

BEM VIVER



RICA EM BENEFÍCIOS

A batata-doce é um alimento ideal para incluir na dieta. Além de vitaminas A, B5, riboflavina, niacina e carotenoides, tem grande quantidade de fibras.

PÁGINA 6

QUAL É A SUA TURMA?

Choque entre gerações é natural, faz parte da vida diante do novo, do desconhecido, do inovador. Dos baby boomers aos nativos digitais, o termo cringe não é o único estranhamento. Respeito à diferença é a única saída

LILIAN MONTEIRO

Qual é a importância de discutir e conhecer as diferenças entre as gerações? Por que definir quem faz parte de qual grupo interessa? É importante porque cada geração é definida por um grupo nascido na mesma época e, portanto, influenciado por um contexto histórico que impacta a sociedade no que diz respeito ao comportamento, costumes, valores, visões políticas, de mercado, sociais, de relações e atitudes.

Atualmente, no entendimento mundial, quatro gerações influenciam a sociedade, que serão caracterizadas ao longo desta reportagem. É importante destacar que da baby boomers à geração Z, é preciso cuidado para não cair na armadilha dos estereótipos e, assim, propagar preconceitos por aí. Se a divisão é importante para entendimento do universo de cada um, é essencial que essa distinção promova o congruamento da inclusão das diferenças e todo o potencial que essa mistura pode representar. Destaque fundamental, já que pode ter ouvido por aí que os millennials (geração Y) são "preguiçosos"; que os boomers "não sabem mexer em aparelhos eletrônicos" ou que a geração Z "vai salvar a natureza".

Como as diferenças são comuns de geração para geração, o mais novo embate tomou conta da internet, claro, colocando em choque a geração Z e os millennials. Tudo começou depois que a podcaster Carol Rocha, conhecida como @Tchulim, no Twitter, perguntou aos jovens da geração Z o que eles acham "um mico" nos millen-

nials. Daí surgiu a gíria cringe, que significa "algo cafona". Virou assunto do momento. O termo se popularizou e tomou conta das conversas dentro ou fora do mundo digital. Assim, se você gosta da Disney, é cringe. Se usa calça modelo skinny, é cringe. Se é fã de Harry Potter e "Friends", é cringe. Se usa sapatilha de bico redondo, é cringe.

RAMON LISBOA/EM/D.A PRESS



As pessoas da minha geração focam em ter uma carreira estável, viajar, ter sucesso financeiro antes de se casar e construir uma família com filhos. Também vejo que existe um imediatismo em fazer tudo acontecer, muita pressa em conquistar os objetivos"

■ Matheus Oliveira Galuppo, de 22 anos, estudante de publicidade e propaganda

A vida é assumir quem nascemos para ser, lidar com o amor, as amizades e tudo a que estamos sujeitos. É um tanto desafiador e sempre vai ser, mas as experiências que adquirimos constroem quem somos"

■ Bruna Lobo, de 17 anos, estudante do 3º ano do ensino médio

Outra expressão que ganha destaque para mostrar a diferença de idade é a "Ok Boomer", que marca a diferença de perspectivas e de formas de ver o mundo entre as gerações baby boomers (ou mesmo a millennials, que em 2021 pode ter 39 anos) e a geração Z, como a rejeição da importância da saúde mental. A criadora da expressão foi a norte-americana Shannon O'Connor, de 19 anos, que declarou ao New York Times: "Muitos não acreditam no aquecimento global ou que as pessoas podem arranjar emprego com cabelos pintados e muitos deles são teimosos nas suas suposições". Ai os jovens respondem: "Ok Boomer".

Para os mais jovens, o sentimento é de terem de lidar com problemas de que não tiveram culpa, como a desigualdade social. No fim, a expressão é um merchandising em forma de protesto e crítica criado por Shannon para uma linha de produtos estampados com esse jargão que vem ganhando o mundo. Portanto, Ok Boomer é usada para criticar a opinião de uma pessoa vista como retrógrada ou ultrapassada ou velha.

Enquanto esses embates são divertidos e param na zoação, tudo bem. Fica sério quando ocorre um choque de geração mais profundo, sério, importante e que todos precisam lidar. Aliás, se antes tais diferenças aconteciam mais lentamente, agora aceleraram. Cada período geracional englobava cerca de 25 anos – com o avanço da tecnologia, muitos já falam que ele reduziu para 10 anos. Como lidar com as diferenças? Aceitar as mudanças? Absorver o que for possível, necessário e descartar o que não é importante para você?

