

“Um livro mais que necessário e obrigatório para o nosso tempo. Com clareza e profundidade, Danni Suzuki revela o risco da relação que estamos criando com a tecnologia e nos convida a despertar enquanto ainda há tempo. Com autoridade e sensibilidade, apresenta caminhos poderosos para resgatar nossos valores e nossa essência humana. Uma leitura essencial para todas as gerações que desejam compreender o presente e proteger o futuro.”

LEANDRO MOREIRA, fundador da Zion Escola de Entretenimento e autor do livro *Seja um líder de heróis*

“Numa era de avanços tecnológicos nunca antes alcançados, ao mesmo tempo testemunhamos um grande retrocesso em valores humanos. A Danni se destaca pelo seu carinho e solidariedade pelos mais fragilizados, se aproxima deles, busca ajudá-los a se desenvolverem assim como incentiva os outros a fazerem o mesmo. A humildade é sua marca. Esta obra nos mostra como podemos unir a tecnologia e os valores humanos para alcançarmos o melhor da humanidade. Cito um dito profético islâmico que me ajuda a resumir como vejo a Danni: ‘Entre as pessoas, há aquelas que são portas abertas para o bem e portas fechadas para o mal!’”

SHEIK JIHAD, especialista em teologia islâmica, historiador e cientista social

“Recomendo muito este livro como um testemunho vibrante de que a verdadeira evolução acontece de dentro para fora. Danni Suzuki é uma observadora consciente que, em uma leitura prazerosa e acessível, nos convida a colapsar uma realidade de unidade e amor.”

AMIT GOSWAMI, físico indiano, escritor e criador do Ativismo Quântico

“Em *Humanos do Futuro*, Danni Suzuki realiza uma reflexão corajosa e necessária sobre o nosso tempo, integrando ciência, emoção e espiritualidade com profunda sensibilidade. Este é um guia lúcido e essencial para todos que desejam assumir o seu papel como cocriadores em uma nova era de consciência.”

QUANTUM ACADEMY, escola de transformação pessoal baseada na visão de mundo quântica

“Conheci a Danni no seu retorno da sua primeira missão humanitária na fronteira da Turquia com a Síria e sua inquietude em fazer algo por pessoas refugiadas, especialmente as crianças e adolescentes. Dessa inquietude veio um mergulho profundo nesta causa. Despida de sua condição de atriz reconhecida, provida de uma urgência de ajudar o próximo. Em seu livro, Danni se desnuda como ser humano, reflete e nos faz refletir, nos conduz pelos avanços tecnológicos, entrelaçado pela neurociência, mas tendo consciência da importância de sermos e continuarmos humanos.”

SÉRGIO MARQUES, subgestor nacional da Aldeias Infantis SOS

“Acompanho há anos o trabalho da Danni Suzuki e testemunho como sua reflexão sobre tecnologia, consciência e relações humanas não se limita às páginas deste livro — ela se traduz em prática, presença e compromisso com o outro. Em parceria com a Círculos de Hospitalidade, Danni tem contribuído generosamente para formar migrantes e refugiados em inteligência emocional e inteligência artificial, ajudando pessoas que tiveram suas trajetórias interrompidas a recuperar autonomia, propósito e protagonismo. *Humanos do futuro* nasce desse mesmo lugar: um convite lúcido e sensível para que, em meio à revolução tecnológica, não percamos aquilo que nos torna verdadeiramente humanos.”

BRUNA KADLETZ, diretora executiva da Círculos de Hospitalidade

HUMANOS DO FUTURO

Amostra

DANNI SUZUKI

HUMANOS DO FUTURO

**Por que a revolução tecnológica
exige uma revolução humana**



ACTUAL

Humanos Do Futuro

Copyright © 2026 Actual

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA.)

Copyright © 2026 Danni Suzuki

ISBN: 978-65-5183-054-9

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S968h
Suzuki, Danni
Humanos do futuro: por que a revolução tecnológica exige uma revolução humana / Danni Suzuki. 1ª Ed. – Rio de Janeiro: Actual, 2026.
240 p. ; 15,7 x 23 cm.
ISBN 978-65-5183-054-9
1. Tecnologia - Aspectos sociais. 2. Comportamento humano. 3. Consciência. 4. Desenvolvimento pessoal. I. Título.
CDD 303.4833

Índice para catálogo sistemático:

1. Tecnologia e sociedade: comportamento humano 303.4833

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Produtora Editorial: Rita Motta

Amostrado

*A todos que ousam viver a vida em alta resolução emocional,
que enxergam e aceitam suas imperfeições não como defeitos,
mas como a tecnologia perfeita para o verdadeiro despertar.*

Amostra

AGRADECIMENTOS

Um livro parece um ato solitário, mas cada página aqui escrita é a colheita de uma semente coletiva. Ninguém pensa, sente e cria sozinho. Somos o resultado de pessoas especiais que fazem parte da nossa vida.

