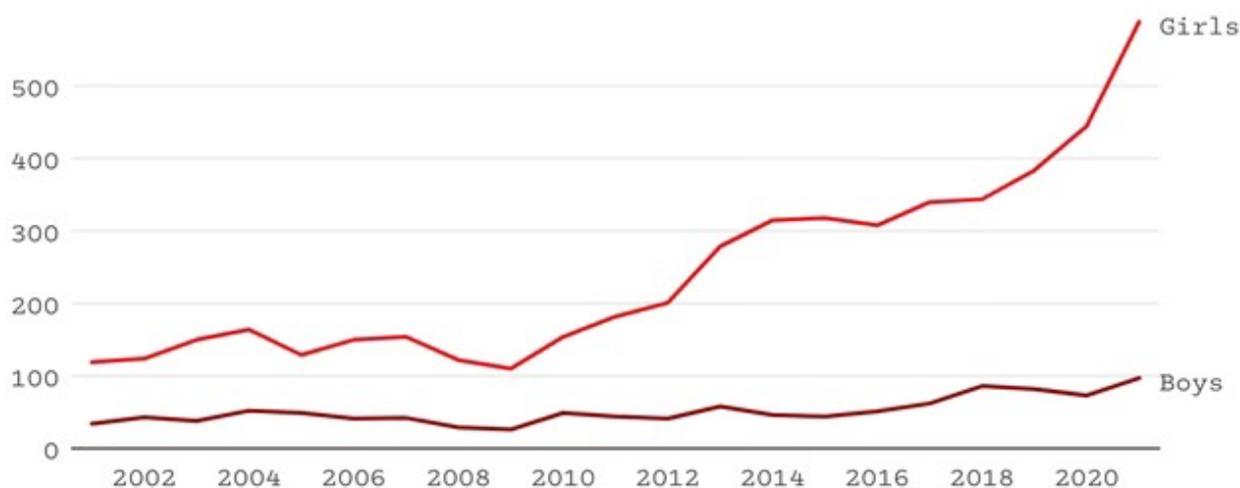
O declínio da saúde mental é apenas [um dos muitos sinais](#) de que algo deu errado. A [solidão e a falta de amigos](#) entre os adolescentes americanos começaram a aumentar por volta de 2012. O desempenho acadêmico também diminuiu. De acordo com o “The Nation’s Report Card”, as pontuações em [leitura e matemática](#) começaram a diminuir para os estudantes norte-americanos depois de 2012, revertendo décadas de aumento lento mas geralmente constante. O PISA, a principal medida internacional de tendências educativas, [mostra que o declínio na matemática, na leitura e nas ciências ocorreu a nível mundial, também a partir do início da década de 2010](#).

À medida que os membros mais velhos da Geração Z chegam aos 20 anos, os seus problemas são transferidos para a idade adulta. Os jovens adultos [namoram menos](#), [fazem menos sexo](#) e demonstram [menos interesse](#) em ter filhos do que as gerações anteriores. É [mais provável](#) que vivam com os pais. Eles eram [menos propensos a conseguir empregos na adolescência](#), e os gestores dizem [que é mais difícil trabalhar com eles](#). Muitas dessas tendências começaram com as gerações anteriores, mas a maioria delas acelerou com a Geração Z.

Pesquisas mostram que os membros da Geração Z também são [mais tímidos](#) e mais [avessos ao risco](#) do que as gerações anteriores, e a aversão ao risco pode torná-los menos ambiciosos. Em [uma entrevista em maio passado](#), o cofundador da OpenAI, Sam Altman, e o cofundador da Stripe, Patrick Collison, observaram que, pela primeira vez desde a década de 1970, nenhum dos empreendedores proeminentes do Vale do Silício tem menos de 30 anos. “Alguma coisa deu errado”, disse Altman. Numa indústria notoriamente jovem, ele ficou perplexo com a súbita ausência de grandes fundadores na faixa dos 20 anos.

As gerações não são monolíticas, é claro. Muitos jovens estão florescendo. No entanto, como um todo, a Geração Z apresenta problemas de saúde mental e está atrás das gerações anteriores em muitas métricas importantes. E se uma geração estiver a ter um desempenho fraco – se estiver mais ansiosa e deprimida e estiver a iniciar famílias, carreiras e empresas importantes a um ritmo substancialmente inferior ao das gerações anteriores – então as consequências sociológicas e econômicas serão profundas para toda a sociedade.

Self-Harm Rates of U.S. Children Ages 10–14



A

O que aconteceu no início da década de 2010 que alterou o desenvolvimento dos adolescentes e piorou a saúde mental? [Abundam](#) as [teorias](#), mas o fato de tendências semelhantes serem encontradas em muitos países em todo o mundo significa que eventos e tendências específicos dos Estados Unidos não podem ser a história principal.

Penso que a resposta pode ser dada de forma simples, embora a psicologia subjacente seja complexa: aqueles foram os anos em que os adolescentes dos países ricos trocaram os seus telefones por smartphones e passaram muito mais das suas vidas sociais para o mundo online – particularmente para plataformas de redes sociais [concebidas para viralidade e dependência](#). Quando os jovens começaram a carregar toda a Internet nos bolsos, à sua disposição dia e noite, isso alterou as suas experiências diárias e os seus percursos de desenvolvimento em todos os níveis. Amizade, namoro, sexualidade, exercício, sono, estudos, política, dinâmica familiar, identidade – todos foram afetados. A vida também mudou rapidamente para as crianças mais novas, à medida que começaram a ter acesso aos smartphones dos pais e, mais tarde, adquiriram os seus próprios iPads, computadores portáteis e até smartphones durante o ensino primário.

Como psicólogo social que há muito estuda o desenvolvimento social e moral, há anos que estou envolvido em debates sobre os efeitos da tecnologia digital. Normalmente, as questões científicas foram enquadradas de forma um tanto restrita, para torná-las mais fáceis de abordar com dados. Por exemplo, os adolescentes que consomem mais redes sociais digitais apresentam níveis mais

elevados de depressão? Usar um smartphone antes de dormir interfere no sono? A resposta a estas perguntas é [geralmente afirmativa](#), embora a dimensão da relação seja muitas vezes estatisticamente pequena, o que levou [alguns investigadores](#) a concluir que estas novas tecnologias não são responsáveis pelos aumentos gigantescos das doenças mentais que começaram no início da década de 2010.

Mas antes de podermos avaliar as evidências sobre qualquer possível via de dano, precisamos dar um passo atrás e fazer uma pergunta mais ampla: *o que é a infância – incluindo a adolescência – e como ela mudou quando os smartphones passaram a ser o centro dela?* Se adotarmos uma visão mais holística do que é a infância e do que as crianças pequenas, os pré-adolescentes e os adolescentes precisam fazer para amadurecer e se tornarem adultos competentes, o quadro se torna muito mais claro. Acontece que a vida baseada em smartphones altera ou interfere em um grande número de processos de desenvolvimento.

A intrusão dos smartphones e das redes sociais não são as *únicas* mudanças que deformaram a infância. Há uma história importante que começa na década de 1980, quando começamos a privar sistematicamente as crianças e os adolescentes da liberdade, das brincadeiras não supervisionadas, da responsabilidade e das oportunidades de assumir riscos, coisas que promovem a competência, a maturidade e a saúde mental. Mas a mudança na infância acelerou no início da década de 2010, quando uma geração já privada de independência foi atraída para um novo universo virtual que parecia seguro para os pais, mas que na verdade é mais perigoso, em muitos aspectos, do que o mundo físico.