DESAFIO PARA TODOS Bruna Lobo, de 17 anos, estudante do 3º ano do ensino médio, acredita que sua geração (a Z) seja a dos extremos: "Foi muito desconstituída, mas também declinou em alguns aspectos. A vida é assumir quem nascemos para ser, lidar com o amor, as amizades e tudo a que estamos sujeitos. É um tanto desafiador e sempre vai ser, mas as experiências que adquirimos ao viver tudo isso constroem quem somos. Em relação ao meu futuro, sempre projeto meus sonhos, procuro buscá-los, mas sei que o que vier até mim é para ser meu, não adianta me apressar.

Minha geração e a sociedade em que estou inserida atualmente progrediram muito, mas acredito que possamos chegar em lugares mais altos".

Para Bruna, as gerações anteriores são indispensáveis porque "nos trouxeram até os dias atuais. E acredito que é um desafio para nós jovens lidarmos com os mais velhos, assim como é um desafio para eles ter acesso ao que é considerado novo. Isso se enquadra em questões sociais, novos costumes, o que foi normalizado e visto de formas mais leves por nós, e que ainda encontramos certas resistências ao dialogar com as pessoas das gerações antecedentes".

Bruna afirma que o termo cringe tem sido bastante usado para tudo que é considerado "chato, dispensável, brega e fora de moda". E também memes como "que se passa?", que adiciona um pouco de humor ao perguntar o que está acontecendo com o outro. Entre outros termos que são gerados todos os dias, por influência das redes sociais, principalmente. Ela confessa que demorou um pouco mais para compreender o termo "cringe", e até mesmo para aderir a ele. Mas não foi nada que a tenha surpreendido, já que a sua geração está sempre ressignificando termos, criando e espalhando para que possa sempre atualizar sua linguagem.

Quanto a outros comportamentos, a estudante conta que na sua geração ninguém dispensa Netflix, Spotify e outros apps de streaming. "Usamos como forma de distração, e as séries preferidas sempre são atualizadas. Considerando que nos identificamos com personagens, histórias e tramas e por músicas".

Bruna destaca que procura compreender os limites das pessoas das gerações anteriores: "Sei que a realidade vivida por eles foi completamente diferente, que os ideais ensinados eram outros. Mas, por outro lado, acredito que todos que estamos inseridos nessa atual sociedade precisamos procurar entender, desconstruir preconceitos, concepções sobre questões que envolvem todos. Precisa ser uma relação de consciência, porém, evoluir nunca é uma má ideia. Procuro propor isso para as pessoas com as quais eu convivo, e que apresentam esse impasse por ter vindo de uma geração diferente".

Já Matheus Oliveira Galuppo, de 22, estudante de publicidade e propaganda, é outro representante da geração Z e assim a define: "As pessoas da minha geração focam em ter uma carreira estável, viajar, ter sucesso financeiro antes de se casar e construir uma família com filhos. Também vejo que existe um imediatismo em fazer tudo acontecer, muita pressa em conquistar os objetivos".

Perguntado sobre o que mais o incomoda nas gerações anteriores e que é difícil aceitar, Matheus é direto: "A ignorância e a dificuldade de aceitar algo novo e se adaptar às mudanças na sociedade". Quanto à linguagem dos seus pares, o estudante diz que a linguagem atual é extremamente fluída em cada um dos grupos existentes. Cada grupo utiliza termos diferentes de outros da mesma geração. Logo, sem regras e rigidez. Em comum, Matheus aponta os interesses: redes sociais, séries de curta duração, festas e bares.

Hoje, o Bem Viver procurou especialistas, tanto da saúde mental quanto da educação, para saber um pouco mais sobre cada geração e como usufruir e extrair o melhor de cada idade para o bem e a evolução de todos.

LEIA MAIS SOBRE CHOQUE DE GERAÇÕES NAS PÁGINAS 3 e 4

VOCÊ É
Cringe?

Para a geração Z, ser cringe significa "algo cafona". A gíria rendeu memes, testes e até discussões no mundo digital. E aí, se identifica?