Agradeço primeiramente a Deus, essa inteligência amorosa, generosa e criativa que sopra a vida e me permite ser, com todas as minhas falhas e buscas, um instrumento de sua obra. Muito obrigada por me permitir sentir tanto.

À minha família.

Minha vó Rosa, minha raiz profunda, que me ensinou o poder da fé, da oração e da magia.

Minha mãe Ivone, que me segurou firme até eu aprender a voar, enraizou em mim os valores necessários para construir minha resiliência e meu caráter, e que, todos os dias, se faz minha fortaleza, lembrando-me que somos apenas passageiros espirituais neste mundo material.

Minha irmã Xanda, pesquisadora da vida, que me impulsiona a questionar o mundo por outros ângulos e enxerga, nos mínimos detalhes, os mistérios que me passam despercebidos. Minha fiel escudeira que reforça, na prática, o valor da lealdade.

Ao meu filho Kauai, a quem entrego todo meu amor e força. Foi através da lente dele, moderna e inteligente, que este livro nasceu. Obrigada, meu gigante, por me encher de sentido e me

preencher com a missão de ser uma agente transformadora para seu futuro.

À Suzete, que eu considero minha segunda mãe, que cuida de mim, do meu filho, da minha casa, das minhas plantinhas e dos meus bichinhos com amor profundo.

Ao meu pai, que me ensinou a importância vital do perdão e a sabedoria de aceitar as pessoas exatamente como elas são.

Aos meus amigos leais, uma família que eu escolhi. Vocês, que suportam minha velocidade, acolhem minha vulnerabilidade e me lembram quem sou quando o ruído do mundo tenta me confundir.

À minha amiga, Soninha Bastos, com quem compartilhei os mais belos e puros momentos criativos em toda nossa infância, minha gratidão. Ver o seu talento dando rosto, forma e beleza a este livro me emociona profundamente. A concepção da capa e a harmonia de cada página carregam a sua luz e a sua assinatura inconfundível. Obrigada por transformar a minha teoria em arte visível.

À minha equipe e aos parceiros que acreditaram na visão, abriram portas e me ajudaram a materializar ideias, compreendendo meu ritmo e minha genuína vontade de chegar mais longe.

E, finalmente, a você leitor. Muito obrigada por aceitar este convite para participar do meu mundo e principalmente, por me deixar participar do seu.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	1
PREFÁCIO	4
PRÓLOGO.....	7
INTRODUÇÃO	10
<i>Capítulo 1</i>	
AFETOS CONDICIONAIS.....	15
Onde estão os vínculos capazes de proteger?.....	19
A tecnologia conecta ou isola?.....	26
<i>Capítulo 2</i>	
O QUE AINDA NOS TORNA ÚNICOS?	31
As emoções têm linguagem própria	35
Onde mora nossa capacidade de agir	37
A dor e o esporte como escola de valores	40
Entre mundos: a adaptação como potência humana	43
<i>Capítulo 3</i>	
A ARQUITETURA INVISÍVEL DO MUNDO DIGITAL	51
A miragem da intimidade: quando o coração não sabe que é código.....	55
A inteligência artificial como recurso emocional	57
As chaves para o futuro	61
<i>Capítulo 4</i>	
PRIMEIRA CHAVE — IDENTIDADE	71
A cena que me acordou	72
É possível aprender a dominar este novo mundo desde cedo	74
Identidade não é ideia: é memória emocional	75
A identidade que carregamos desde a infância	78
Quem somos nós na era digital?.....	80
A armadilha do espelho global	83
O que não muda quando tudo muda?	86
Da teoria à transformação	90

Capítulo 5

SEGUNDA CHAVE — RECONEXÃO	95
Ruídos invisíveis: entre muros e pontes, buscamos a reconexão	96
A morte da escuta e o vício da resposta	102
O silêncio que grita	104
A biologia do encontro	106
Da teoria à transformação	110

Capítulo 6

TERCEIRA CHAVE — SINTONIA	113
Arrogância da “virtude”	115
A diplomacia do afeto	118
O Wi-Fi biológico: neurônios-espelho	121
KUUKI WO YOMU (空気を読む): a arte de “ler o ar”	127
Da teoria à transformação	133

Capítulo 7

QUARTA CHAVE — ENTRELACAMENTO	137
Engenharia invisível dos valores	142
A coletividade da dor	147
O efeito borboleta digital	157
Da teoria à transformação	163

Capítulo 8

QUINTA CHAVE — SERVIR	167
A química do transbordo	171
O vazio existencial e a herança que transcende	176
Da teoria à transformação	182

Capítulo 9

ESPIRITUALIDADE: A TECNOLOGIA DO SAGRADO	185
Nem tão opostos assim	186
A morte como mestra: do luto digital à sabedoria ancestral	191
A física da conexão (emaranhamento e poeira das estrelas)	196
Estamos brincando de ser Deus?	201

