RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Sexta-Feira, 08 de Agosto de 2025

Pais na Era Digital

O Dia dos Pais está chegando, e entre presentes e abraços, uma pergunta paira: como os pais de hoje constroem laços com seus filhos em um mundo onde as telas competem por nossa atenção?

Em um tempo de feeds infinitos no instagram, notificações do WhatsApp e vídeos no TikTok, ser pai é mais do que estar presente, é navegar o vórtex da internet sem perder o que realmente importa: a conexão com os filhos. O que dizem os especialistas sobre essa dança entre tecnologia e paternidade? E como os pais podem equilibrar o digital e o real para criar memórias duradouras?

Acredito que ser pai nunca foi simples, mas hoje o desafio ganha novas camadas. Do celular ao tablet as telas estão por toda a parte e os filhos, sejam crianças, adolescentes, ou adultos, vivem imersos nesse ambiente.

Para os pais, a internet é ao mesmo tempo uma ferramenta e uma armadilha. Ela oferece formas de se conectar, como chamadas de vídeo com filhos distantes ou jogos compartilhados, mas também rouba tempo com scrolls intermináveis. Então como usar a tecnologia a favor do amor paterno?.

Especialistas apontam que a tecnologia molda a paternidade de formas complexas. O psicólogo Dr. John Duffy, autor de Parenting the New Teen in the Age of Anxiety, explica: “Pais enfrentam a pressão de competir com o apelo instantâneo das redes sociais, que oferecem validação rápida aos filhos. A conexão real exige presença intencional”.

Já a pesquisadora de tecnologia Dra. Sherry Turkle, em Reclaiming Conversation, alerta: “As telas criam uma ilusão de proximidade, mas conversas cara a cara constroem laços mais profundos.” Esses insights mostram que o desafio não é a tecnologia em si, mas como os pais a usam.

O efeito dopamina, descrito pela neurocientista Dra. Anna Lembke, faz com que notificações e likes sejam viciantes, dificultando que pais – e filhos – desliguem o celular. Além disso, o FOMO (medo de ficar por fora) pode levar pais a checarem o X ou notícias constantemente, reduzindo o tempo de qualidade com a família.

Estudos, como os do Journal of Family Psychology, mostram que o uso excessivo de telas por pais pode reduzir a atenção dedicada aos filhos, impactando o desenvolvimento emocional das crianças. Quantas vezes um pai não perdeu um momento especial por estar rolando o feed?.

Esse será o primeiro dia dos pais que passarei sem o meu pai e a memoria mais forte sobre o dia dos pais que me vem a mente era da gente ao redor da mesa de almoço falando com intensão um para o outro, a tela era apenas um acessório para tirar uma foto e ficar do lado de fora do que realmente importa, o amor.

Maria Augusta Ribeiro é especialista em comportamento digital e Netnografia no Belicosa.com.br