

VAMOS PENSAR SOBRE ISTO?



Você conhece o termo
**FILHOS DO
QUARTO?**

Esse termo ganhou maior visibilidade após o lançamento da série **Adolescência**, da Netflix, que trouxe à tona uma realidade muitas vezes silenciosa: crianças e adolescentes que passam grande parte do tempo isolados em seus quartos, com pouca convivência familiar. A casa torna-se apenas um espaço de passagem, enquanto as telas assumem o lugar de principal companhia.

Estudos têm alertado para a relação entre isolamento, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e dificuldades de interação social entre adolescentes. Outro aspecto preocupante é a redução do tempo de diálogo genuíno entre pais e filhos.

Quando a convivência familiar se limita a cobranças, ordens e rotinas automáticas, o quarto pode deixar de ser apenas um espaço de descanso e tornar-se um refúgio — e, em alguns casos, uma verdadeira prisão emocional.

Famílias, este é um sinal de alerta: mais importante do que controlar o tempo de tela é recuperar o diálogo, a presença e a conexão afetiva dentro de casa.