A minha afirmação é que a nova infância baseada no telefone que tomou forma há cerca de 12 anos está a adoecer os jovens e a bloquear o seu progresso para o florescimento na idade adulta. Precisamos de uma correção cultural dramática e precisamos dela agora.

1. O declínio do jogo e da independência

Os cérebros humanos são extraordinariamente grandes em comparação com os de outros primatas, e as infâncias humanas também são extraordinariamente longas, para dar a esses cérebros grandes tempo para se conectarem a uma cultura específica. O cérebro de uma criança já atinge 90% do tamanho de um adulto por volta dos 6 anos de idade. Os próximos 10 ou 15 anos serão sobre a aprendizagem de normas e o domínio de competências – físicas, analíticas, criativas e sociais. À medida que crianças e adolescentes buscam experiências e praticam uma ampla variedade de comportamentos, as sinapses e neurônios que são usados com frequência são retidos, enquanto aqueles que são usados com menos frequência desaparecem. Neurônios que disparam juntos se conectam, como dizem os pesquisadores do cérebro.

Às vezes, diz-se que o desenvolvimento do cérebro é “expectativo de experiência”, porque partes específicas do cérebro apresentam maior plasticidade durante períodos da vida em que o cérebro de um animal pode “esperar” ter certos tipos de experiências. Você pode ver isso com filhotes de gansos, que imprimem em qualquer objeto do tamanho de uma mãe que se mova nas proximidades logo após eclodirem. Você pode ver isso com crianças humanas, que são capazes de aprender línguas rapidamente e adquirir o sotaque local, mas apenas no início da puberdade; depois disso, é difícil aprender um idioma e soar como um falante nativo. Há também alguma evidência de um período sensível para a aprendizagem cultural em geral. As crianças japonesas que passaram alguns anos na Califórnia na década de 1970 [passaram a se sentir “americanas” em sua identidade](#) e formas

de interagir apenas se frequentassem escolas americanas por alguns anos entre as idades de 9 e 15 anos. nenhum impacto duradouro. Se só chegassem aos 15 anos, já era tarde demais; eles não passaram a se sentir americanos.

A infância humana é um aprendizado cultural prolongado, com diferentes tarefas em diferentes idades, durante toda a puberdade. Quando vemos as coisas desta forma, podemos identificar fatores que promovem ou impedem os tipos certos de aprendizagem em cada idade. Para crianças de todas as idades, um dos motores mais poderosos da aprendizagem é a forte motivação para brincar. Brincar é o trabalho da infância, e todos os jovens mamíferos têm a mesma função: conectar os seus cérebros brincando vigorosamente e com frequência, praticando os movimentos e habilidades de que necessitarão quando adultos. Os gatinhos vão atacar qualquer coisa que pareça um rabo de rato. As crianças humanas jogarão jogos como pega-pega, que lhes permitirão praticar tanto as suas habilidades de predador como as suas habilidades de fuga do predador. Os adolescentes praticarão esportes com maior intensidade e incorporarão a diversão em suas interações sociais – flertando, provocando e desenvolvendo piadas internas que unam os amigos. Centenas de estudos sobre ratos, macacos e humanos jovens mostram que os mamíferos jovens querem brincar, precisam brincar e acabam prejudicados social, cognitivo e emocionalmente quando são [privados de brincar](#).

Um aspecto crucial do jogo é assumir riscos físicos. As crianças e os adolescentes devem assumir riscos e fracassar – muitas vezes – em ambientes onde o fracasso não custa muito caro. É assim que ampliam as suas capacidades, superam os seus medos, aprendem a estimar o risco e aprendem a cooperar para enfrentar desafios maiores mais tarde. A sempre presente possibilidade de se machucar enquanto corre, explora, brinca ou entra em um conflito real com outro grupo acrescenta um elemento de emoção, e [a brincadeira emocionante parece ser o tipo mais eficaz](#) para superar as ansiedades infantis e construir relações sociais. competência emocional, física e emocional. O desejo de risco e emoção aumenta na adolescência, quando o fracasso pode trazer consequências mais graves. Crianças de todas as idades precisam escolher o risco para o qual estão preparadas em um determinado momento. Os jovens privados de oportunidades de assumir riscos e de exploração independente [tornar-se-ão, em média, adultos mais ansiosos e avessos ao risco](#).

A infância e a adolescência humanas evoluíram ao ar livre, num mundo físico cheio de perigos e oportunidades. As suas atividades centrais – brincadeiras, exploração e socialização intensa – não eram em grande parte supervisionadas por adultos, permitindo que as crianças fizessem as suas próprias escolhas, resolvessem os seus próprios conflitos e cuidassem umas das outras. Aventuras partilhadas e adversidades partilhadas uniram os jovens em fortes grupos de amizade dentro dos quais dominaram a dinâmica social de pequenos grupos, o que os preparou para enfrentar desafios maiores e grupos maiores mais tarde.

E então mudamos a infância.

As mudanças começaram lentamente no final dos anos 1970 e 1980, antes da chegada da Internet, à medida que muitos pais nos EUA começaram a temer que os seus filhos fossem feridos ou raptados se não fossem supervisionados. Tais crimes sempre foram extremamente raros, mas tornaram-se cada vez mais importantes na mente dos pais graças, em parte, aos níveis crescentes de criminalidade nas ruas, combinados com a chegada da televisão por cabo, que permitiu a cobertura 24 horas por dia de casos de crianças desaparecidas. Um [declínio geral no capital social](#) —o grau em que as pessoas conheciam e confiavam nos seus vizinhos e instituições— [exacerbou os receios dos pais](#). Enquanto isso, a [crescente competição](#) pelas admissões universitárias encorajou [formas](#)

[mais intensivas de parentalidade](#). Na década de 1990, os pais americanos começaram a levar os filhos para dentro de casa ou a insistir que as tardes fossem passadas em atividades de enriquecimento dirigidas por adultos. O jogo livre, a exploração independente e o tempo de convivência entre adolescentes diminuíram.

Nas últimas décadas, ver crianças desacompanhadas ao ar livre tornou-se tão novo que, quando alguém é avistado na natureza, alguns adultos sentem que é seu dever chamar a polícia. Em 2015, o Pew Research Center [descobriu](#) que os pais, em média, acreditavam que as crianças deveriam ter pelo menos 10 anos de idade para brincar sem supervisão em frente de casa, e que as crianças deveriam ter 14 anos antes de poderem ir a um parque público sem supervisão. A maioria desses mesmos pais gostava de brincar alegremente e sem supervisão ao ar livre aos 7 ou 8 anos de idade.

Mas a superproteção é apenas parte da história. A transição de uma infância mais independente foi facilitada por melhorias constantes na tecnologia digital, que tornaram mais fácil e convidativo para os jovens passarem muito mais tempo em casa, dentro de casa e sozinhos nos seus quartos. Eventualmente, as empresas de tecnologia tiveram acesso às crianças 24 horas por dia, 7 dias por semana. Eles desenvolveram atividades virtuais emocionantes, projetadas para o “engajamento”, que não se parecem em nada com as experiências do mundo real que os cérebros jovens evoluíram para esperar.

2. O mundo virtual chega em duas ondas

A internet, que hoje domina a vida dos jovens, chegou em duas ondas de tecnologias interligadas. O primeiro causou poucos danos aos Millennials. O segundo engoliu a Geração Z inteira.

