

LEONARDO BOFF

Teólogo

O sonho da paz perpétua: a era Ecozóica

Vivemos tempos distópicos. O horizonte parece ter desaparecido. Na verdade, estamos no coração de uma crise planetária com tal gravidade que poderá significar o fim da espécie humana. No entanto, a Terra passou por 15 grandes dizimações. Mas a vida sempre sobreviveu. Alimento a esperança de que também desta vez sobreviverá mas não sem penosos sacrifícios a serem pagos em vidas humanas e da natureza.

Estimo que vamos inaugurar outra era geológica, aquela que o grande cosmólogo Brian Swimme, chama de a era ecozóica (cf. The hidden Heart of the Cosmos: Humanity and the New Story, 1996). Ele coordena cerca de 100 cientistas na Califórnia que estudam a história do universo. Segundo ele, o ecológico, aquilo que está ligado à Casa Comum (oikos=casa) ganharia centralidade. A tecnociência, a própria IA e todos os demais saberes estariam a serviço do cuidado desse dom sagrado que o universo ou Deus nos têm galardoado: o planeta vivo, a Terra, Grande Mãe, Pachamama e Gaia com todos os seres que ela gerou e nela vivem e convivem.

Todos os humanos, nos sentiríamos partes da natureza e seus guardiães, irmãos e irmãs uns dos outros e dos demais seres porque todos somos parentes, por possuírmos o mesmo código genético

SILMARA CASADEI

Doutora em Educação, psicanalista e escritora

Desconectar para conviver: como reduzir o tempo de tela nas férias

As férias escolares, que deveriam representar um período de descanso, descobertas e convivência familiar, vêm se transformando em uma maratona de telas para muitas crianças. Sem a rotina da escola e diante da dificuldade de conciliar trabalho e cuidados com os filhos, pais e responsáveis recorrem a celulares, tablets e televisores como uma solução prática para preencher o tempo livre. O problema é que essa dependência crescente pode ter impactos importantes no desenvolvimento infantil.

Diversos estudos associam o excesso de exposição aos dispositivos digitais a prejuízos na linguagem, na atenção, na qualidade do sono e na interação social, especialmente nos primeiros anos de vida. A Organização Mundial da Saúde recomenda que crianças pequenas tenham o momento sedentário diante de telas bastante limitado e destaca a importância de atividades físicas, brincadeiras e interações reais para um desenvolvimento saudável.

No entanto, a solução não está em simplesmente proibir os eletrônicos. Retirar o tablet sem oferecer alternativas costuma gerar conflito e frustração. A questão central é substituir o período de conexão por experiências mais significativas.

As férias são uma oportunidade valiosa para isso. Criar uma agenda de possibilidades como viagens em família ou, mesmo se não conseguir pausar o trabalho, elaborar uma programação que as motive, fortalecem vínculos humanos, boa convivência e bem-estar emocional.

Brincadeiras e esportes ao ar livre, dia da culinária, do cinema, da montagem de brinquedos a partir do reaproveitamento de materiais, dos

de base. Conviveríamos em sinergia com o Todo.

O reino das necessidades teria ficado para traz e todos gozariamos dos beneficios do reino da liberdade. Agradecidos ao Criador, vivendo felizes e em paz perene, sob a luz e o calor benfazejo do sol.

Essa utopia está nos arquétipos mais ancestrais de todos os povos, desde a “Terra sem Males” dos povos originários até o novo céu e a nova Terra das Escrituras judaico-cristãs.

A história não é linear. Conhece o inesperado e até o improvável, coisa que o recém falecido Edgar Morin não deixava de sempre nos recordar. Ela dá saltos quânticos, como quando de um oceano primitivo surgiu há 3,4 bilhões de anos a primeira célula viva. É a mãe de todos os viventes. Esse arqui-arquétipo poderá irromper para fazer a sua história junto com a natureza e a espécie humana.

Seria a esfera da paz sempre sonhada e ansiada desde o irromper da consciência e da estrutura de nosso insaciável desejo, há alguns milhões de anos.

Então não se falará mais de paz, pois ela se transformou no ar que respiramos, no alimento que nos sustenta e na realização do sonho em fim realizado.

Enquanto a flora e fauna crescerem e se multiplicarem, enquanto a florzinha amarela cresce no meio de pedras áridas, enquanto nascerem crianças é um sinal de que Deus ainda acredita em sua criação e não deixa de amar a humanidade.

Uma utopia? Sim, mas necessária para não desesperarmos e darmos lugar à esperança que fine finaliter sóe não defraudar.

passeios culturais, do piquenique no parque, da leitura, jogos de tabuleiro, práticas artísticas e até a participação em tarefas domésticas estimulam o entusiasmo, a criatividade, a autonomia e habilidades socioemocionais. São experiências que nenhum algoritmo consegue reproduzir.

Outro ponto fundamental é o exemplo dos adultos. É difícil convencer uma criança a largar o celular quando os próprios pais passam grande parte do dia conectados. O uso saudável da tecnologia começa dentro de casa, com regras claras para toda a família e momentos de convivência livres de dispositivos.