- 1 - Gosta da Disney?
- 2 - Usa calça modelo skinny?
- 3 - É fã de Harry Potter?
- 4 - É fã de Friends?
- 5 - Usa emojis nas redes sociais, principalmente o de risada com choro?
- 6 - Ama café e falar sobre isso?
- 7 - Calça sapatilha de bico redondo?
- 8 - Não abre mão de uma cervejinha litrão?
- 9 - Usa unha postiça?
- 10 - Se diz mãe ou pais de gatos?
- 11 - Penteia o cabelo deixando-o repartido para o lado?
- 12 - Não me cansa de reclamar dos "boletos"?
- 13 - Ouve muito rock?
- 14 - Fica on-line no Facebook?
- 15 - Curte pagodes dos anos 1990, daqueles que tocavam em programas de auditório?



REPORTAGEM DE CAPA

Diferentes gerações têm muito o que aprender umas com as outras e para isso é importante que exista uma abertura à comunicação. Respeitar as diferenças é o segredo da convivência

Troca intergeracional

GERD ALTMANN/PIXABAY



LILIAN MONTEIRO

Cada geração tem a sua especificidade devido a mudanças socioculturais. É um exercício diário conviver e lidar com as diferenças. A riqueza deste encontro de ideias e comportamentos distintos, como enfatiza a psicóloga Renata Borja, pesquisadora e especialista em terapia cognitivo-comportamental, é que diferentes gerações têm muito o que aprender umas com as outras e para isso é importante que exista uma abertura à comunicação.

Renata Borja lembra que, antigamente, as gerações mais velhas eram as responsáveis pela transmissão cultural, e ainda são em muitas culturas. “Os mais velhos ocupavam um lugar de saber, até mesmo pelas experiências de vida e, quando há a troca intergeracional, todos lucram. As gerações mais jovens ganham a experiência dos mais velhos e os mais velhos ganham conhecimentos tecnológicos e inovadores com os mais jovens.” Segundo ela,

essa troca é extremamente importante para conexão, respeito, flexibilidade, harmonia e o bem da sociedade. O respeito mútuo é essencial. Mas, para isso, é preciso que as gerações reconheçam a importância do saber, das vivências e experiências das outras gerações.

Para a psicóloga, é necessário aprender a validar todo conhecimento e experiência. “Entretanto, desde a década de 1980 há uma supervalorização da juventude e uma desvalorização da experiência, da vivência. Essa supervalorização da juventude faz com que as pessoas queiram sempre parecer jovens, antenados e atualizados como forma de se manterem úteis. Esse fenômeno pode acabar trazendo algumas consequências: pânico de envelhecer, aumento de intervenções cirúrgicas, desvalorização do idoso, soberba dos mais jovens, que se julgam melhores e mais capazes.”

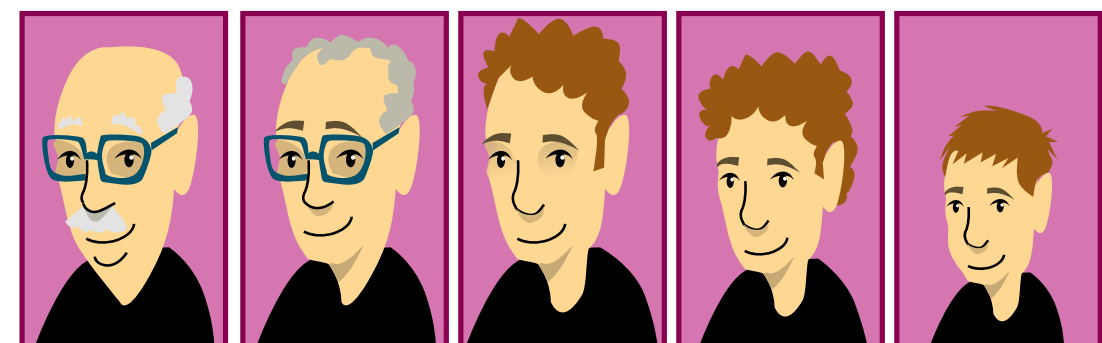
FALAR E NÃO OUVIR Em tempos de policiamento a tudo que se fala, age, diz, curte ou não