A primeira onda chegou à década de 1990, com a chegada do acesso discado à Internet, que tornou os computadores pessoais adequados para algo além do processamento de texto e dos jogos básicos. Em 2003, [55% dos lares americanos](#) tinham um computador com acesso (lento) à Internet. As taxas de depressão, solidão e outras medidas de saúde mental precária entre adolescentes não aumentaram nesta primeira onda. Na verdade, eles caíram um pouco. Os adolescentes millennials (nascidos de 1981 a 1995), que foram os primeiros a passar pela puberdade com acesso à Internet, eram psicologicamente mais saudáveis e felizes, em média, do que os seus irmãos mais velhos ou pais da Geração X (nascidos de 1965 a 1980).

A segunda vaga começou a aumentar na década de 2000, embora a sua força total só tenha atingido o início da década de 2010. Tudo começou de forma bastante inocente com a introdução de plataformas de mídia social que ajudaram as pessoas a se conectarem com seus amigos. Publicar e compartilhar conteúdo tornou-se muito mais fácil com sites como Friendster (lançado em 2003), Myspace (2003) e Facebook (2004).

Os adolescentes adotaram as mídias sociais logo após seu lançamento, mas o tempo que podiam passar nesses sites era limitado naqueles primeiros anos porque os sites só podiam ser acessados a partir de um computador, muitas vezes o computador da família na sala de estar. Os jovens não podiam acessar às redes sociais (e ao resto da Internet) a partir do transporte escolar, durante o horário de aula ou enquanto saíam com amigos ao ar livre. Muitos adolescentes do início a meados da década de 2000 tinham celulares, mas eram telefones básicos que não tinham acesso à Internet. Digitar neles era difícil – eles tinham apenas teclas numéricas. Os telefones básicos eram ferramentas que ajudavam os Millennials a se encontrarem pessoalmente ou a conversarem

individualmente. Não vi nenhuma evidência que sugerisse que os telemóveis básicos prejudicassem a saúde mental dos Millennials.

Foi somente com a introdução do iPhone (2007), da App Store (2008) e da Internet de alta velocidade (que [atingiu 50% dos lares americanos em 2007](#)) – e a correspondente mudança para dispositivos móveis feita por muitos provedores de mídias sociais, videogames e pornografia – que se tornou possível para os adolescentes passarem quase todos os momentos do dia on-line. A extraordinária sinergia entre estas inovações foi o que impulsionou a segunda onda tecnológica. Em 2011, [apenas 23% dos adolescentes](#) tinham um smartphone. Em 2015, [esse número subiu para 73%](#) e um quarto dos adolescentes [afirmaram estar online](#) “quase constantemente”. Seus irmãos mais novos na escola primária geralmente não tinham seus próprios smartphones, mas após seu lançamento em 2010, o iPad rapidamente se tornou um elemento básico na vida diária das crianças. Foi neste breve período, de 2010 a 2015, que a infância na América (e em muitos outros países) foi reconfigurada para uma forma mais sedentária, solitária, virtual e incompatível com o desenvolvimento humano saudável.

3. Tecno-otimismo e o nascimento da infância baseada no telefone

A infância baseada no telefone criada por essa segunda onda – incluindo não apenas os próprios smartphones, mas todos os tipos de dispositivos conectados à Internet, como tablets, laptops, consoles de videogame e smartwatches – chegou perto do fim de um período de enorme otimismo sobre tecnologia digital. A internet entrou em nossas vidas em meados da década de 1990, logo após a queda da União Soviética. No final daquela década, pensava-se amplamente que a web seria uma aliada da democracia e uma matadora de tiranos. Quando as pessoas estão ligadas umas às outras e a todas as informações do mundo, como poderia qualquer ditador mantê-las sob controle?

Na década de 2000, Silicon Valley e as suas invenções revolucionárias eram uma fonte de orgulho e entusiasmo na América. Jovens inteligentes e ambiciosos de todo o mundo queriam mudar-se para a Costa Oeste para fazer parte da revolução digital. Os fundadores de empresas de tecnologia, como Steve Jobs e Sergey Brin, foram elogiados como deuses, ou pelo menos como prometeicos modernos, trazendo aos humanos poderes divinos. A Primavera Árabe floresceu em 2011 com a ajuda de plataformas sociais descentralizadas, incluindo o Twitter e o Facebook. Quando especialistas e empresários falaram sobre o poder das redes sociais para transformar a sociedade, isso não soou como uma profecia sombria.

É preciso voltar a esta época inebriante para entender por que os adultos concordaram tão prontamente com a rápida transformação da infância. Muitos pais já tinham [preocupações](#) sobre o que os seus filhos faziam online, especialmente devido à capacidade da Internet de colocar as crianças em contacto com estranhos. Mas também houve muita empolgação com as vantagens deste novo mundo digital. Se os computadores e a Internet eram as vanguardas do progresso, e se os jovens – amplamente referidos como “nativos digitais” – iriam viver as suas vidas entrelaçados com estas tecnologias, então porque não dar-lhes uma vantagem inicial? Lembro-me de como foi emocionante ver meu filho de 2 anos dominar a interface de tocar e deslizar do meu primeiro iPhone em 2008. Achei que podia ver seus neurônios se entrelaçando mais rapidamente como resultado do estímulo que isso trouxe para seu cérebro, comparado à passividade de assistir

televisão ou à lentidão de construir uma torre de blocos. Achei que poderia ver suas perspectivas futuras de emprego melhorando.

Dispositivos touchscreen também foram uma dádiva de Deus para pais atormentados. Muitos de nós descobrimos que poderíamos ter paz num restaurante, numa longa viagem de carro, ou em casa enquanto preparamos o jantar ou respondemos a e-mails se apenas dermos aos nossos filhos o que eles mais desejam: os nossos smartphones e tablets. Vimos que todo mundo estava fazendo isso e achamos que deveria estar tudo bem.

O mesmo aconteceu com as crianças mais velhas, desesperadas para se juntarem aos amigos nas plataformas de redes sociais, onde a idade mínima para abrir uma conta era fixada por lei em 13 anos, embora nenhuma investigação tivesse sido feita para estabelecer a segurança destes produtos para menores. Como as plataformas não fizeram nada (e ainda não fazem nada) para verificar a idade declarada dos solicitantes de novas contas, qualquer criança de 10 anos poderia abrir múltiplas contas sem permissão ou conhecimento dos pais, e muitas o fizeram. O Facebook e mais tarde o Instagram tornaram-se lugares onde muitos alunos da sexta e sétima séries se encontravam e socializavam. Se os pais descobrissem essas contas, já era tarde demais. Ninguém queria que seus filhos ficassem isolados e sozinhos, por isso os pais raramente forçavam os filhos a encerrar suas contas.

Não tínhamos ideia do que estávamos fazendo.

4. O alto custo de uma infância baseada no telefone

Em *Walden*, sua reflexão de 1854 sobre a vida simples, Henry David Thoreau escreveu: “O custo de uma coisa é a quantidade de... vida que é necessária para ser trocada por ela, imediatamente ou a longo prazo”. É uma formulação elegante daquilo que os economistas mais tarde chamariam de *custo de oportunidade* de qualquer escolha – todas as coisas que já não pode fazer com o seu dinheiro e tempo depois de os ter dedicado a outra coisa. Portanto, é importante compreendermos quanto do dia de um jovem é agora ocupado pelos seus dispositivos.

Os números são difíceis de acreditar. [Os dados mais recentes da Gallup](#) mostram que os adolescentes americanos passam cerca de *cinco horas por dia* apenas em plataformas de redes sociais (incluindo a ver vídeos no TikTok e no YouTube). Adicione todas as outras atividades baseadas no telefone e na tela e o número sobe para algo entre sete e nove horas por dia, [em média](#). Os números [são ainda maiores](#) em famílias monoparentais e de baixa renda, e entre famílias negras, hispânicas e nativas americanas.