Capítulo 10

UM DIÁLOGO ENTRE MIM E MINHA VERSÃO EM IA	207
---	-----

Capítulo 11

A REVOLUÇÃO SEMPRE SERÁ HUMANA	221
--------------------------------------	-----

APRESENTAÇÃO

Vivemos uma das épocas mais fascinantes e, ao mesmo tempo, mais desafiadoras da história da humanidade. Nunca tivemos tanta tecnologia, tanta velocidade e tanto acesso ao conhecimento. Em questão de segundos, solucionamos problemas complexos, conversamos com pessoas do outro lado do planeta e acessamos conhecimentos que, há algumas décadas, estavam restritos a poucas bibliotecas ao redor do mundo.

Mas existe uma pergunta que precisa ser feita com coragem: o ser humano está evoluindo na mesma velocidade que a tecnologia?

Essa é a reflexão central deste livro. *Humanos do futuro* chega em um momento absolutamente necessário. Não se trata de um livro sobre tecnologia, mas de um livro sobre a consciência humana em um mundo tecnológico. E essa distinção faz toda a diferença.

Ao longo de mais de duas décadas dedicadas ao desenvolvimento humano, treinando pessoas, líderes e empresários, eu aprendi algo muito claro: a tecnologia não transforma pessoas. A consciência transforma pessoas. A tecnologia apenas amplifica aquilo que já existe dentro de nós.

Onde existe propósito, ela expande. Onde existe criatividade, ela potencializa. Mas onde existe vazio, ansiedade ou desconexão, tudo isso também se multiplica.

Por essa razão, antes de discutirmos o futuro das máquinas, precisamos discutir o futuro do ser humano.

Conheci a Danni em um momento que se revelaria um profundo ponto de virada em sua trajetória. Durante uma das edições do meu treinamento de Inteligência Emocional, o Método CIS®, fiz uma pergunta simples, mas provocadora: “Você vai continuar carregando o mundo nas suas costas?”

As perguntas certas têm o poder de abrir portas internas que estavam trancadas há anos. Foi exatamente isso o que aconteceu com Danni. A partir daquele instante, ela iniciou um mergulho profundo em autoconhecimento, consciência, estudo e investigação sobre o papel do ser humano em um mundo cada vez mais tecnológico.

E eu acredito profundamente em algo que ensino há anos para milhões de pessoas: quando um ser humano desperta para si mesmo, uma nova história começa a ser escrita: uma história melhor, mais próspera e mais transformadora para o mundo.

Danni apresenta nestas páginas uma verdade que poucos têm coragem de encarar: não é o mundo que precisa mudar primeiro. É o ser humano. E em um cenário dominado por tecnologia, esse princípio se torna ainda mais urgente e fundamental.

As máquinas podem processar dados com precisão inigualável. Os algoritmos podem prever comportamentos e identificar padrões com exatidão, porém existe algo que jamais poderá ser programado ou codificado: a essência humana, com sua capacidade de amar, de posicionar-se, de encontrar propósito e de construir identidade.

O verdadeiro futuro da humanidade não está apenas nos laboratórios de pesquisa, nas startups ou nas inteligências artificiais. O verdadeiro futuro da humanidade está dentro de cada ser humano que decide, conscientemente, evoluir sem parar.

A pergunta mais importante agora é: que tipo de ser humano você está se tornando neste novo mundo?

Desejo que esta obra provoque reflexões sinceras, desperte consciência e, acima de tudo, inspire ação transformadora.

APRESENTAÇÃO

Quando um ser humano desperta, uma vida se transforma.
Quando muitos despertam ao mesmo tempo, uma geração inteira
pode mudar o rumo da história.

Boa leitura!

PAULO VIEIRA,
*escritor, presidente da Federação Brasileira de
Coaching Integral Sistêmico (Febracis) e criador do Método CIS®*

Amostra

PREFÁCIO

Alguns livros informam. Outros provocam. Este aqui desperta.

Vivemos uma era em que a tecnologia avança em velocidade impressionante. Máquinas aprendem, algoritmos decidem, conexões atravessam continentes em segundos. Nunca tivemos tanto acesso, tanta informação, tanta possibilidade. Ainda assim, nunca foi tão necessário lembrar quem somos.

Porque nenhuma inovação substitui identidade, inteligência espiritual e emocional.

Aprendi muito cedo, ainda menino, uma lição que carrego como uma herança maior do que qualquer patrimônio: estar sem dinheiro não é a mesma coisa que ser pobre.

Eu percebi o privilégio de nascer rico de verdade: tive sorte, uma família estruturada e uma mãe presente. Isso, para mim, já dignificava qualquer caminho de sucesso. Eu só não tinha dinheiro.

Pobreza é estado de espírito.

É a perda da dignidade, da esperança, da consciência, dos amores e dos valores.

Eu nasci rico de tudo isso.