curte, como não tornar a relação tóxica, agressiva e preconceituosa diante das diferenças postas? Conforme Renata Boja, é preciso que cada geração veja vantagens com a troca intergeracional. O preconceito só se vence com o respeito, amor, diálogo e vontade de compreensão. “Enquanto as pessoas quiserem lacrar e ter razão, não existirá abertura para a conexão. Elas querem apenas falar, mas estão fechadas para ouvir. Nenhuma relação se constrói dessa forma. Existe uma tendência de classificar o certo e o errado, e nessa classificação não existe conexão e sim desconexão. A questão se dá porque gostamos de estar certos como uma forma de nos reforçar capazes.”

Com a onda do termo cringe, criado pela geração Z e usado para desqualificar, criticar ou zoar certos comportamentos, hábitos e gostos da geração millennials, veio, novamente, a constatação de que o desejo da harmonia entre gerações é complicado e distante. Para a psicóloga, o termo cringe nem

ONDE VOCÊ SE ENCAIXA?

Conheça as diferentes gerações e o que caracteriza cada uma delas



- GERAÇÃO BABY BOOMERS:** nascidos entre 1945 e 1964 (atualmente com 70 a 80 anos)
- GERAÇÃO X:** nascidos entre 1960 e 1980 (atualmente com 40 a 60 anos)
- GERAÇÃO Y (millennials):** nascidos entre 1980 e 1995 (atualmente com 25 a 40 anos)
- GERAÇÃO Z:** nascidos entre 1995 e 2010 (atualmente com 10 a 25 anos)
- GERAÇÃO ALPHA:** nascidos a partir de 2010 (atualmente com até 10 anos)



- GERAÇÃO BABY BOOMERS**
 - 1 - Marcada pela rebelião e contestação dos costumes, da política e da mentalidade da geração que a precedeu
 - 2 - Formada por idealistas e revolucionários, essa é a geração dos movimentos de contracultura, que se popularizaram nas décadas de 1960 e 1970
 - 3 - Tolerantes a novos comportamentos
 - 4 - Busca pela realização pessoal
 - 5 - Foco intenso no trabalho em busca de prosperidade
 - 6 - Valorização da família
 - 7 - Valorização da estabilidade financeira
 - 8 - Aversão a grandes mudanças
 - 9 - Valorizam a experiência
 - 10 - Estilo de vida mais conservador
 - 11 - Na hora de consumir buscam confiança e experiência pessoal. Marcas renomadas no mercado e com histórico de compra saem na frente de novidades e tendências de momento
- GERAÇÃO X**
 - 1 - Educação influenciada pela televisão
 - 2 - O casamento deixou de ser visto como algo eterno, tornando-se cada vez comum a separação dos pais
 - 3 - Desenvolveu mudando sua rotina pelo contato com grandes inovações tecnológicas
 - 4 - É caracterizada pelo consumismo
 - 5 - A relação com o trabalho é de comprometimento aos valores da empresa ao ponto de priorizar a segurança do emprego à qualidade de vida
 - 6 - Forte marca do materialismo e da competitividade
 - 7 - Têm conhecimento aprofundado
 - 8 - Busca pela individualidade sem perder a convivência em grupo
 - 9 - São mais maduros e escolhem qualidade
 - 10 - Buscam mais por seus direitos
 - 11 - Com nasceram no auge da Guerra Fria e no meio da ditadura militar no Brasil, têm forte apreço pela liberdade e direitos individuais. Querem independência
 - 12 - Intensos, são acostumados com a comunicação pessoal, mas não têm outra alternativa a não ser se adaptar aos tempos de WhatsApp e reuniões virtuais, mesmo fora do script
- GERAÇÃO Y (millennials)**
 - 1 - Nasceu num mundo bastante tecnológico e com uma qualidade de vida maior em virtude dos tempos prósperos
 - 2 - Autoconfiança e a busca pelo sucesso financeiro e independência pessoal
 - 3 - Gostam de trabalhar em equipe, mas não se adaptam bem à hierarquia rígida
 - 4 - Gostam de trabalhar em grupo, mas são individualistas
 - 5 - São imediatistas, têm pressa em consolidar a carreira e são exigentes tanto em relação ao trabalho quanto à qualidade de vida
 - 6 - A percepção é global, abstrata e conectada
 - 7 - Conseguem ser multitarefas
 - 8 - Não costumam dar muita atenção para a construção de uma hierarquia tradicional
 - 9 - Têm flexibilidade
 - 10 - São questionadores
 - 11 - O bem-estar está acima de qualquer coisa
 - 12 - Costumam ser ansiosos e querem tudo para ontem
 - 13 - O “ser” é mais importante que o “ter” e alguns objetivos que podem ser encarados como caretas: constituir família, ter casa própria e poupança
- A GERAÇÃO Z**
 - 1 - Aversos a rótulos, identidade fluída
 - 2 - Ativistas
 - 3 - Adeptos da acessibilidade, simplicidade e flexibilidade
 - 4 - Desejam construir um mundo melhor
 - 5 - Práticos e dinâmicos
 - 6 - Dominam as novas tecnologias (nativos digitais)
 - 7 - Estudo como prioridade
 - 9 - Seu conceito de mundo desconhece fronteiras físicas e geográficas
 - 10 - Rapidez e agilidade nas interações e no trânsito de informações, tendo habilidade de fazer várias atividades simultaneamente
 - 11 - Senso de urgência em relação às próprias expectativas
 - 12 - Pragmatismo em relação às necessidades profissionais e pessoais
 - 13 - Autonomia como valor inegociável
 - 14 - Tolerantes e otimistas
 - 15 - Na moda, expressam individualidade e se apropriam de estilos sem gênero e da streetwear. Gostam de jeans amplos, moletons oversized e tênis