Esses números muito elevados não incluem o tempo gasto em frente às telas para a escola ou para os deveres de casa, nem incluem todo o tempo que os adolescentes passam prestando atenção apenas parcial aos acontecimentos do mundo real enquanto pensam no que estão perdendo nas redes sociais ou esperando seus telefones fazerem ‘ping’ para notificá-los de algo. [O Pew relata que](#), em 2022, um terço dos adolescentes disse que estava num dos principais sites de redes sociais “quase constantemente”, e quase metade disse o mesmo sobre a Internet em geral. Para esses usuários frequentes, quase todas as horas de vigília são uma hora absorvida, total ou parcialmente, por seus dispositivos.

Nos termos de Thoreau, quanto de vida é trocado por todo esse tempo de tela? Indiscutivelmente, a maior parte. Todo o resto na vida de um adolescente deve ser reprimido ou totalmente eliminado

para abrir espaço para a grande quantidade de conteúdo que é consumido e para as centenas de “amigos”, “seguidores” e outras conexões de rede que devem ser atendidas com textos, postagens, comentários, curtidas, instantâneos e mensagens diretas. Recentemente, entrevistei meus alunos da NYU e a maioria deles relatou que a primeira coisa que fazem quando abrem os olhos pela manhã é verificar seus SMSs, mensagens diretas e feeds de mídia social. É também a última coisa que fazem antes de fechar os olhos à noite. E é muito do que eles fazem no meio.

A quantidade de tempo que os adolescentes passam dormindo [diminuiu](#) no início da década de 2010, e muitos [estudos vinculam](#) a perda de sono diretamente ao uso de dispositivos na hora de dormir, especialmente quando estão acostumados a [navegar](#) nas [redes sociais](#). O [exercício](#) também [diminuiu](#), o que é lamentável porque o exercício, tal como o sono, melhora a saúde física e mental. A leitura de livros tem diminuído há décadas, deixada de lado pelas alternativas digitais, mas o declínio, como tantas outras coisas, [acelerou no início da década de 2010](#). Com o entretenimento passivo sempre disponível, as mentes dos adolescentes provavelmente divagam menos do que antes; a contemplação e a imaginação podem ser colocadas na lista de coisas eliminadas ou excluídas.

Mas talvez o custo mais devastador da nova infância baseada no telefone tenha sido o colapso do tempo gasto interagindo cara a cara com outras pessoas. Um estudo sobre [como os americanos gastam o tempo](#) descobriu que, antes de 2010, os jovens (com idades entre 15 e 24 anos) relataram passar muito mais tempo com os amigos (cerca de duas horas por dia, em média, sem contar o tempo juntos na escola) do que os mais velhos (que passaram apenas 30 a 60 minutos com amigos). O tempo com os amigos começou a diminuir para os jovens na década de 2000, mas a queda acelerou na década de 2010, enquanto quase não mudou para os mais velhos. Em 2019, o tempo que os jovens passam com os amigos caiu para apenas 67 minutos por dia. Acontece que a Geração Z estava se distanciando socialmente há muitos anos e já havia concluído o projeto quando o COVID-19 apareceu.

Você pode questionar a importância desse declínio. Afinal, não é gasto muito desse tempo online interagindo com amigos por meio de mensagens de texto, mídias sociais e videogames multijogador? Não é tão bom?

Algumas delas [certamente o são](#), e as interações virtuais também oferecem benefícios únicos, especialmente para os jovens que estão geograficamente ou socialmente isolados. Mas, em geral, o mundo virtual carece de muitas das características que tornam as interações humanas no mundo real nutritivas, por assim dizer, para o desenvolvimento físico, social e emocional. Em particular, as relações e interações sociais do mundo real são caracterizadas por quatro características – típicas de centenas de milhares de anos – que as interações online distorcem ou apagam.

Primeiro, as interações do mundo real são *incorporadas*, o que significa que usamos as nossas mãos e expressões faciais para comunicar e aprendemos a responder à linguagem corporal dos outros. As interações virtuais, por outro lado, dependem principalmente apenas da linguagem. Não importa quantos emojis sejam oferecidos como compensação, a eliminação de canais de comunicação para os quais temos eras de programação evolutiva provavelmente produzirá adultos menos confortáveis e menos hábeis na interação pessoal.

Em segundo lugar, as interações no mundo real são *síncronas*; eles acontecem ao mesmo tempo. Como resultado, aprendemos dicas sutis sobre o momento certo e a tomada de decisão na conversa. As interações síncronas nos fazem sentir mais próximos da outra pessoa porque é isso que acontece

quando estamos “sincronizados”. Textos, postagens e muitas outras interações virtuais carecem de sincronia. Há menos risadas reais, mais espaço para interpretações erradas e mais estresse depois de um comentário que não obtém resposta imediata.

Terceiro, as interações no mundo real envolvem principalmente *comunicação de um para um*, ou às vezes de um para vários. Mas muitas comunicações virtuais são transmitidas para um público potencialmente enorme. Online, cada pessoa pode se envolver em dezenas de interações assíncronas em paralelo, o que interfere na profundidade alcançada em todas elas. As motivações do remetente também são diferentes: com um grande público, a reputação de alguém está sempre em jogo; um erro ou um mau desempenho pode prejudicar a posição social com um grande número de pares. Essas comunicações tendem, portanto, a ser mais performáticas e indutoras de ansiedade do que conversas individuais.

Finalmente, as interações no mundo real geralmente ocorrem em *comunidades que têm altos padrões de entrada e saída*, de modo que as pessoas ficam fortemente motivadas a investir em relacionamentos e a reparar divergências quando elas acontecem. Mas em muitas redes virtuais, as pessoas podem facilmente bloquear outras pessoas ou desistir quando estão insatisfeitas. Os relacionamentos dentro dessas redes são geralmente mais descartáveis.

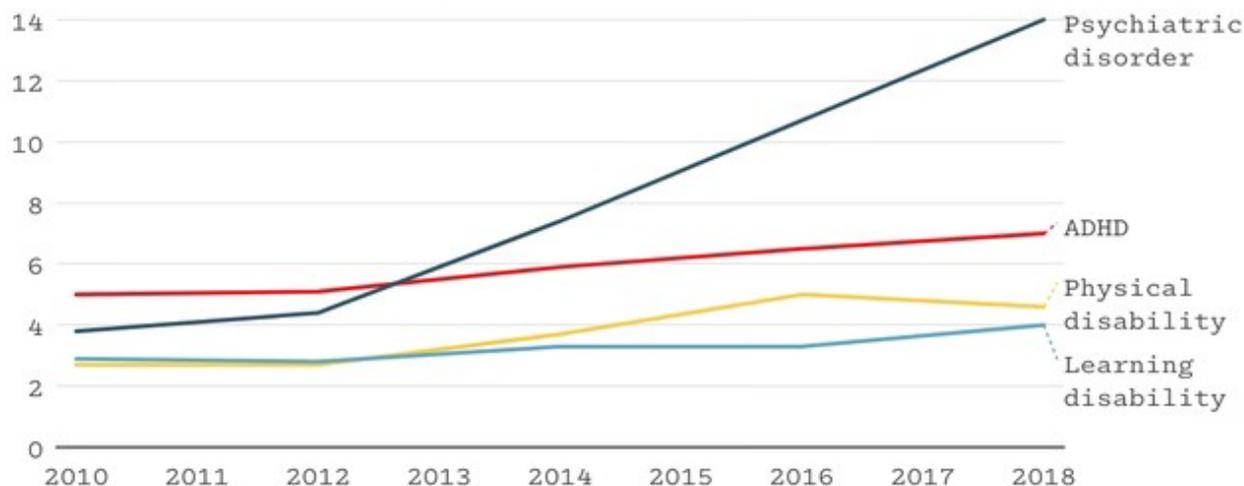
Essas características insatisfatórias e geradoras de ansiedade da vida on-line devem ser reconhecidas pela maioria dos adultos. As interações online podem trazer à tona comportamentos anti-sociais que as pessoas nunca exibiriam em suas comunidades offline. Mas se a vida online tem um impacto sobre os adultos, imagine o que acontece com os adolescentes nos primeiros anos da puberdade, quando os seus cérebros “expectantes de experiência” estão a religar-se com base no feedback das suas interações sociais.