O dinheiro foi chegando à medida que me dediquei a buscar um objetivo material, produzindo mais, trabalhando mais horas e dedicando minha energia ao meu propósito.

Essa distinção moldou e mantém minha vida em alta performance e em um grau máximo de felicidade.

Ao longo da minha trajetória, enfrentei crises, perdas e recomeços. Vi empresas quebrarem. Vi planos desmoronarem. Mas a essência, a identidade, permaneceu intacta, nunca permitindo que um problema se tornasse maior do que eu.

É essa essência, sustentada pela humildade, que permite qualquer reconstrução.

É exatamente sobre isso que este livro trata: despertar você para lembrar quem é, resgatar sua essência e ativar o gigante que existe dentro de você e com o Espírito Santo que habita em nós.

Olhe para dentro.

Faça essa conexão.

Reinicie seu processo emocional e mental.

Desperte o Deus que habita em você.

Danni nos convida a refletir sobre uma verdade que muitas vezes evitamos encarar: a revolução tecnológica exige, antes de tudo, uma revolução humana.

Não basta saber operar máquinas se não sabemos operar nossas emoções.

Não basta dominar sistemas se não dominamos nossos impulsos, nossos medos e nossas inseguranças.

Inteligência artificial você compra.

Por isso, observe melhor e dê o devido valor àquilo que não se pode comprar: nossa inteligência espiritual e emocional.

A tecnologia amplia. Ela nunca cria do zero, e ainda precisa de você para existir e para ser acionada. Se há clareza interna, ela potencializa. Se há confusão, ela expõe.

Este livro não é um ataque ao progresso. É um chamado à consciência.

Um lembrete de que somos humanos. Porque eficiência sem essência não sustenta o futuro. Conexão sem vínculo não gera pertencimento. E informação sem sabedoria não constrói humanidade.

A força de uma sociedade não está apenas na capacidade de inovar, mas naquela de preservar valores enquanto se avança.

Identidade não se constrói com likes.

Pertencimento não se mede por visualizações.

Valor não depende de validação externa. Ele nasce na essência humana, daquilo que ninguém pode retirar de você.

Ao compartilhar suas experiências, pesquisas e sua vivência profunda com diferentes culturas e realidades humanas, Danni não oferece respostas simplistas. Ela nos apresenta um caminho. Um método. Um convite à maturidade emocional em tempos de aceleração permanente.

Este livro nos lembra que o futuro não será decidido apenas por códigos e circuitos, mas por caráter. Por escolhas conscientes. Por pessoas que sabem quem são, independentemente do cenário.

A verdadeira tecnologia de ponta continua sendo o ser humano íntegro. A humanização exercida com o coração, compartilhada com simplicidade, sem criar expectativas ou esperar reciprocidade.

Que estas páginas sirvam como ponto de partida para essa reconstrução interior. Porque máquinas podem processar dados, mas somente pessoas constroem e dão sentido à vida.

E o futuro, no fim das contas, sempre pertence a quem mantém a essência quando tudo ao redor muda.

Tudo isso também vai passar.

Mas podemos sair desta leitura melhores e maiores do que entramos, reiniciar nosso processo mental e ainda deixar um legado positivo.

Um legado que nos torne inesquecíveis.

Como a autora deste livro já é para mim e para muitos.

Ótima leitura!

GERALDO RUFINO,
escritor, palestrante e fundador da JR Diesel

PRÓLOGO

Paro de caminhar no meio da rua. Meu coração está acelerado e me pergunto várias vezes: estou com pressa para quê? Isso tem se tornado tão frequente que perdi a conta de quantas vezes já me senti assim. Fecho os olhos e tento respirar profundamente, mas o ar entra curto, meu corpo está em alerta. Abro os olhos e, impaciente, vejo que estou em meio ao pulsar incessante da era digital, numa encruzilhada de mundos. Cada clique, uma porta para uma nova dimensão; cada aplicativo, um universo de possibilidades inexploradas. Pessoas e notícias do mundo inteiro entram na minha tela mental sem que eu perceba. Preciso me movimentar ou serei atropelada. Estou sempre com a sensação de que estou esquecendo alguma coisa. E na verdade, será que alguém se importa? Sinto como se o mundo estivesse correndo e eu mal consigo acompanhar.