sempre é bem empregado. Cringe vem do inglês e é uma expressão que demonstra uma experiência de vergonha alheia. Em português, chama-se de cringe aquele que faz ou fez algo que se julga cafona ou brega. Sentir vergonha é natural, e é comum que alguém possa sentir uma “vergonha alheia” por uma atitude que julgue vexamosa ou inapropriada.

Sentir vergonha não implica ter, obrigatoriamente, comportamentos de desqualificação ou crítica explícita. Pode ser uma crítica interna. Mas em alguns momentos essa crítica é exposta nas redes sociais. Essa exposição daquele que foi considerado

cringe pode ser feita de forma agressiva, ou de forma irônica, jocosa. “Na minha percepção, os millennials têm, em sua maioria, recebido essa classificação de forma bem-humorada.”

AUTOAFIRMAÇÃO Renata Borja lembra que, em geral, o conflito intergeracional é saudável e natural. São atitudes que demonstram as diferenças de pensamento e valores entre as diferentes gerações. O ideal é que possa haver uma abertura para a troca. Ela vê o cringe como uma forma de crítica aos costumes e gostos de uma geração mais velha. Consequentemente, é uma espécie de preconceito

intergeracional, mas um preconceito transfigurado em vergonha que pode ser sentido apenas ou externalizado.

“Quando há apenas o sentimento de vergonha alheia, ele não implica grandes prejuízos, mas quando é externalizado, pode apresentar uma agressividade contra um grupo etário diverso, podendo ser percebido como uma espécie de bullying ou etarismo – um tipo de preconceito a determinados estereótipos associados à idade. Os jovens têm sempre uma tendência a desvalorizar as gerações mais velhas, como uma forma de autoafirmação e valorização.”

Os jovens que agora estão “no comando”, chegando ao mercado de trabalho, consumindo, se relacionando com os pares e os diferentes, a geração Z, nascendo entre o final da década de 1990 e 2010, têm um diferencial: está completamente imersa no mundo digital, é uma marca indelével. “É uma geração conhecida como nativos digitais, que acompanharam as transformações tecnológicas. Consome muito conteúdo digital. É uma geração que tem um senso de imediatismo intenso, preocupa-se mais com o hoje, não planeja a longo prazo. Tem uma tendência a um foco mais difuso e uma impaciência com coisas morosas”, afirma.

Segundo ela, essa é uma geração mais superprotegida pelos pais, que desenvolveu menos recursos de resolução de problemas e convívio social. Sua forma de se comunicar e se relacionar é pelas redes sociais e por aplicativos – relações amorosas e amizades podem começar e terminar por ali. É uma geração mais aberta às novidades e à diversidade, mas mais vulnerável psicologicamente, além de mais dependente.

