



Somos uma geração com a cabeça para baixo

Não é incomum encontrarmos-nos rodeados por família ou amigos e constatar que, apesar de estarmos de “corpos presentes”, estamos, de mente, bem distantes. Isso é proporcionado pelos recursos tecnológicos digitais móveis, que permeiam a sociedade moderna e, portanto, o nosso cotidiano.

Tal situação passou a ser tão comum que não nos damos mais conta do quanto isso nos afasta da cena real que estamos vivendo, de maneira presencial. Além disso, a desterritorialização repentina e reterritorialização ao presencial, deixa um vácuo que nem sempre passa despercebido por quem está ao nosso redor. Mas isso falaremos em outro texto.

Temos a impressão de que vivemos um “aceleramento” do tempo. Não quero dizer que o relógio está andando mais rápido, mas que estamos adicionando mais tarefas a serem realizadas em um mesmo momento. Tais como: almoçar e responder mensagem de *WhatsApp*; assistir TV e rolar o feed; estar em uma festa e atualizar as postagens das redes sociais, além de responder aos comentários, pois sempre tem alguém online.

Essa dinâmica, que estamos fazendo no automático, além de dar a impressão que nos falta tempo para dar conta da atividade principal que iniciamos, nos faz deixar de olhar e dar atenção para a presencialidade. A cada momento baixamos a cabeça e teclamos para dividir a atenção do aqui e multiplicar com o lá.

Em momentos de observação nas minhas andanças e atividades rotineiras, vejo na rua pessoas andando de cabeça baixa, escrevendo no celular; grupos de amigos sentados em mesa de bar, também de cabeça baixa, interagindo de maneira virtual, deixando o silêncio pairar sob a mesa por um tempo; em reuniões, palestras e, até mesmo, aulas, enquanto alguém está com a palavra, alguns estão de cabeça baixa, dispersando a atenção para outro espaço.

Se observarmos nos pontos de ônibus, metrô, sala de embarque de aeroporto, sala de espera de consultório médico: em todos esses espaços, muitas pessoas com seus pescoços virados para baixo, interagindo com alguém em um suporte, que poucas vezes é analógico, como um livro ou um jornal, mas sim, digital, como um *Smartphone*.



Creio que nem a dor cervical, que certamente com o passar do tempo irá nos brindar com sua presença, devido à postura incorreta para realizar tal atividade em grande parte do nosso dia, poderá fazer com que abandonemos esse hábito. Porém, a possibilidade de estarmos e vivermos os momentos de forma menos “acelerada”, tem relação direta com voltarmos a usar, na maior parte do nosso dia, a “cabeça para frente”.

Nossas relações *online* dificilmente substituirão as presenciais e, além disso, poderão potencializar a aceleração do tempo e a posição física da nossa cabeça: para baixo.

Que possamos ter mais oportunidades de estarmos com a “cabeça no lugar”, não dispensando os recursos digitais proporcionados pela técnica que permeia nosso cotidiano.

Profa. Dra. Ana Maria de Oliveira Pereira
Pesquisadora na Área de tecnologias digitais na Educação
Lider do GEPEFORTE
Agosto de 2026.