É um novo cenário, uma expansão quase infinita. São tantas possibilidades que me sinto muitas vezes sufocada, com a sensação de que não vai dar tempo de eu aprender tudo o que deveria. Entro em uma pequena cafeteria para usufruir do Wi-Fi enquanto aguardo a hora da próxima reunião. Foi a época em que buscar uma mesa vazia era o suficiente pra mim, hoje ando atrás das tomadas. Apesar de cheio, o lugar está incrivelmente silencioso. Ninguém nem sequer levantou o olhar para perceber minha presença ao sentar numa

mesa coletiva. Estão todos no próprio mundo. Tento não julgar ao ver uma mãe com o olhar abatido na minha frente, imersa deslizando os dedos pelo celular, conectada na única tomada disponível. Ela não percebe o filho sujando a camisa com o leite enquanto, hipnotizado, mantém o olhar fixo no joguinho em seu tablet. Uma cena tão comum, mas que insiste em me causar incômodo, talvez por ser tão reveladora, já que serve como um espelho da minha própria vida tecnologicamente saturada. Ela não apenas reflete a desconexão física que tantas vezes acompanha nossos avanços digitais, mas também toca em um tema mais profundo: como podemos conciliar nossa incessante busca por conexão digital com a necessidade fundamental de interações humanas verdadeiras e significativas?

A tecnologia ampliou os horizontes do que eu considerava possível e me ofereceu ferramentas para explorar não apenas o mundo ao meu redor, mas os lugares mais ocultos da minha alma. Ela chegou de maneira avassaladora e confesso que me seduziu ao facilitar bastante minha vida. Algumas pessoas são conquistadas por ela devagarinho; já aquelas mais intensas, como é o meu caso, se jogam mesmo. E ela foi rápida, me conectou a muitas pessoas, fez eu me sentir poderosa, ouvida, com um alcance extraordinário. Hoje, sinto que não é mais possível viver sem. É como quando a gente se apaixona perdidamente sem saber nada do outro, flutua na superfície, se preenche dessa paixão e não abre espaço para que a verdade possa sobressair ao seu encanto. Minha bateria está acabando e agora vi que me sentei sem comprar o café.

E assim, sem perceber, lá fomos todos nós, afundando em um mar de distrações e superficialidades, afastando-nos gradualmente da conexão com os nossos valores mais profundos e nossa verdadeira essência. Como podemos utilizar a tecnologia não como um fim, mas como um meio para nos tornarmos versões mais autênticas e plenas de nós mesmos?

Tomada liberada! Fui salva pelas necessidades fisiológicas da criança, que agora precisa que sua mãe a acompanhe ao banheiro. E BANG! Bateria finalmente carregando, exatos cinco minutos antes de começar a reunião online. Reunião que, acabo de conferir, não é hoje. Não sei onde foi parar minha memória ultimamente. Talvez todos nós precisemos ser atualizados.

Amostra

INTRODUÇÃO

Vivemos tempos espetaculares! Nunca tivemos acesso a tanto conhecimento, tantas ferramentas e possibilidades. Com um pequeno dispositivo que carregamos na palma de nossas mãos, podemos nos conectar com qualquer pessoa de qualquer lugar do mundo, aprender o que antes nos parecia impossível e distante. Podemos, inclusive, nos apresentar ao mundo virtual como pessoas completamente diferentes de quem somos no mundo real. Será que essa distinção “mundo virtual” e “mundo real” ainda faz sentido? As interações que vivemos por meio das redes sociais, os dispositivos que nos monitoram diariamente e pelos quais organizamos nossa rotina não moldam nosso comportamento? Não nos influenciam a decidir o que é realmente importante e o que desejamos?

Estamos extremamente conectados e, ao mesmo tempo, dispersos, reativos, ansiosos e solitários, com a sensação de que estamos sempre atrasados. Atrasados para quê? Quem está determinando o ritmo que devemos seguir?

Essas e outras perguntas ecoam em mim há muitos anos. Além do meu trabalho como atriz, apresentadora e diretora, há mais de duas décadas eu me dedico ativamente ao trabalho humanitário, especialmente junto a famílias em situação de refúgio. Embora eu tenha plena consciência de que o amparo à infância seja crucial, afinal é ali que se desenha a arquitetura emocional e neurológica

do futuro adulto, minha atuação hoje busca ir muito além da proteção básica. Meu foco está na construção de autonomia e no fortalecimento familiar: seja viabilizando o acesso de jovens ao esporte e à escola de tecnologia, seja ministrando pessoalmente cursos de conexão e inteligência emocional para adultos, entregando a eles as ferramentas internas para que possam evoluir e gerenciar a própria vida. E foi graças a esse contato direto, vendo a potência humana tentar florescer em meio à adversidade, que as perguntas se tornaram inevitáveis: como estamos construindo o futuro? Como as experiências que essas crianças vivem moldarão os adultos que elas se tornarão? E mais: com tanto potencial que a tecnologia nos oferece, por que parece que estamos cada vez mais distantes da realidade com a qual todos sonhamos? Por que, mesmo tendo recursos quase ilimitados, ainda não conseguimos resolver os principais problemas da humanidade? O que nos trava? O que nos impede de viver em harmonia uns com os outros?

Ao longo das minhas pesquisas e experiências, percebi que somos tecnologicamente potentes, mas emocionalmente frágeis. Como se estivéssemos em cima de um palco onde todos falam ao mesmo tempo. Avançamos em velocidade recorde na criação de máquinas inteligentes, no entanto estamos esquecendo de cultivar a sabedoria do sentir, do ouvir, do refletir, do cuidar.