As crianças que atravessam a puberdade online são suscetíveis de experimentar muito mais comparação social, autoconsciência, vergonha pública e ansiedade crónica do que os adolescentes das gerações anteriores, o que poderia potencialmente colocar os cérebros em desenvolvimento num estado habitual de defesa. O cérebro contém sistemas especializados para abordagem (quando as oportunidades aparecem) e retirada (quando as ameaças aparecem ou parecem prováveis). As pessoas podem estar no que poderíamos chamar de “modo de descoberta” ou “modo de defesa” a qualquer momento, mas geralmente não ambos. Os dois sistemas juntos formam um mecanismo para adaptação rápida às mudanças de condições, como um termostato que pode ativar um sistema de aquecimento ou um sistema de resfriamento conforme a temperatura oscila. Os termostatos internos de algumas pessoas geralmente são configurados para o modo de descoberta e só passam para o modo de defesa quando surgem ameaças claras. Essas pessoas tendem a ver o mundo cheio de oportunidades. Elas são mais felizes e menos ansiosas. Os termostatos internos de outras pessoas geralmente são configurados para o modo de defesa e só passam para o modo de descoberta quando se sentem excepcionalmente seguros. Elas tendem a ver o mundo cheio de ameaças e são mais propensas a ansiedade e transtornos depressivos.

Uma maneira simples de compreender as diferenças entre a Geração Z e as gerações anteriores é que as pessoas nascidas em e depois de 1996 têm termostatos internos que foram alterados para o modo de defesa. É por isso que a vida nos campi universitários mudou tão rapidamente quando a Geração Z chegou, por volta de 2014. Os estudantes começaram a solicitar “espaços seguros” e a disparar avisos. Eles eram altamente sensíveis a “microagressões” e às vezes afirmavam que as palavras eram “violência”. Essas tendências confundiram as gerações mais velhas da época, mas,

em retrospectiva, tudo faz sentido. Os alunos da geração Z consideraram palavras, ideias e encontros sociais ambíguos mais ameaçadores do que as gerações anteriores de alunos, porque alteramos fundamentalmente o seu desenvolvimento psicológico.

Self-Reported Disabilities of U.S. College Freshmen



A

5. Tantos danos

O debate em torno do uso de smartphones e das redes sociais pelos adolescentes normalmente gira em torno da saúde mental, e isso é compreensível. Mas os danos que resultaram da transformação tão repentina e descuidada da infância [vão muito além](#) da saúde mental. Já mencionei alguns deles – constrangimento social, redução da autoconfiança e uma infância mais sedentária. Aqui estão três danos adicionais.

Atenção fragmentada, aprendizagem interrompida

Permanecer concentrado na tarefa enquanto está sentado em frente ao computador já é difícil o suficiente para um adulto com um córtex pré-frontal totalmente desenvolvido. É muito mais difícil para os adolescentes tentarem fazer o dever de casa na frente do laptop. Eles provavelmente estão menos motivados intrinsecamente para permanecer na tarefa. Eles são certamente menos capazes, devido ao seu córtex pré-frontal subdesenvolvido e, portanto, é fácil para qualquer empresa com um aplicativo atraí-los com uma oferta de validação social ou entretenimento. Seus telefones tocam constantemente – [um estudo](#) descobriu que o adolescente típico agora recebe 237 notificações por dia, cerca de 15 a cada hora de vigília. A atenção sustentada é essencial para fazer quase qualquer coisa grande, criativa ou valiosa, mas os jovens veem a sua atenção dividida em pequenos pedaços por notificações que oferecem a possibilidade de experiências digitais de alto prazer e baixo esforço.

Isso acontece até na sala de aula. Estudos confirmam que quando os alunos têm acesso aos seus telefones durante as aulas, [utilizam-nos](#), especialmente para enviar mensagens de texto e consultar as redes sociais, e as suas [notas e aprendizagem são prejudicadas](#). Isto pode explicar por que razão os resultados dos testes de referência começaram a diminuir [nos EUA](#) e em [todo o mundo](#) no início da década de 2010 – muito antes de a pandemia chegar.

Dependência e Retraimento Social

A base neural do vício comportamental em mídias sociais ou videogames não é exatamente a mesma que o vício químico em cocaína ou opioides. No entanto, todos eles envolvem uma [ativação anormalmente intensa e sustentada](#) de neurônios dopaminérgicos e vias de recompensa. Com o tempo, o cérebro se adapta a esses altos níveis de dopamina; quando a criança não está envolvida em atividades digitais, seu cérebro não tem dopamina suficiente e a criança apresenta sintomas de abstinência. Isso geralmente inclui ansiedade, insônia e irritabilidade intensa. Crianças com esse tipo de vício comportamental muitas vezes tornam-se ranzinzas e agressivas e se retiram de suas famílias para seus quartos e dispositivos.

As plataformas de mídia social e de jogos foram projetadas para prender os usuários. Quão bem-sucedidos eles são? Quantas crianças sofrem de vícios digitais?

Os principais riscos de dependência para os meninos parecem ser os videogames e a pornografia. O “[distúrbio de jogos na Internet](#)” (IGD), que foi adicionado ao principal manual de diagnóstico da psiquiatria em 2013 como condição para um estudo mais aprofundado, descreve “deficiência ou sofrimento significativo” em vários aspectos da vida, juntamente com muitas características do vício, incluindo uma incapacidade de reduzir uso apesar das tentativas de fazê-lo. As estimativas para a prevalência de IGD variam de 7 a [15](#) por cento entre meninos adolescentes e homens jovens. Quanto à pornografia, um [inquérito representativo a nível nacional](#) a adultos americanos publicado em 2019 descobriu que 7 por cento dos homens americanos concordavam ou concordavam fortemente com a afirmação “Sou viciado em pornografia” – e as taxas eram mais elevadas para os homens mais jovens.

As meninas têm [taxas muito mais baixas de dependência](#) de videogames e pornografia, mas usam as redes sociais com mais intensidade do que os meninos. [Um estudo](#) com adolescentes em 29 países descobriu que entre 5 e 15 por cento dos adolescentes se envolvem no que é chamado de “uso problemático de mídia social”, que inclui sintomas como preocupação, sintomas de abstinência, negligência em outras áreas da vida e mentira para os pais e amigos sobre o tempo gasto nas redes sociais. Esse estudo não desagregou os resultados por gênero, mas [muitos outros descobriram](#) que as taxas de “uso problemático” são mais elevadas para as meninas.

Não quero exagerar os riscos: a maioria dos adolescentes não se vicia em telefones e videogames. Mas em vários estudos e entre gêneros, as taxas de utilização problemática situam-se na ordem dos 5 a 15 por cento. Existe algum outro produto de consumo que os pais deixariam os seus filhos usar de forma relativamente livre se soubessem que algo como uma em cada 10 crianças acabaria com um padrão de uso habitual e compulsivo que perturbaria vários domínios da vida e se pareceria muito com um vício?

