

sentir de uma forma que não gostaria, com vergonha de minha rotina banal." Mesmo assim, a estudante não consegue largar tais sites e aplicativos. Afinal, são esses os meios pelos quais ela mais se comunica com os amigos e familiares.

A sensação relatada por Ana é compartilhada por seus colegas de escola. Não só por eles, mas também por uma assustadora parcela da juventude da Geração I. Estudos indicam que aqueles que passam horas conectados à web — ou seja, a maioria — têm maior risco de manifestar sintomas de depressão. Por exemplo, os que estão com aproximadamente 14 anos e passam acima de dez horas semanais em redes sociais apresentam uma tendência 56% maior de exibir tal problema. Mesmo os que gastam um pouco menos de tempo com Facebook, Instagram e Twitter — entre seis e nove horas por semana — ainda são 47% mais suscetíveis àqueles sintomas. Em oposição, os raros adolescentes que ainda dedicam mais de seus dias ao relacionamento *tête-à-tête* com amigos costumam afirmar, em frequência 20% maior, que são felizes. Ou seja, o abuso dos aparelhos eletrônicos não só leva ao vício comportamental como deixa seus usuários melancólicos.

Disse a VEJA o psicoterapeuta americano Tom Kersting, autor de *Disconnected: How to Reconnect Our Digitally Distracted Kids* (Desconectadas: como Reconectar Nossas Crianças Digitalmente Distraídas): "A tecnologia impactou o significado de ser um humano. Ela está nos desumanizando ao nos levar a ficar encarando telas. Isso faz a indústria da tecnologia ser igual à do cigarro. A boa notícia é que, como houve redução no fumo nas décadas que passaram, aposto que existirá uma maior conscientização em relação ao abuso de aplicativos, celulares e afins". Tomara. Entre os adolescentes que ul-

trapassam as três horas diárias (sim, a maioria) em dispositivos eletrônicos, de videogames a smartphones, há risco 35% maior de ter pensamentos suicidas. Por outro lado, pesquisas compiladas em *iGen* indicam que jovens que trocam as horas nesses dispositivos pela dedicação aos esportes, aos estudos ou a serviços comunitários apresentam metade do risco de sentir-se deprimidos.



ANTONIO MILENA

A BUSCA POR LIKES

"Às vezes eu me pego triste apenas por perceber que não recebi muitas curtidas numa foto que publiquei. Por isso comecei a me controlar mais, a postar menos nas redes sociais."

ANA ZANETI, estudante paulista, de Santo André, de 16 anos

SÓ PELO ZAP

"Fora da escola, a maior parte das conversas que tenho com meus amigos se dá pelo WhatsApp e por outros aplicativos. É um tanto raro vê-los pessoalmente."

MARCELO MARCHETTO, estudante paulistano, de 14 anos

Para Kersting, a melhor forma de reverter esse cenário é a conscientização dos pais. "Eles têm de reivindicar o papel de serem os maiores modelos para seus filhos", ensina. "Ocorre, entretanto, que os pais também estão se viciando nas tecnologias, num movimento que vem transformando a família do século XXI em um conjunto de pessoas que mal se comunicam, não se compreendem, tecem relações imaturas e, no fim, acabam só compartilhando um mesmo teto."

O publicitário paulistano Leandro Dolfini, de 41 anos, sentiu esse problema na pele. Ele afirma que pouco se relacionava em casa com seu filho, Cauã, de 11 anos. Foi apenas quando houve uma falta de luz prolongada em seu apartamento que ele notou a situação. "Fomos quase que obrigados a passar todo o tempo falando um com o outro", recorda Dolfini, que, ironicamente, escreveu depois esse relato no Facebook, num post que viralizou na web. "Desde então, resolvi controlar mais o tempo que passamos ao celular", afirma.

Um dos grandes perigos disso tudo é o risco de a internet estar forjando uma geração de jovens mais seguros e com a cabeça mais aberta mas para sempre imaturos, extremamente interessados em games e apps. Ou seja, alheios às incumbências típicas da vida adulta. Opina Kersting: "É uma juventude que não quer saber de trabalhar, que começa a sair agora das faculdades sem preparo para isso e que nem sabe como se portar em uma entrevista de emprego. São recém-formados que parecem conchas vazias, que ficam até 2 da madrugada no Instagram, dormem pouco e até acordam cedo — mas para verificar de novo o Instagram".

As conclusões do psicoterapeuta são respaldadas por números. No que se refere à falta de interesse pela independência financeira, são muitas as evidências. Por exemplo, há o fato de

que, pela primeira vez na história, menos da metade (43%) dos jovens americanos tenta procurar algum tipo de rendimento próprio ao longo das férias escolares. Além disso, em comparação com os anos 1980, dobrou o número daqueles que nem cogitam trabalhar logo. Já em relação à falta de sono, houve um aumento de 57% no número de jovens americanos que dormem sete ou menos horas por dia, ou seja, abaixo do recomendado, em comparação com a juventude da década de 90. Esse índice teve um salto de 22% entre os anos de 2012 e 2015, precisamente no período em que a maioria das crianças e pré-adolescentes passou a ter um celular. A associação não é fortuita: aqueles que acessam redes sociais ao menos uma vez por dia correm um risco 20% maior de sofrer distúrbios relacionados à falta de sono.

Se *Jovens, Loucos e Rebeldes* retratava com perfeição a juventude até ao menos o surgimento do Facebook, em 2004, e do iPhone, em 2007, qual produto cultural poderia servir de espelho da Geração I? Há várias opções. Contudo, o destaque é a série *13 Reasons Why*, lançada em 2017 pela Netflix. Nela, colegiais, vidrados em seus celulares e perfis de Facebook e Instagram, apresentam uma série de problemas de relacionamento como os retratados nesta reportagem — aqui, vale dizer, fora da ficção. No fim da trama, o desfecho é extremamente trágico para os adolescentes. Na vida real, ninguém aposta em tragédias dessa magnitude, e espera-se, claro, que as coisas evoluam de modo favorável. Mas o certo é que, como escreveu Jean Twenge em sua obra — desde logo referência no assunto —, a Geração I já representa "mudanças positivas, outras negativas, e algumas que são ambas as coisas". ■

Com reportagem de André Lopes e Jennifer Ann Thomas