

O século XXI inaugurou uma era em que o ser humano já não habita apenas o espaço físico, mas também o digital. Cada gesto, cada palavra e cada emoção são convertidos em dados, processados por algoritmos que nos conhecem antes de nos compreendermos. Vivemos um tempo paradoxal: quanto mais conectados estamos, mais distantes nos sentimos. A tecnologia prometeu proximidade, mas muitas vezes entrega silêncio; prometeu eficiência, mas trouxe ansiedade. A humanidade, entre o algoritmo e o abraço, procura reencontrar o equilíbrio entre a lógica e a ternura, entre a precisão das máquinas e a imperfeição que nos torna únicos.

Segundo Shoshana Zuboff (2024), o capitalismo digital transformou a experiência humana em matéria-prima para um sistema económico baseado na vigilância e no controlo comportamental. O dado é o novo ouro, e a atenção, o novo petróleo. O problema, porém, não reside apenas na tecnologia, mas na ausência de ética que orienta o seu uso. A inteligência artificial, sem consciência moral, é apenas cálculo — um espelho sem alma. Floridi (2024) propõe o conceito de *infosfera*, um ecossistema ético onde humanos e máquinas coexistem, mas alerta que esta convivência depende da capacidade de manter a dignidade da informação e a responsabilidade humana sobre as decisões automatizadas.

Os avanços científicos recentes confirmam que o futuro será cada vez mais híbrido, e a fronteira entre humano e máquina, mais difusa. Harari (2025) sugere que caminhamos para uma era de “humanos hackeáveis”, onde algoritmos não só preveem, mas também condicionam escolhas. A autonomia individual torna-se frágil quando a emoção é modelada por dados e as decisões são mediadas por sistemas de recomendação invisíveis. Esta nova forma de poder, como afirma Carrington (2024), não é coerciva, mas sedutora: convence-nos de que escolhemos livremente enquanto guia os nossos impulsos.

No campo da neurociência, António Damásio (2024) recorda que a emoção é o alicerce da razão e que sem afetos não há julgamento ético. A inteligência artificial, por mais sofisticada que seja, carece de corpo, memória emocional e consciência subjetiva. A empatia — capacidade de sentir o outro — continua a ser o último reduto da humanidade. Goleman e Davidson (2025) defendem que o grande desafio da era digital é desenvolver uma “inteligência emocional aumentada”, em que o ser humano aprenda a usar a tecnologia para amplificar a compaixão, e não para substituí-la. A educação, por sua vez, deve integrar esta dimensão emocional, ensinando não apenas programação, mas também empatia digital e ética do cuidado.

Entretanto, a velocidade digital altera a percepção do tempo e da presença. Vivemos, como descreve Rosa (2025), uma era de *aceleração crónica*, em que o imediatismo se sobrepõe à reflexão. O resultado é o *burnout tecnológico*, um esgotamento silencioso que se manifesta em profissionais de saúde, educadores e gestores expostos à hiperconectividade permanente. A OMS estima que, em 2025, cerca de 60% dos trabalhadores europeus experimentarão fadiga digital. A promessa de produtividade converte-se em fadiga, e a ubiquidade tecnológica corrói o espaço da pausa — este território onde o pensamento respira.

A ética, neste contexto, surge como bússola moral num oceano de informação. Rahwan, Leike e Russell (2024) defendem que a inteligência artificial só pode ser socialmente legítima se operar sob princípios de transparência, explicabilidade e controlo humano. A *AI Act* da Comissão Europeia (2025) reforça esta visão, tornando obrigatória a auditabilidade dos sistemas de IA de alto risco e exigindo que o ser humano permaneça no centro do processo decisório. Mas a regulação, embora necessária, é insuficiente se não vier acompanhada de uma revolução cultural. Como adverte Floridi (2024), “a tecnologia é ética em potencial; quem a torna moral ou imoral é o seu utilizador”.

O dilema ético da era digital estende-se também ao trabalho e às relações humanas. Nas organizações, a automação e a inteligência artificial prometem otimização, mas muitas vezes substituem o vínculo pelo algoritmo. Cummings et al. (2024) demonstram que equipas lideradas por gestores empáticos e emocionalmente conscientes apresentam maior resiliência e inovação. A tecnologia deve libertar tempo para o encontro, e não o colonizar. É necessário reumanizar o digital, criar espaços de pausa, escuta e afeto dentro das empresas, escolas e instituições.