Como usar a tecnologia não para nos esvaziar, mas para expandir o que temos de mais verdadeiro, mais sensível, mais humano?

Esta é a questão central que me guiou a escrever este livro. Depois de passar décadas vivendo “as emoções” como profissão, estudando a mente como pesquisa e vendo ao vivo o que acontece com o ser humano quando ele é reduzido à sobrevivência, entendi que a tecnologia é apenas uma nova camada da nossa evolução. O problema maior é antigo, é o que a gente faz com nossa consciência quando o mundo tenta terceirizá-la.

A neurociência, por meio de estudos sobre neuroplasticidade, já comprovou que o cérebro humano não é estático; ele se reorganiza constantemente diante dos estímulos que recebe. Porém, autores como Nicholas Carr e o psicólogo social Jonathan Haidt, autores de *A geração superficial*¹ e *A geração ansiosa*², respectivamente, nos alertam para o custo disso: o excesso de conectividade e a fragmentação da atenção estão corroendo áreas fundamentais da empatia, da memória profunda e do foco. Dados recentes mostram que a presença constante de telas têm impactado drasticamente o desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes, criando uma epidemia de ansiedade. Mas o futuro não precisa ser assim: a tecnologia pode ser uma aliada para o desenvolvimento emocional e a construção de conexão, ao invés de uma ferramenta de exclusão.

Estamos em uma encruzilhada histórica. E é neste ponto que a realidade nos pede coragem de desacelerar, escutar e escolher o que vale a pena ser multiplicado. Porque, apesar dos algoritmos, das inteligências artificiais, das inovações que surgem a cada segundo, ainda acredito que o que sustenta o mundo são os laços invisíveis que criamos uns com os outros. É isso que nos torna únicos e faz a vida valer a pena.

Então, antes de discutirmos o que o próximo salto tecnológico fará com as relações e a sociedade, precisamos voltar para casa, para nossa casa interior, para que o futuro não seja apenas eficiente, seja principalmente humano.

Por tudo isso, nos próximos capítulos, compartilho dados, estudos científicos, um método e também fragmentos da minha história, os bastidores emocionais da vida em cena, as viagens que

¹ CARR, Nicholas. *A geração superficial: O que a internet está fazendo com os nossos cérebros*. Tradução de Mônica Gagliotti Fortunato Friaça. Rio de Janeiro: Agir, 2011.

² HAIDT, Jonathan. *A geração ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais*. Tradução de Lígia Azevedo. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

me colocaram frente a frente com culturas milenares, os silêncios que me fizeram escutar o que eu mesma vinha ignorando. Por meio de relatos reais, exploro como nossa identidade é moldada por emoções, valores e memórias e como tudo isso está sendo, aos poucos, capturado por códigos invisíveis.

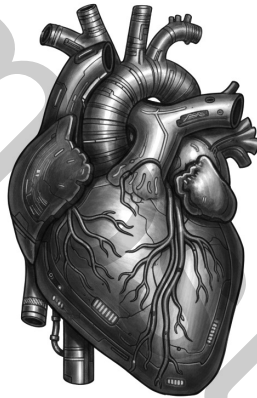
Ao atravessá-los, espero que você descubra mais sobre o mundo e, principalmente, sobre si mesmo, pois esse foi o percurso que eu também trilhei.

Meu desejo é o de que, a cada reflexão, você se aproxime cada vez mais daquilo que o coloca no eixo, que o mantém inteiro quando tudo parece o puxar para fora de si. Que recupere a soberania emocional no cotidiano sem precisar escolher entre extremos, entre virar um monge ou hater da tecnologia, mas que construa critérios sobre o que você absorve e o que deixará ir embora, porque o que você consome hoje se torna seu comportamento amanhã, e comportamento repetido se torna identidade.

Não adianta termos todos os recursos do mundo no bolso e, ainda assim, perdermos o essencial, que é o vínculo, a atenção e a capacidade de escolher para onde queremos seguir. Acredito que, juntos, podemos encontrar um jeito mais maduro de usar a tecnologia sem sermos usados por ela, podemos transformá-la em uma ferramenta de crescimento e expansão.

Este livro, portanto, não é só sobre o futuro. É sobre o agora. Sobre decisões que tomamos todos os dias, consciente ou inconscientemente, e que estão moldando as próximas décadas. Sobre o papel que cada um de nós tem na construção da humanidade que queremos deixar como legado.

O convite já está feito e eu realmente espero que você aceite.



Capítulo 1

AFETOS CONDICIONAIS

São 6h15 da manhã, segunda-feira, e a mesa da cozinha já está pronta para o café. Levantei antes do sol nascer, depois de uma noite em que fiquei despertando hora a hora. Não sei por que, mas conferi o telefone diversas vezes, como se estivesse esperando a mensagem de alguém.