Também é importante abandonar a ideia de que a tecnologia é a vilã da história. A Academia Americana de Pediatria tem enfatizado que a qualidade do uso importa tanto quanto a quantidade. O desafio não é eliminar as telas, mas equilibrá-las com atividades que promovam aprendizado, movimento, gerem memórias afetivas a partir do contato com o mundo real.

A infância é um período curto demais para ser vivida apenas no campo virtual. Ao final das férias, dificilmente uma criança lembrará das horas gastas assistindo vídeos ou deslizando o dedo no celular. Mas ela certamente guardará na memória a diversão em família, o passeio de bicicleta, a cabana montada na sala, o cinema feito em casa com pipoca, a receita preparada em família, a descoberta de um novo mundo dentro de um livro, ou a aventura na natureza.

É importante destacar que o estudo pessoal não deve ser esquecido. Antes de voltar às aulas, é bom realizar uma revisão, praticar exercícios e algumas leituras para ativar a mente e prepará-la para o retorno escolar.

Acredito que o maior desafio das férias escolares não seja ocupar o tempo das crianças: o essencial é ajudá-las a redescobrir que a vida acontece muito além do ambiente digital, com criatividade e vivências especiais. Enquanto isso, nós, adultos, reaprendemos a ser mais presentes também.

VICTOR CORRÊA

Jornalista, mestre em Gestão e Políticas Públicas pela FGV

O trabalho enobrece, a doença empobrece

Caminhando pelo Santo Cristo, na zona portuária do Rio, me deparei com um grupo de operários na hora do almoço. Deitados no chão, disputando um pedaço de sombra, ou sentados em bancos de concreto. Estavam construindo um empreendimento com nome em inglês num país onde se fala português.

Conversei com dois deles. João e Romário, ambos na casa dos 30 anos. Moram na Baixada Fluminense. Percorrem mais de 40 quilômetros por dia, pegam entre duas e três conduções. Conversaram comigo entre uma garfada e outra.

“Eu não acredito em político nenhum”, disse João. “Político não gosta de pobre”, sintetizou Romário.

Pensei nas salas de descompressão que existem em grandes empresas — espaços criados para que trabalhadores possam descansar, respirar, se recuperar entre uma tarefa e outra. Já trabalhei em lugares assim. João e Romário talvez já tenham construído uma. Mas jamais usufruíram de nenhuma.

Isso explica algo que o debate sobre saúde mental no Brasil ainda não aprendeu: não basta analisar dados. É preciso enxergar gente. O Brasil é grande demais, e as pessoas vivem de maneira completamente diferente em cada canto do país. Uma política pensada para quem tem plano de saúde, home office e sala de descompressão não chega até quem acorda antes do sol para pegar três conduções.

Fala-se muito sobre saúde mental. Nos consultórios, nas redes sociais, nos discursos de campanha. Mas há uma conversa que ainda não aconteceu de verdade: a que coloca saúde mental e pobreza no mesmo parágrafo, não como causas separadas, mas como partes do mesmo ciclo.

O que todo mundo já sabe: pobreza adocece. Quem vive em condição de vulnerabilidade socioeconômica tem mais

ansiedade, mais depressão, mais transtornos relacionados ao estresse. Isso está documentado, estudado, repetido. Não é novidade.

Mas o caminho inverso também existe, e é menos discutido. O adoecimento mental produz pobreza. Uma pessoa com depressão severa perde emprego, não consegue estudar, não consegue cuidar dos filhos, não consegue pagar a conta. O transtorno de ansiedade paralisa decisões financeiras. O uso problemático de álcool — que é transtorno mental, não fraqueza moral — destrói vínculos e renda.

Pobreza adocece. Adoecimento empobrece. Os dois se alimentam. E o Estado, quando age, quase sempre age num ponto só.

A Organização Mundial da Saúde estima que depressão e ansiedade, sozinhas, consomem 12 bilhões de dias de trabalho por ano no mundo — a um custo de US\$ 1 trilhão em perda de produtividade. O problema não é invisível. É ignorado.

João e Romário são a principal renda de suas famílias. Se um dia adoecerem, vão precisar provar esse adoecimento para o Estado. A dor precisa virar laudo. Depois, passa pela perícia. E a espera são semanas intermináveis, que podem se tornar meses. Enquanto isso, como faz? Pede emprestado ao vizinho? O aluguel não espera. O proprietário não quer saber dos problemas do inquilino. Os juros seguem correndo. E comendo ainda mais o dinheiro de quem já não tem.

O Estado tem dados, tem relatórios, tem políticas. O que ainda não entendeu é que saúde mental e pobreza são partes do mesmo problema. Quem mora na Baixada Fluminense não tem o mesmo acesso à saúde, ao trabalho e ao amparo de quem mora na capital.

O trabalho, dizem, enobrece. Mas, quando o trabalhador adocece, a dívida cresce. O problema de saúde vira um problema financeiro — e um passa a alimentar o outro. O ciclo não se rompe sozinho.