A decadência da sabedoria e a perda do significado

Durante esse período crucial e sensível para a aprendizagem cultural, aproximadamente entre os 9 e os 15 anos de idade, devemos estar especialmente atentos a quem está se socializando com os

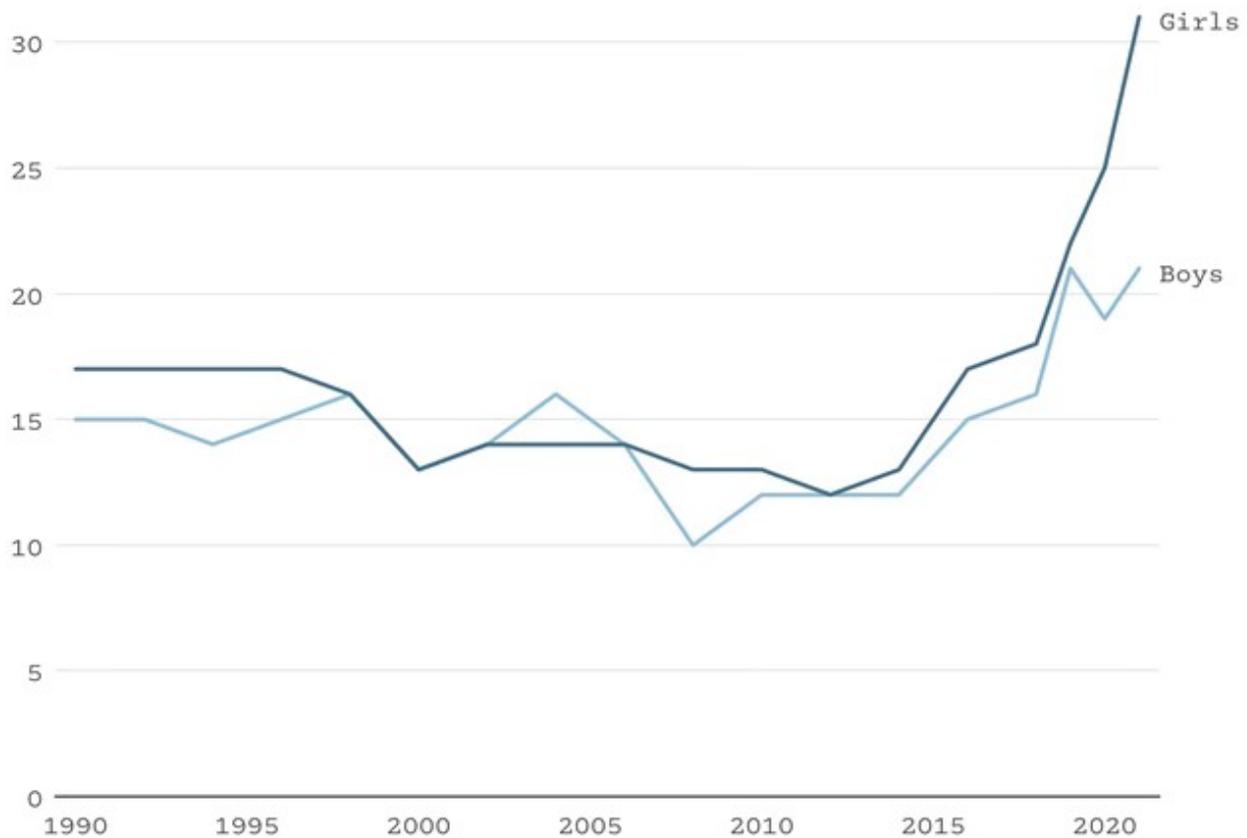
nossos filhos para a idade adulta. Em vez disso, é quando a maioria das crianças adquire seu primeiro smartphone e se inscreve (com ou sem permissão dos pais) para consumir rios de conteúdo de estranhos aleatórios. Grande parte desse conteúdo é produzido por outros adolescentes, em blocos de alguns minutos ou segundos.

Este redirecionamento do conteúdo enculturador criou uma geração que está em grande parte isolada das gerações mais velhas e, até certo ponto, da sabedoria acumulada da humanidade, incluindo o conhecimento sobre como viver uma vida próspera. Os adolescentes passam menos tempo imersos na cultura local ou nacional. Eles estão amadurecendo em um turbilhão confuso, sem lugar e a-histórico de histórias de 30 segundos, com curadoria de algoritmos projetados para hipnotizá-los. Sem um conhecimento sólido do passado e sem a filtragem das boas ideias das más – um processo que se desenrola ao longo de muitas gerações – os jovens estarão mais propensos a acreditar em quaisquer ideias terríveis que se tornem populares à sua volta, o que pode explicar por que é que os [vídeos que mostram pessoas jovens reagir positivamente](#) aos pensamentos de Osama bin Laden sobre a América foi tendência no TikTok no outono passado.

Tudo isto é agravado pelo fato de grande parte da vida pública digital ser uma fonte interminável de micro dramas sobre alguém distante no nosso país que fez algo que pode alimentar um ciclo de indignação, apenas para ser posto de lado pelo próximo. Não acrescenta nada e deixa apenas um sentido distorcido da natureza e dos assuntos humanos.

Quando a nossa vida pública se torna fragmentada, efêmera e incompreensível, é uma receita para a anomia, ou ausência de normas. O grande sociólogo francês Émile Durkheim mostrou [há muito tempo](#) que uma sociedade que não consegue unir o seu povo com algum sentido partilhado de sacralidade e respeito comum pelas regras e normas não é uma sociedade de grande liberdade individual; é, antes, um lugar onde indivíduos desorientados têm dificuldade em estabelecer metas e em se esforçar para alcançá-las. Durkheim argumentou que a anomia era um dos principais impulsionadores das taxas de suicídio nos países europeus. Os estudiosos modernos continuam a [basear-se em seu trabalho](#) para compreender as [taxas de suicídio](#) atuais.

Young People Who Struggle to Find Meaning in Life



A

As observações de Durkheim são cruciais para compreender o que aconteceu no início da década de 2010. Uma longa pesquisa com adolescentes americanos [descobriu que](#), de 1990 a 2010, os alunos do último ano do ensino médio tornaram-se um pouco *menos* propensos a concordar com afirmações como “A vida muitas vezes parece sem sentido”. Mas assim que adotaram uma vida baseada no telefone e muitos começaram a viver no redemoinho das redes sociais, onde não é possível encontrar estabilidade, todo o desespero aumentou ([1](#). [2](#). [3](#). [4](#)). De 2010 a 2019, o número de pessoas que concordaram que as suas vidas pareciam “sem sentido” aumentou cerca de 70 por cento, para mais de um em cada cinco.

6. Os jovens não gostam de suas vidas baseadas no telefone

Como posso ter certeza de que a epidemia de doenças mentais na adolescência foi desencadeada pela chegada da infância baseada no telefone? Os céticos apontam outros acontecimentos como possíveis culpados, incluindo a crise financeira global de 2008, o aquecimento global, o tiroteio na escola Sandy Hook em 2012 e os subsequentes exercícios de tiro ativo, as crescentes pressões acadêmicas e a epidemia de opiáceos. Mas embora estes acontecimentos possam ter contribuído

para alguns países, [nenhum consegue explicar](#) tanto o momento como o alcance internacional da catástrofe.

Uma fonte adicional de evidências vem da própria Geração Z. Com toda a conversa sobre regulamentação das mídias sociais, aumento dos limites de idade e retirada dos telefones das escolas, você pode esperar encontrar muitos membros da Geração Z escrevendo e se manifestando em oposição. [Procurei esses argumentos](#) e quase não encontrei nenhum. Em contraste, muitos jovens contam histórias de devastação.