Renata Borja diz que um ponto de atenção é que toda a hiperconectividade da geração Z, imediatismo e busca pelo prazer podem deixá-la mais vulnerável a sofrer transtornos de ansiedade e depressão. Ela tem uma grande dificuldade de lidar com a frustração e não apresenta grande resiliência como as gerações anteriores no âmbito pessoal e profissional, o que causa e reforça uma tendência a se esquivar das adversidades, resultando num aumento da frustração.

“O sofrimento faz parte da vida e é inerente à condição humana, não há como evitar. Aprender a superar e resolver problemas e enfrentar desafios é fundamental para a saúde emocional. Essa geração precisa aprender a lidar com as emoções difíceis e o desconforto para que possa alcançar a saúde mental e bem-estar.”



RAFAELA LIMA/DIVULGAÇÃO

Quando há apenas o sentimento de vergonha alheia, ele não implica grandes prejuízos, mas quando é externalizado, pode apresentar uma agressividade contra um grupo etário diverso, podendo ser percebido como uma espécie de bullying ou etarismo – um tipo de preconceito a determinados estereótipos associados à idade”

Renata Borja, psicóloga



SANDRA KIEFER

MAIS LEVE

JORNALISTA E ESCRITORA. APRESENTA O CANAL DO YOUTUBE CHÁ COM LEVEZA » sandrakieferjornal@gmail.com



Se você prestar atenção, poderá ouvir os pássaros e identificar outros ruídos no ambiente que soam estranhos ao nosso ouvido urbano”

A natureza é um parque de diversões

Nessas férias escolares, uma boa saída para passear com as crianças na pandemia é visitar os parques abertos em Belo Horizonte e nas imediações. Como o número de visitantes é limitado, é necessário reservar os ingressos pela internet, mas o processo é relativamente simples. Nos últimos dias, já visitamos o Parque Rego dos Carrapatos, em Nova Lima, o Parque Jacques Costeau e o Parque da Serra do Curral, que permite acessar o ponto mais alto do cartão-postal da cidade. Após 50 minutos de caminhada, em média, chega-se ao mirante, de onde se vê o mar de montanhas azuis.

Nunca imaginei dizer isso, mas nossa maior aventura tem sido andar alguns metros sem máscara, respirando o ar puro, livremente. A dica é optar pelas trilhas mais longas, por dentro das matas, onde só encontramos os caminhantes mais

ousados. Daí, é recolocar a máscara e seguir em frente, sempre com a garrafinha de água a tiracolo.

No geral, o risco é mínimo de se perder nas andanças pela natureza, ainda que dê vontade de nunca mais voltar para a realidade do asfalto. As rotas são bem sinalizadas e há uma boa estrutura de banheiros e de água filtrada. Aqui e ali você encontra bancos para descansar e admirar os segredos da paisagem.

Se você prestar atenção, poderá ouvir os pássaros e identificar outros ruídos no ambiente que soam estranhos ao nosso ouvido urbano. Para apurar a audição, um exercício interessante é tentar escutar o som apenas do seu lado direito. Depois, volte os sentidos para o lado esquerdo do corpo. No Jacques Costeau, depois de algum tempo é possível separar os barulhos dos carros vindos do Anel Rodoviário e, na direção oposta, os acordes da

música da natureza.

Faça o teste você mesmo. É divertido e ajuda a aguçar os sentidos do corpo. Outra curiosidade é observar os diversos tons de verde existentes na vegetação. Nenhum verde é igual ao outro. Visualize a coloração das folhas secas e a das vivas, das samambaias selvagens e das palmeiras. Perceba as diferentes texturas da casca das árvores, das pinhas, das sementes. Pise na terra devagar, com carinho.

Com algum treino, você irá perceber que não somos os únicos a ver o ambiente ao redor, procurando plantas, borboletas e simpáticos miquinhos, que surgem do nada buscando comida. Nós também estamos sendo observados.

A natureza é um grande parque de diversões, o maior e o melhor deles. Merece ser preservada. Mais do que isso, merece ser amada.



REPORTAGEM DE CAPA

Os “zapping” no comando

Uma geração passa o bastão para a outra e a educação determina os caminhos e rumos para a sociedade a partir da formação, visão de mundo, ideias, comportamentos. E a geração Z, o que fará?

