

INTOXICAÇÃO DIGITAL

Muitos jovens são vítimas disto! Se lhes tirarmos os telemóveis, muitos terão sintomas de abstinência, tal como aqueles que dependem de drogas para continuar. Como a ansiedade, a impaciência, a não tolerância, o tédio porque não têm nada que fazer e nada os satisfaz. São aquilo a que chamamos de alienados.

No entanto, nós sabemos mais que isso! Vivemos mais tempo, 80 anos, o dobro dos romanos, e mesmos assim, a mente humana está mais stressada por excesso de informação, em que oitenta anos passaram como se fossem vinte anos no passado. O nosso sistema não é só uma fábrica de dados, aos poucos vai-se transformando numa fábrica de doidos!

Estamos a viver mais tempo em termos biológicos e a morrer mais cedo. Esta dependência é uma forma de violência contra a saúde emocional dos jovens, já que vão precisar cada vez mais disso para sentirem algum, pouco prazer.

Os japoneses adoptaram no pós segunda guerra mundial, a melhoria contínua nas fábricas, sob a sigla de Lean Management, que se estendeu para além da fábrica e que nós poderemos adoptar nas nossas vidas diárias.

Penso que no fim de um dia de trabalho, esta forma de melhoria contínua é capaz de nos modelar o carácter, ficando mais relaxados, transformando-nos em melhores seres humanos. Esta é a regra de ouro do processo Lean Management, que poderemos adoptar em cada dia. Este será sempre um regime de vida, que poderá modificar a nossa participação na sociedade e tornar-nos melhores seres humanos na nossa esfera de influência.

3 Setembro 2026

António Ferreira