

# XXIII CONGRESSO REGIONAL DA JSD/AÇORES

O PREÇO DO PROGRESSO: COMO O  
USO EXCESSIVO DE ECRÃS AFETA  
AS CRIANÇAS E OS JOVENS

PROPOSTA TEMÁTICA

1º SUBSCRITORA

MARIA INÊS GOUVEIA



## O Preço do Progresso

### Como o uso excessivo de ecrãs afeta as crianças e os jovens

Vivemos, sem dúvida, na era da tecnologia. Uma era em que o digital se tornou omnipresente, que molda a forma como trabalhamos, comunicamos e até como educamos ou somos educados. Mas, perante esta admirável era, é importante refletirmos sobre uma questão: que preço estamos a pagar por toda esta transformação?

Hoje, os brinquedos que outrora estimulavam a criatividade e as relações que aqueciam corações infantis foram, lentamente, substituídos por ecrãs. Sim, os ecrãs — frios, impessoais e muitas vezes silenciosos. As crianças em vez de brincarem, constroem mundos virtuais onde, por vezes, se perdem. Os jovens, em vez de estabelecerem relações físicas com a sociedade onde estão integrados, vivem agarrados a *likes*, comentários e notificações, e numa constante e ansiosa espera por uma validação digital, independentemente de onde e de quem ela possa vir.

A partir do momento em que uma criança tem nas mãos um *smartphone* ou um computador, a realidade muda. E muda de forma irreversível. Já não há controlo. Já não há filtro. Já não há tempo para ensinar, porque o tempo foi roubado por esta distração constante que resulta do uso destes aparelhos.

Estamos a assistir, em tempo real, ao descalabro de uma ferramenta que nos é tão útil, apesar do seu impacto negativo se não for devidamente utilizada. A tecnologia deveria estar ao serviço da evolução pessoal, da educação, e da ajuda mútua. Mas hoje é, muitas vezes, um obstáculo no desenvolvimento saudável das nossas crianças e jovens.

Quero, agora, partilhar convosco um exercício que foi feito e publicado na rede social Instagram, por uma utilizadora da plataforma. Um exercício que é, por um lado, impressionante, tendo em conta o seu conteúdo e, por outro, assustador e preocupante. Ao Chat GPT, um chatbot desenvolvido pela OpenAI e que todos nós utilizamos frequentemente ou diariamente, foi feita a seguinte questão:

**“Chat, se tivesses como objetivo destruir os jovens desta geração sem que eles se apercebessem, o que farias?”**

O Chat, por sua vez, respondeu o seguinte:

- 1. Viciaria os jovens em entretenimento fútil e superficial** – criaria plataformas de conteúdo rápido e viciante, como o TikTok e Instagram Reels, para que os jovens perdessem a sua capacidade de concentração;
- 2. Enfraqueceria a autoestima e criaria insatisfação constante** – faria com que se comparassem constantemente com padrões irreais de beleza, sucesso e felicidade, popularizando uma perfeição inatingível e criando ansiedade, depressão e insatisfação contínua;
- 3. Incentivaria a cultura do prazer acima de tudo** – normalizaria o abuso de substâncias, pornografia e vícios digitais mantendo-os sempre anestesiados;
- 4. Fragmentaria a sociedade e destruiria os laços reais** – incentivaria a substituição de relacionamentos reais por conexões virtuais, deixando-os emocionalmente solitários.

Poderia continuar a enumerar os diversos pontos abordados nesta resposta do Chat, no entanto, creio que já seja evidente a principal mensagem que devemos retirar deste exercício: se continuarmos a permitir que as nossas crianças e os nossos jovens passem os seus dias absorvidos por ecrãs, a consumir de forma passiva os conteúdos que lhes são impostos, estaremos a comprometer seriamente o futuro da nossa sociedade.

Estaremos, assim, a formar uma geração profundamente condicionada pelos estímulos digitais — uma geração com níveis de concentração reduzidos, cada vez mais incapaz de desenvolver um pensamento crítico e profundo. Jovens ansiosos, inseguros, com uma dependência crescente da validação externa, facilmente manipuláveis por não saberem analisar informação de forma autónoma, nem construir uma opinião própria.

Permitir que isto continue é aceitar o crescimento de uma juventude desprovida de disciplina, de valores e de um sentido de propósito. Jovens que vivem

aprisionados no imediato, no "agora", sem capacidade de sonhar, de planear ou de projetar o seu futuro.

Este é um alerta que não pode ser ignorado. A responsabilidade é de todos nós. Está nas mãos das famílias, das escolas e, sobretudo, dos nossos políticos, garantir que a tecnologia esteja ao serviço do desenvolvimento de uma sociedade - e não o contrário.

**É por isso que a JSD defende os seguintes pontos:**

- 1. Recomendação da proibição do uso de telemóveis, nas escolas, a alunos dos 1º e 2º ciclos:** Em Portugal, as escolas têm autonomia para definirem as suas próprias regras quanto ao uso de telemóveis no recinto escolar. Recomendamos, assim, às escolas que proibam o uso deste aparelho a crianças e jovens que se encontram em anos de escolaridade até ao 6º ano. A escola deve ser um lugar destinado à aprendizagem e à socialização. Foram várias as escolas, em Portugal continental, que já aderiram a esta medida e que relatam ter sido um sucesso. Em contrapartida, incentivaríamos à criação de espaços livres de tecnologias nas escolas, como atividades ao ar livre nas horas dos intervalos.
- 2. Campanhas de sensibilização, destinadas a todos os pais, quanto ao uso de smartphones, tablets e computadores:** Promover campanhas de sensibilização direcionadas aos pais das nossas crianças e jovens para que todos nós, em conjunto, possamos atenuar este excessivo uso destes ecrãs. Orientar os pais para a definição de regras e limites: estabelecer horários em casa sem ecrãs e criar mais momentos em família, através de jogos, passeios, cozinhar, etc... Utilizar aplicações que limitem o tempo de ecrã ou bloqueiem conteúdos inadequados, sendo possível os pais supervisionarem toda a atividade existente nos aparelhos; e, claro, serem os pais a darem o exemplo com um uso equilibrado dos seus próprios dispositivos.

É urgente agir. É urgente educar para o uso consciente, equilibrado e responsável do digital. É urgente devolver às nossas crianças o direito de brincar, de conversar, de errar, e de aprender com o outro. Porque a tecnologia deve ser uma ponte, e não um muro. Deve aproximar, e não isolar. Deve libertar, e não aprisionar.

O futuro está nas nossas mãos. E não pode ser um futuro de olhos postos nos ecrãs, mas sim de olhos postos no outro, no mundo, e na vida.

**Maria Inês Andrade Amaral Gouveia**  
**Militante nº 262754**