LILIAN MONTEIRO

Entrar no mundo de uma maneira nova. De certa forma, é o que faz cada geração na passagem de bastão. E o comando para os anos seguintes está nas mãos dos jovens, que sempre chegam com uma explosão de conceitos de acordo com o momento histórico e, assim, impõem marcas próprias. A geração Z logo tomará a frente e a educação é a principal ferramenta e instrumento para saber como ela se comportará em todas as instâncias da vida.

Flávia Alcântara, professora do curso de pedagogia da Estácio Belo Horizonte, psicopedagoga e doutora em educação, começa destacando que, por ser uma geração conhecida, como primeira linhagem de nativos digitais, a geração Z, também conhecida por Gen Z, iGeneration, Plurais ou Centennial, é marcada pela interatividade e conectividade. “Tais tra-

ços nos trazem indicadores sobre como conduzir propostas de ensino que atendam às necessidades dessa geração, altamente tecnológica e imediatista. Sabe aquele estilo de aula em que o professor fala por horas diante de uma assembleia atenta? Pois bem, tal abordagem não funciona para os iGeneration, que lidam com uma incrível variedade de informações e redes de interação de forma concomitante e frenética.”

Flávia Alcântara enfatiza que, ao contrário de seus pais e avós, os “zapping” (Z) não tendem a se planejar em função de um diploma ou de uma capacitação profissional que lhes traga estabilidade e segurança no futuro, seu perfil está mais ligado à busca da felicidade e satisfação imediata nas tarefas executadas. “Esses nativos digitais não temem em arriscar, recomençar e buscar novas possibilidades que lhes tragam, antes de tudo, realização pessoal e prazer. Adepta do pensamento lógico, autodi-



ARQUIVO PESSOAL

Flávia Alcântara, psicopedagoga e doutora em educação, diz que a geração Z é marcada pela interatividade e conectividade

data e multitarefa, a geração Z é questionadora e precisa ser constantemente estimulada e desafiada, sobretudo no ambiente escolar. Professores e gestores são frequentemente indagados sobre a utilidade e aplicabilidade dos conteúdos apresentados. Por que tenho que aprender sobre geologia? Qual a finalidade de decorar essa fórmula matemática? De que maneira esse conceito será aplicado em minha vida concretamente? O professor que deseja ganhar e manter a atenção de um zapping durante as aulas também precisa se reinventar, investir em uma formação continuada e em novas ferramentas e metodologias de ensino que o ajudem a mergulhar no

universo não linear e altamente interativo dessa geração.”

A doutora em educação afirma que a ideia de uma submissão hierárquica, na qual pais e professores ditam as ordens que serão acatadas voluntária e passivamente pelos filhos e alunos, não mais condiz com a realidade desses indivíduos plurais e questionadores. “Ações autoritárias não são bem recebidas, ao contrário, tendem a criar resistência e reatividade, falta de cooperação e rebeldia.”

Para Flávia Alcântara, a geração Z vive uma busca incessante pela autorrealização, normalmente não almeja fazer uma única coisa ao longo de toda a

vida ou investir em uma carreira estruturada em uma só empresa. Encabeçam novas realidades trabalhistas mais fluidas, com tempos e espaços menos rígidos, apostando em serviços home office ou investindo profissionalmente no universo virtual por meio de blogs e mídias digitais, como o YouTube, Instagram, Tik Tok etc. “Por outro lado, vemos manifestações de uma geração com maior senso de responsabilidade ambiental e social e, nesse sentido, mais conservadora do que as gerações anteriores.”

A professora conta que os iGeneration já nasceram imersos no mundo digital, e embora sejam criativos e tenham acesso quase irrestrito a diversas fontes de informação, “percebemos uma fragilidade em relação a interações sociais sem mediação de ferramentas virtuais, como celulares e computadores. O excesso de telas e headphones acabou criando uma geração mais introvertida, fechada em seu universo particular. Tal característica pode ser observada em diversos ambientes, como o familiar e o escolar”, explica.

