



## **JOVEM CONECTADO, MAS COM MODERAÇÃO**

OLHOS VIDRADOS. POSTURA TENSA. A MENTE A MIL POR HORA. DESLIZANDO OS DEDOS NAS CORES VIBRANTES DAS NOTIFICAÇÕES, MENSAGENS, COMENTÁRIOS, IMAGENS, VÍDEOS. ESSA CENA TÃO COMUM ESTÁ CAUSANDO DANOS À SAÚDE DOS JOVENS. NÃO HÁ DÚVIDAS DE QUE É PRECISO ENSINÁ-LOS A USAR O CELULAR DE FORMA MODERADA.

O USO CONSTANTE DAS REDES SOCIAIS PODE AUMENTAR A ANSIEDADE DOS JOVENS, CAUSANDO ESTRESSE E PRESSÃO PARA QUE TENHAM UMA VIDA QUE NÃO É REAL. ISSO FAZ COM QUE MUITOS NÃO DESENVOLVAM HABILIDADES DE AUTOGESTÃO, AUTOCONTROLE, PACIÊNCIA E PENSAMENTO CRÍTICO PARA LIDAR COM PROBLEMAS DIÁRIOS.

OUTRO PROBLEMA ASSOCIADO AO USO DESENFREADO DO CELULAR É A REDUÇÃO DAS INTERAÇÕES FACE A FACE, QUE SÃO IMPORTANTES POR OFERECER BENEFÍCIOS DIFÍCEIS DE SIMULAR VIRTUALMENTE. NAS CONVERSAS PRESENCIAIS, AS PESSOAS ESTÃO MAIS ATENTAS, DIMINUINDO A ANSIEDADE E DEPRESSÃO AO LIBERAR OCITOCINA, SUBSTÂNCIA QUE MELHORA O BEM ESTAR E CONFIANÇA.

A VIDA ONLINE PODE TRAZER BENEFÍCIOS QUE INCLUEM O ACESSO À INFORMAÇÃO, ENTRETENIMENTO, APRENDIZAGEM E, PARA OS QUE NÃO PODEM ESTAR FACE A FACE, FACILITA A COMUNICAÇÃO. POR OUTRO LADO, COMO AFIRMA ZYGMUNT BAUMAN, FILÓSOFO E SOCIÓLOGO POLONÊS, “TUDO É FÁCIL NA VIDA VIRTUAL, MAS PERDEMOS A ARTE DAS RELAÇÕES SOCIAIS E DA AMIZADE”. EM OUTRAS PALAVRAS, AO USAR O CELULAR EM EXCESSO, OS JOVENS PERDEM O CONTATO HUMANO.

DIANTE DISSO, É ESSENCIAL QUE OS JOVENS TENHAM APOIO DOS PAIS, FAMILIARES, AMIGOS, PROFESSORES E PROFISSIONAIS DA SAÚDE MENTAL. É PRECISO INCENTIVAR ATIVIDADES PRESENCIAIS, CRIAR LIMITES PARA O USO DO CELULAR, OFERECER APOIO EMOCIONAL PARA QUE PARTICIPEM DE INTERAÇÕES NO MUNDO REAL E, ASSIM, ESTABELEÇER O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DOS JOVENS.