Acordei meu filho, Kauai, para a escola. Enquanto ele tomava banho, eu o aguardava na cozinha sentindo que o corpo já estava em outro lugar. O celular na mão, uma notificação, depois outra, rolei a tela conferindo vídeos curtos. O pensamento acelerado, o corpo em alerta. Sem perceber eu já estava conectada com o mundo inteiro.

Kauai falou alguma coisa e respondi no automático, sem tirar os olhos da tela. Quando finalmente olhei, ele não estava mais ali. Ficou só o silêncio e uma sensação estranha, difícil de explicar. Como se eu tivesse perdido algo importante, mesmo sem saber exatamente o quê. Nada grave aconteceu, nenhuma tragédia. A perda não foi visível, não fez barulho, não deixou marca, mas algo ali se rompeu.

Quantas vezes damos às pessoas mais importantes de nossa vida respostas automáticas, sem ouvir de verdade o que elas nos dizem? É impressionante como nossa atenção se desloca para o virtual de modo tão intenso que deixamos de ouvir, ver, sentir o que está

acontecendo do nosso lado, na nossa frente, no mesmo espaço físico que compartilhamos com outros.

Há algo estrutural na forma como os ambientes digitais são desenhados. Sistemas imersivos, como são as redes sociais, operam concentrando a atenção em um único campo perceptivo, intensificando o foco e reduzindo a sensibilidade ao que está fora da tela. O efeito é conhecido: quanto mais eficaz a imersão, menor a percepção do entorno, do tempo, do próprio corpo em relação ao espaço físico. O mundo ao redor não desaparece, mas perde prioridade porque nosso cérebro precisa escolher onde se concentrar.

Quando pesquisava por que isso acontece, me deparei com um levantamento realizado por pesquisadores brasileiros que reuniram quatro décadas de estudos que analisam sinais cerebrais (EEG) em pessoas expostas a ambientes virtuais imersivos, como jogos, simulações e experiências em realidade virtual, para observar o que acontece com nossa atenção quando entramos nesses espaços. Eles perceberam que a imersão não amplia apenas o foco ou o envolvimento, ela também amplia o nosso estado emocional. A tecnologia não distingue atenção saudável de atenção exausta, simplesmente responde à intensidade. Quanto mais o sistema exige presença contínua, mais ele nos puxa para dentro, mesmo quando o cansaço já começou a se instalar. A análise mostrou que ambientes imersivos podem, sim, favorecer relaxamento quando são pensados para isso, como nas simulações de natureza. Mas o mesmo mecanismo, quando aplicado a tarefas repetitivas, competitivas ou fragmentadas, acelera o desgaste mental. A pessoa continua ali, olhando, reagindo, respondendo, enquanto o corpo vai ficando mais tenso e cansado.³

Entender esses efeitos é muito importante porque, nesta era digital, a gente não vive só “mais informação”, a gente vive mais amplificação. Tudo é multiplicado: a opinião, a raiva, a vergonha, a inveja, o

³ SOUZA, Rhaíra H. C.; NAVES, E. L. M. “Attention detection in virtual environments using EEG signals: a scoping review”. *Frontiers in Physiology*, v. 12, art. 727840, 2021. DOI: 10.3389/fphys.2021.727840.

O autêntico perde espaço para a viralidade e o caráter perde para a “imagem”, ou seja, é mais importante parecer do que ser. Essa é uma inversão que cobra caro: desaprendemos a nos comunicar com quem pensa diferente, tornamo-nos reféns do próprio reflexo.

desejo, a polarização. E quando o ambiente premia o que gera reação imediata, acontece uma inversão de valores. O que antes era verdade passou a ser “o que engaja”. O autêntico perde espaço para a viralidade e o caráter perde para a “imagem”, ou seja, é mais importante parecer do que ser. Essa é uma inversão que cobra caro: desaprendemos a nos comunicar com quem pensa diferente, tornamo-nos reféns do próprio reflexo. E isso afeta diretamente a comunicação, pois em um mundo amplificado, qualquer diferença vira gatilho, a discordância do público vira ataque, a dúvida vira fraqueza, as pessoas ficam mais reativas, menos curiosas e as conversas se transformam em disputa.

Para piorar, fazer uma curadoria ativa do que consumimos se tornou cada vez mais difícil. Como grande parte do que chega até nós é mediada por algoritmos desenhados para entregar exatamente aquilo que tende a nos prender por mais tempo, é uma verdadeira batalha tentar vencê-los e realmente escolher o que *queremos* ver, e não o que o algoritmo *entrega*. O fluxo digital é contínuo, automático, e nos conduz para conteúdos cada vez mais parecidos entre si, alinhados aos nossos interesses, opiniões e reações. Sem perceber, passamos a habitar um mundo filtrado, estreito, confortável demais.