Freya India, uma ensaísta britânica de 24 anos que escreve sobre meninas, explica [como os sites de redes sociais levam as meninas](#) para locais pouco saudáveis: “Parece que o seu filho está simplesmente a ver alguns tutoriais de maquiagem, a seguir alguns influenciadores de saúde mental, ou a experimentar com sua identidade. Mas deixe-me dizer: *elas estão em uma esteira rolante para algum lugar ruim*. Qualquer que seja a insegurança ou a vulnerabilidade com que se debatem, serão empurrados cada vez mais para dentro dela.” Ela continua:

A Geração Z foi as cobaias nesta experiência social global descontrolada. Fomos os primeiros a ter as nossas vulnerabilidades e inseguranças alimentadas numa máquina que as ampliava e refratava de volta para nós, o tempo todo, antes de termos qualquer noção de quem éramos. Não crescemos apenas com algoritmos. Eles nos criaram. Eles reorganizaram nossos rostos. Moldaram nossas identidades. Nos convenceu de que estávamos doentes.

Rikki Schlott, jornalista americana de 23 anos e coautora de [The Canceling of the American Mind](#), [escreve](#):

A vida cotidiana de um adolescente ou pré-adolescente típico de hoje seria irreconhecível para alguém que atingiu a maioridade antes da chegada do smartphone. Os zoomers estão gastando uma média de [9 horas diárias](#) neste ciclo de destruição do tempo de tela – desesperados para esquecer os buracos pelos quais estão sangrando, mesmo que apenas por... 9 horas por dia. O silêncio desconfortável pode ser o momento de refletir sobre por que eles estão tão infelizes em primeiro lugar. Afogá-lo com ruído branco algorítmico é muito mais fácil.

Um homem de 27 anos que passou a adolescência viciado (palavra dele) em videogames e pornografia me enviou esta reflexão sobre o que isso fez com ele:

Perdi muitas coisas na vida – muita socialização. Sinto os efeitos agora: conhecer novas pessoas, conversar com pessoas. Sinto que minhas interações não são tão suaves e fluidas quanto eu gostaria. Falta meu conhecimento do mundo (geografia, política, etc.). Não perdi tempo conversando ou aprendendo sobre esportes. Muitas vezes me sinto como um sistema operacional vazio.

Ou consideremos o que o Facebook descobriu num projeto de investigação envolvendo grupos focais de jovens, revelado em 2021 pela denunciante Frances Haugen: “Os adolescentes culpam o Instagram pelo aumento das taxas de ansiedade e depressão entre os adolescentes”, dizia um documento interno. “Esta reação foi espontânea e consistente em todos os grupos.”

Como é possível que uma geração inteira esteja viciada em produtos de consumo que tão poucos elogiam e que tantos acabam por se arrepender de usar? Porque os smartphones e especialmente as

redes sociais colocaram os membros da Geração Z e os seus pais numa série de armadilhas de ação colectiva. Depois de compreender a dinâmica dessas armadilhas, as rotas de fuga ficam claras.

7. Problemas de ação coletiva

Empresas de redes sociais como Meta, TikTok e Snap são frequentemente comparadas a empresas de tabaco, mas isso não é justo para a indústria do tabaco. É verdade que as empresas de ambos os setores comercializavam produtos nocivos para as crianças e ajustavam os seus produtos para obter a máxima retenção de clientes (ou seja, o vício), mas há uma grande diferença: os adolescentes podiam e escolheram, em grande número, não fumar. Mesmo no [auge do consumo de cigarros](#) entre adolescentes, em 1997, quase dois terços dos estudantes do ensino médio não fumavam.

As redes sociais, pelo contrário, exercem muito mais pressão sobre os não utilizadores, numa idade muito mais jovem e de uma forma mais insidiosa. Depois que alguns alunos de qualquer escola secundária mentem sobre sua idade e abrem contas aos 11 ou 12 anos, eles começam a postar fotos e comentários sobre si mesmos e sobre outros alunos. Segue-se o drama. A pressão sobre todos os outros para aderirem torna-se intensa. Mesmo uma garota que sabe, conscientemente, que o Instagram pode fomentar a obsessão pela beleza, a ansiedade e os transtornos alimentares pode preferir correr esses riscos do que aceitar a aparente certeza de estar fora do circuito, sem noção e excluída. E, de fato, se ela resistir, enquanto a maioria dos seus colegas não o faz, ela poderá, em função disso, ser marginalizada, o que a coloca em risco de ansiedade e depressão, embora através de um caminho diferente daquele seguido por aqueles que utilizam intensamente as redes sociais. Desta forma, as redes sociais realizam um feito notável: prejudicam até mesmo os adolescentes que não as utilizam.

Um [estudo recente](#) liderado pelo economista Leonardo Bursztyn, da Universidade de Chicago, capturou com precisão a dinâmica da armadilha das redes sociais. Os pesquisadores recrutaram mais de 1.000 estudantes universitários e perguntaram quanto eles precisariam receber para desativar suas contas no Instagram ou no TikTok por quatro semanas. Essa é uma pergunta padrão dos economistas para tentar calcular o valor líquido de um produto para a sociedade. Em média, os alunos disseram que precisariam receber cerca de US\$ 50 (US\$ 59 para o TikTok, US\$ 47 para o Instagram) para desativar qualquer plataforma sobre a qual foram questionados. Em seguida, os experimentadores disseram aos alunos que tentariam fazer com que a maioria dos outros alunos da escola desativassem a mesma plataforma, oferecendo-se para pagá-los para fazer isso também, e perguntaram: *Agora, quanto vocês teriam que pagar para desativar, se a maioria dos outros o fizesse?* A resposta, em média, foi menor que zero. Em cada caso, a maioria dos estudantes estava disposta a pagar para que isso acontecesse.

A mídia social tem tudo a ver com efeitos de rede. A maioria dos alunos só participa porque todos os outros também. A maioria deles preferiria que *ninguém* estivesse nessas plataformas. Mais tarde no estudo, perguntou-se diretamente aos alunos: “Você preferiria viver em um mundo sem Instagram [ou TikTok]?” A maioria dos alunos disse sim – 58% para cada aplicativo.

Esta é a definição clássica do que os cientistas sociais chamam de [problema de ação coletiva](#). É o que acontece quando um grupo estaria em melhor situação se todos no grupo realizassem uma ação específica, mas cada ator fosse dissuadido de agir, porque, a menos que os outros façam o mesmo, o custo pessoal supera o benefício. Os pescadores que consideram limitar as suas capturas

para evitar a extinção da população local de peixes são apanhados neste mesmo tipo de armadilha. Se ninguém mais fizer isso também, eles simplesmente perderão lucro.

Os cigarros prenderam fumantes individuais com um vício biológico. A mídia social prendeu uma geração inteira em um problema de ação coletiva. Os primeiros desenvolvedores de aplicativos exploraram [deliberada e conscientemente](#) as fraquezas psicológicas e as inseguranças dos jovens para pressioná-los a consumir um produto que, após reflexão, muitos gostariam de poder usar menos ou nem usar.

8. Quatro normas para quebrar quatro armadilhas

Os jovens e os seus pais estão presos em pelo menos quatro armadilhas de ação coletiva. É difícil escapar de cada um para uma família individual, mas a fuga torna-se muito mais fácil se as famílias, escolas e comunidades se coordenarem e agirem em conjunto. Aqui estão quatro normas que reverteriam a infância baseada no telefone. Acredito que qualquer comunidade que adote todos os quatro verá melhorias substanciais na saúde mental dos jovens dentro de dois anos.