Segundo ela, em geral, os “gen Z” se sentem pouco confortáveis na realização de atividades coletivas, visto que estão pouco familiarizados com contatos “face to face”. Não é raro observar esses jovens ilhados em seus smartphones durante os intervalos escolares, ou mesmo durante momentos de lazer, nos mais diversos ambientes. Há indivíduos que chegam a desenvolver transtornos comportamentais e psiqui-

cos, como a síndrome Fomo (Fear of Missing Out), em português, “medo de estar perdendo algo”, responsável por gerar angústia, ansiedade e até mesmo depressão em pessoas privadas do acesso à internet.

AVALANCHE DE CONTEÚDO Flávia Alcântara explica que a escola tem buscado se adaptar às novas exigências desse público marcado pela instantaneidade, ansiedade e conectividade. A flexibilidade tem sido um ponto de atenção na busca por manter o interesse dos zapping. As práticas pedagógicas e conteúdos escolares têm sido constantemente repensados pelas instituições de ensino. A utilização de vídeos do YouTube, apps educacionais e games interativos tem sido constante nas escolas. “Embora esses recursos não substituam o papel do professor, dos livros e do ambiente escolar, um ensino pautado em aulas expositivas tradicionais, não se sustenta mais.”

Para Flávia Alcântara, o grande desafio da escola tem sido pensar na formação de gerações cada vez mais versáteis, submersas em uma avalanche de conteúdos freneticamente atualizados, e que apresentam dificuldades em se concentrar por um período prolongado em uma mesma atividade. “Um contexto que tende a gerar indivíduos desatentos, ansiosos e altamente estimulados pelo acesso e interação a uma imensidão de informações, mas com grande capacidade de aprender rapidamente, vivenciando múltiplas realidades, presenciais e digitais, concomitantemente.”

QUAIS PERSONAGENS OS REPRESENTAM?

BARRY WETCHER/FOX FILM DO BRASIL



1 – Miranda Priestly, a atriz Meryl Streep no filme “O diabo veste prada” (2006): é a representação da geração baby boomers, que são indivíduos que valorizam o trabalho duro acima de tudo. Foram criados em um contexto em que o curso do mundo estava sendo reescrito e, por isso, foram instruídos a buscar melhorias econômicas e oportunidade. Na foto com a atriz Anne Hathaway.

DIVULGAÇÃO



2 – Tyler Durden, personagem de Brad Pitt no filme “O clube da luta” (1999): representa a geração X. Tyler Durden se vê perdido existencialmente e à procura de valores reais que o façam sentir alguma coisa, depois de ter percebido que a busca pelo american dream não faz sentido. A dedicação dos membros da geração X para imitar o sucesso de seus pais pavimentou o caminho para a valorização do diploma e da capacitação profissional, à medida que o mercado se tornava cada dia mais competitivo. São indivíduos que pregam ponderação, empreendedorismo, dão valor à liberdade e aos direitos individuais, e procuram romper com os ideais e paradigmas das gerações anteriores.

AMAZON PRIME/DIVULGAÇÃO



3 – Protagonista da série “Fleabag” (2016-2019): sem ter o nome revelado, representa a geração Y ou millennials. Fleabag, que em tradução livre seria algo como “bagaceira”, com a atriz Phoebe Waller-Bridge, mostra uma jovem individualista, imatura, dona do próprio negócio, que tem dificuldades em se comprometer e usa do humor para mascarar a dor. A inconformidade é uma característica marcante dos millennials e talvez seja o principal alvo de críticas das gerações anteriores. A “geração selfie” é frequentemente criticada por ser preguiçosa, egoísta e insatisfeita. E essas características são aceitas por boa parte das pessoas que compõem a geração. Encarada como a chegada do futuro e o domínio da tecnologia, o principal motivo de se ouvir tanto falar nos millennials é o fato de eles serem tão diferentes das últimas gerações.

HBO/DIVULGAÇÃO



4 – Rue Bennett, personagem da série “Euphoria” (2019-): assim como o resto do elenco, são boas referências do que se pode esperar da geração Z que cresceu em um mundo pós-11 de Setembro. Se os millennials romperam com os principais paradigmas da sociedade, a geração Z está sendo a responsável por povoar esse terreno distópico. Estudo da agência de publicidade e tendências Sparks & Honey diz que a geração Z é um tsunami e os chama de “primeira tribo de nativos digitais”. Fazia também que 60% dos Z querem causar algum impacto no mundo (em contraponto a 39% de millennials).