Essa corrente ininterrupta provoca um verdadeiro efeito bolha e, com ele, o fim da pluralidade. Afinal, quando tudo é personalizado para nos agradar, tudo se torna espelho. E quando tudo é espelho... o diferente assusta. Os algoritmos nos aproximam de nós mesmos, de nossos gostos, de nossas convicções, de nossas certezas. Vivemos cercados por versões editadas daquilo com que já concordamos. Essa ilusão de conexão nos afasta de uma convivência mais diversa e realmente empática. O perigo não está apenas no isolamento informacional, está na consolidação de um novo tipo de cegueira: a cegueira confortavelmente validada por um *feed* sob medida. Perdemos o confronto saudável com o contraditório, a fricção que antes forjava pensamento crítico, a tolerância e a escuta. E essa perda tem um preço alto.

Onde estão os vínculos capazes de proteger?

Durante 99% da história humana, pertencimento foi sinônimo de sobrevivência. Nosso cérebro foi moldado quando vivíamos em pequenos grupos estáveis, com contato físico, previsibilidade, rituais e reconhecimento mútuo. Ser expulso da tribo significava a morte. Aprendemos a monitorar a aceitação social como quem monitora oxigênio. O problema é que o digital *hackeou* esse instinto em três camadas: **escala**, saímos de tribos pequenas para a exposição de milhares, e até mesmo milhões, de opiniões e possibilidades de comparação; **velocidade**, pertencimento se constrói com tempo, repetição e confiança, o digital opera em estímulo rápido, com troca instantânea e descarte fácil; e **corpo**, as relações são construídas sem a necessidade de contato físico.

Enquanto escrevo este livro, estamos diante de gerações, Geração Z e Geração Alpha, que cresceram em um ambiente com menos presença emocional disponível, seja por causa das rotinas exaustivas, famílias sobrecarregadas, relações fragmentadas, adultos distraídos ou porque simplesmente não encontraram uma sociedade preparada para educar dentro de um mundo digital sem freios. E essa presença digital precoce coincide com o cenário global preocupante de crise de saúde mental em crianças e adolescentes, incluindo aumento da ansiedade, depressão e comportamentos autolesivos, a ponto de o suicídio figurar entre as principais causas de morte em faixas de jovens em diversas regiões do mundo, o que evidencia uma dimensão séria de sofrimento nessa fase de vida.^{4, 5, 6}

⁴ TWENGE, Jean M. *et al.* “Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time”. *Clinical Psychological Science*, v. 6, n. 1, 3-17, 2018. DOI: 10.1177/2167702617723376.

⁵ UNICEF. *The State of the World's Children 2021: On My Mind — Promoting, protecting and caring for children's mental health*. Nova York: UNICEF, 2021.

⁶ OFFICE of the surgeon general (OSG). *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. Washington (DC): US Department of Health and Human Services, 2023.

Pesquisas em diferentes países mostram um padrão recorrente: adolescentes passam várias horas por dias conectados, com médias que frequentemente giram em torno de cinco a sete horas diárias em frente a telas, consumindo vídeos em busca de ideias, opiniões, um segredo de sucesso ou felicidade, geralmente baseando-se na vida de alguma celebridade ou qualquer outro influencer na internet.^{7, 8} É uma constante comparação, necessidade de atenção e curtidas, que faz com que esses jovens sejam treinados para que, sempre que se sentirem incomodados, sozinhos ou com medo, tenham uma rota de fuga viciante e que traz alívio rápido. Parece inofensivo, mas ao ser repetido muitas vezes, isso se torna um padrão emocional e, automaticamente, uma identidade, refletindo-se no que esses jovens têm como perspectiva para si mesmos. Soma-se a isso o fato de que, no Brasil, as taxas de jovens que não estudam nem trabalham (indicador NEET) estão entre as mais altas do mundo, frequentemente acima de 30% entre os 18 e 24 anos, chegando a 36% em alguns recortes recentes, refletindo desafios amplos de inserção social e sensação de propósito.⁹ Eles estão perdendo o senso do próprio valor.

Eu demorei para entender que o termo “juventude conectada” não se refere a uma coisa só: a Geração Z cresceu na transição, ainda pegou um pedaço do mundo sem algoritmos mandando em tudo, aprendeu a usar as redes como vitrine, como expressão e também como comparação. Já a Geração Alpha nasceu no digital. Para eles, a tela não é ferramenta. É ambiente, é onde a vida acontece, onde se brinca, aprende, socializa etc. E minha ficha caiu quando percebi que estava tentando educar uma criança digital com uma lógica analógica.

⁷ RIDEOUT, Victoria; ROBB, Michael B. *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2019*. São Francisco: Common Sense Media, 2019.

⁸ CETIC.BR. *Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2023*. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2024

⁹ ORGANISATION for economic co-operation and development (OECD). *Education at a Glance 2023: OECD Indicators*. Paris: OECD Publishing, 2023. DOI: 10.1787/e13bef63-en.