Sem smartphones antes do ensino médio

A armadilha aqui é que cada criança pensa que precisa de um smartphone porque “todo mundo” tem um, e muitos pais cedem porque não querem que seus filhos se sintam excluídos. Mas se ninguém mais tivesse um smartphone – ou mesmo se, digamos, apenas metade da turma da sexta série tivesse um – os pais se sentiriam mais confortáveis fornecendo um telefone básico (ou nenhum telefone). Adiar o acesso à Internet 24 horas por dia até ao nono ano (por volta dos 14 anos) como norma nacional ou comunitária ajudaria a proteger os adolescentes durante os primeiros anos muito vulneráveis da puberdade. De acordo com um [estudo britânico de 2022](#), estes são os anos em que o uso das redes sociais está mais correlacionado com problemas de saúde mental. As políticas familiares sobre tablets, laptops e consoles de videogame devem estar alinhadas com as restrições dos smartphones para evitar o uso excessivo de outras atividades na tela.

Nenhuma mídia social antes dos 16

A armadilha aqui, como acontece com os smartphones, é que cada adolescente sente uma forte necessidade de abrir contas no TikTok, Instagram, Snapchat e outras plataformas, principalmente porque é onde a maioria dos seus colegas publica e fofoca. Mas se a maioria dos adolescentes não estivesse nestas contas até aos 16 anos, as famílias e os adolescentes poderiam resistir mais facilmente à pressão para se inscreverem. O atraso não significaria que crianças com menos de 16 anos nunca pudessem ver vídeos no TikTok ou no YouTube – apenas que não poderiam abrir contas, ceder os seus dados, publicar o seu próprio conteúdo e permitir que os algoritmos os conhecessem e conhecessem as suas preferências.

Escolas sem telefone

A maioria das escolas afirma que proíbe os telefones, mas isso geralmente significa apenas que os alunos não devem tirar o telefone do bolso durante as aulas. A pesquisa mostra que a maioria dos alunos [usa seus telefones](#) durante o horário de aula. Eles também os utilizam durante o horário de almoço, nos períodos livres e nos intervalos entre as aulas – horários em que os alunos poderiam e deveriam interagir pessoalmente com os colegas. A única maneira de distrair os alunos dos seus telefones durante o dia escolar é exigir que todos os alunos coloquem os seus telefones (e outros

dispositivos que possam enviar ou receber mensagens de texto) num armário ou numa bolsa trancada no início do dia. As escolas que deixaram de usar o telefone [sempre parecem relatar](#) que isso melhorou a cultura, [tornando os alunos mais](#) atentos nas aulas e mais interativos uns com os outros. Estudos publicados [os apoiam](#).

Mais independência, liberdade de jogo e responsabilidade no mundo real

Muitos pais têm medo de dar aos seus filhos o nível de independência e responsabilidade de que gozavam quando eram jovens, embora as taxas de homicídio, condução sob o efeito do álcool e outras ameaças físicas às crianças tenham diminuído muito nas últimas décadas. Parte do medo vem do fato de os pais olharem uns para os outros para determinar o que é normal e, portanto, seguro, e verem poucos exemplos de famílias agindo como se uma criança de 9 anos pudesse ser confiável para caminhar até uma loja sem acompanhante. Mas se muitos pais começassem a mandar os seus filhos brincar ou fazer recados, então as normas do que é seguro e aceite mudariam rapidamente. O mesmo aconteceria com as ideias sobre o que constitui “boa paternidade”. E se mais pais confiassem mais responsabilidades aos seus filhos – por exemplo, pedindo aos seus filhos que fizessem mais para ajudar ou para cuidar dos outros – então o sentimento generalizado de inutilidade agora encontrado em pesquisas com estudantes do ensino médio poderia começar. para se dissipar.

Seria um erro ignorar esta quarta norma. Se os pais não substituíssem o tempo de tela por experiências do mundo real envolvendo amigos e atividades independentes, a proibição dos dispositivos parecerá uma privação, e não a abertura de um mundo de oportunidades.

A principal razão pela qual a infância baseada no telefone é tão prejudicial é *porque* ela deixa de lado todo o resto. Smartphones são bloqueadores de experiência. Nosso objetivo final não deveria ser remover totalmente as telas, nem deveria ser devolver a infância exatamente como era em 1960. Em vez disso, deveria ser criar uma versão da infância e da adolescência que mantenha os jovens ancorados no mundo real enquanto florescendo na era digital.

9. O que estamos esperando?

Uma função essencial do governo é resolver problemas de ação coletiva. O Congresso poderia resolver ou ajudar a resolver os problemas que destaquei – por exemplo, aumentando a idade da “idade adulta na Internet” para 16 anos e exigindo que as empresas de tecnologia mantenham as crianças menores de idade fora dos seus sites.

Nas últimas décadas, contudo, o Congresso não tem sido bom a abordar as preocupações públicas quando as soluções desagradariam a uma indústria poderosa e abastada. Os governadores e legisladores estaduais têm sido muito mais eficazes e os seus sucessos podem permitir-nos avaliar até que ponto as várias reformas funcionam. Mas o resultado final é que, para mudar as normas, precisaremos de fazer a maior parte do trabalho nós próprios, em grupos de bairro, escolas e outras comunidades.

Existem hoje centenas de organizações – a maioria delas fundadas por mães que viram o que os smartphones fizeram aos seus filhos – que estão a trabalhar para reverter a infância baseada no telefone ou promover uma infância mais independente e no mundo real. (Eu [reuni uma lista](#) de muitos deles.) Um dos quais fui cofundador, em [LetGrow.org](#), sugere uma variedade de programas simples para pais ou escolas, como o play club (as escolas mantêm o playground aberto pelo menos

um dia por dia). uma semana antes ou depois da escola, e as crianças se inscrevem em brincadeiras não estruturadas, sem telefone e de diferentes idades, como uma atividade semanal regular) e a [Experiência Let Grow](#) (uma série de tarefas de casa nas quais os alunos — com o consentimento dos pais — escolher algo para fazer sozinhos que nunca fizeram antes, como passear com o cachorro, subir em uma árvore, caminhar até uma loja ou preparar o jantar).

Mesmo sem a ajuda de organizações, os pais poderiam libertar as suas famílias das armadilhas da ação colectiva se coordenassem com os pais dos amigos dos seus filhos. Juntos, eles poderiam criar regras comuns para smartphones e organizar sessões de jogo não supervisionadas ou incentivar encontros em casa, no parque ou no shopping.

Os pais estão fartos do que a infância se tornou. Muitos estão cansados de ter discussões diárias sobre tecnologias que foram projetadas para prender a atenção dos filhos e não deixá-los ir. Mas a infância baseada no telefone não é inevitável.

As quatro normas que propus não custam quase nada para serem implementadas, não causam nenhum dano evidente a ninguém e, embora pudessem ser apoiadas por nova legislação, podem ser incutidas mesmo sem ela. Podemos começar a implementar todas elas imediatamente, este ano, especialmente em comunidades com boa cooperação entre escolas e pais. Um único memorando de um diretor pedindo aos pais que adiem os smartphones e as redes sociais, em apoio ao esforço da escola para melhorar a saúde mental ao tornar o telefone gratuito, catalisaria a ação coletiva e redefiniria as normas da comunidade.

Não sabíamos o que estávamos fazendo no início de 2010. Agora nós fazemos. É hora de acabar com a infância baseada no telefone.

Este artigo foi adaptado do próximo livro de Jonathan Haidt, [The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness](#).