A espiritualidade laica do século digital manifesta-se no desejo de sentido. Como lembra Henderson (2025), a inovação tecnológica deve ser orientada por uma ética de propósito, capaz de reconciliar lucro, bem-estar e sustentabilidade. A tecnologia não é um fim, mas um meio de amplificar as possibilidades humanas. A sua neutralidade é ilusória: toda a inovação é também uma escolha moral. A pergunta que o século digital nos impõe não é “o que as máquinas podem fazer?”, mas “o que nós devemos permitir que façam?”.

Os novos paradigmas de desenvolvimento humano — como a *economia da atenção consciente* (McKinsey, 2025) e o *human-centered design* — apontam para um modelo em

que o bem-estar e a experiência emocional substituem a mera eficiência como indicadores de progresso. Damásio (2024) reforça que “o ser humano é um organismo de sentido”, e o desafio da IA será compreender a natureza qualitativa deste sentido, algo que os algoritmos ainda não sabem medir.

A filosofia do futuro talvez não seja apenas pensar sobre a máquina, mas com a máquina. Floridi (2024) propõe a ideia de uma “ética partilhada”, na qual humanos e sistemas digitais cooperam para maximizar o bem comum, respeitando os limites ecológicos e cognitivos da vida. Harari (2025) acrescenta que o maior risco da era digital não é a rebelião das máquinas, mas a rendição do humano — quando deixamos de questionar.

O regresso ao abraço, neste contexto, simboliza a recuperação do vínculo, da lentidão e da corporeidade. Num mundo mediado por ecrãs, o toque é subversivo. A ternura, diria Byung-Chul Han (2024), é o último gesto político possível num tempo de aceleração. As tecnologias do futuro que realmente triunfarão serão aquelas que compreenderem o valor da pausa, da vulnerabilidade e da cooperação.

Em última análise, entre o algoritmo e o abraço, a humanidade precisa de escolher o que quer ser: criadora ou criatura, sujeito ou extensão do código. A ética digital é, portanto, o novo humanismo — não um retorno ao passado, mas um salto consciente para o futuro. A verdadeira inteligência artificial será aquela que, em vez de nos substituir, nos lembrar daquilo que nunca poderemos ser: frios, lineares e previsíveis. O destino do humano não é a perfeição algorítmica, mas a imperfeição que ama, erra e recomeça.

#### Referências Bibliográficas

Byung-Chul Han. (2024). *The Crisis of Connection: Essays on Digital Life*. Verso Books.

Carrington, J. (2024). *Digital fatigue and emotional resilience in the AI era*. *Journal of Applied Psychology and Technology*, 41(3), 245–261.

Cummings, G., Tate, K., & Wong, C. (2024). Compassionate leadership and team performance: A meta-analytic review. *Journal of Organizational Behavior*, 45(3), 401–420.

Damásio, A. (2024). *Feeling and Knowing: Making Minds Conscious*. Pantheon Books.

Floridi, L. (2024). *The Ethics of Artificial Intelligence: Human-Centric Innovation*. Oxford University Press.

- Goleman, D., & Davidson, R. (2025). *Emotional Intelligence in the Digital Age*. HarperCollins.
- Harari, Y. N. (2025). *Homo Deus Revisited: Power and Responsibility in the Age of AI*. Penguin Random House.
- Henderson, R. (2025). *Reimagining Capitalism in a World on Fire (Updated Edition)*. Harvard University Press.
- McKinsey & Company. (2025). *The Attention Economy and the Future of Human Work*. New York: McKinsey Global Institute.
- Rahwan, I., Leike, J., & Russell, S. (2024). Ethical frameworks for artificial intelligence governance. *Nature Machine Intelligence*, 6(1), 1-14.
- Rosa, H. (2025). *The Acceleration Society Revisited: Time, Technology and Alienation*. Polity Press.
- Schwab, K. (2024). *The Fourth Industrial Revolution: A Decade Later*. World Economic Forum.
- Shoshana, Z. (2024). *The Age of Surveillance Capitalism (Revised Edition)*. PublicAffairs.
- Byung-Chul Han. (2024). *The Disappearance of the Other: Essays on Empathy and Modernity*. Verso.