

## **Desconectados de nós mesmos**

Quem é você quando as telas se apagam? Você ainda é capaz de conversar cara a cara com seus amigos? Será que você consegue passar um dia sem checar as suas notificações recentes, ou se tornou impossível viver sem o seu celular nas mãos?

A presença constante dos eletrônicos no dia a dia já virou algo banal. Segundo uma pesquisa realizada pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), 93% das crianças e adolescentes de 9 a 17 anos acessam a internet, e 98% deles o fazem pelo celular. Os números são alarmantes: brasileiros passam, em média, mais de 9 horas por dia conectados, colocando o país acima da média global. A princípio, esses números podem parecer apenas estatística, mas revelam um cenário preocupante: a dificuldade das pessoas em desconectar-se das tecnologias. Se estamos sempre conectados, o que sobra de nós quando a tela se apaga?

Em entrevista para o jornal Folha de São Paulo, Renato Feder, Secretário da Educação do Estado de São Paulo, diz que a aplicação da Lei nº 15.100/2025, que proíbe o uso de celular nas escolas e que foi sancionada em 13 de janeiro de 2025, tem apresentado sucesso.

Durante suas visitas a mais de cem escolas no estado, ele afirma ter escutado relatos satisfatórios. Segundo Feder, a comunidade, de alunos a gestores, percebeu que o ambiente melhorou, ficou mais alegre e mais vivo.

Esses relatos podem mostrar que o problema não está somente na tecnologia, mas sim em como ela é utilizada. Acredita-se que apenas restringir os aparelhos pode não resolver um problema tão complexo quanto o desinteresse dos jovens. O celular pode ser um verdadeiro antagonista quando rouba o foco, mas também pode vir a se tornar um aliado quando usado de forma consciente.

A educadora física Victoria Goodyear, autora principal do primeiro estudo do mundo que analisou o impacto das leis do uso dos celulares nas escolas, disse à BBC que as descobertas não vão "contra" os vetos dos aparelhos.

“Descobrimos que essas proibições, de forma isolada, não são suficientes para lidar com os impactos negativos”, diz ela.

Esse contraponto revela que não existe solução mágica. A simples proibição pode até gerar melhorias pontuais, mas sem um processo educativo que ensine o uso saudável, o vício apenas muda de lugar, sem de fato desaparecer.

Durante sua pesquisa na Universidade de Birmingham, no Reino Unido, as escolas que proibiram o uso dos aparelhos não observaram as melhorias pretendidas em quesitos como saúde e foco nas aulas. O estudo apontou ligação entre mais tempo em telefones e redes sociais e uma queda na saúde mental.

Com mais tempo de tela, os usuários se expõem a vários tipos de conteúdo, rompendo barreiras geográficas, colocando-os em contato com diversos tipos de entretenimento. Porém, esse tempo pode causar impactos negativos em diversos aspectos, como na percepção sobre a vida, autoestima, comportamentos alimentares e rotinas de sono.

Diante disso, é possível dizer que um dos maiores desafios da geração não é viver sem o celular, mas aprender a viver com ele sem perder sua essência. Debaxo de nossos próprios olhos, observamos o vício em tecnologia aumentar constantemente. Mas, às vezes, é preciso cuidar de sua própria dependência em primeiro lugar. Estarmos conectados não pode significar estarmos desconectados de nós mesmos.