

“Sereias Digitais”

Precisamos pensar no efeito do uso irrestrito das tecnologias da comunicação?

Matéria FSP 16/7/2017 - Ronaldo Lemos, Ilustríssima

O canto das sereias digitais

O movimento que tenta frear o apelo sedutor (e temerário) das telas sobre a nossa atenção

RESUMO Consolida-se aos poucos o entendimento de que o uso de dispositivos eletrônicos, em que pesem suas vantagens, não deve ser irrestrito. Autor vê como pueris cartilhas que sugerem formas de se desconectar momentaneamente da tecnologia. Acredita que seriam mais efetivos mecanismos de monetização da atenção.

conhecido ao lutar por uma meta que também integra a cartilha do “slow media”: promover um uso mais saudável da internet.

Harris deixou seu emprego no Google para fundar uma organização sem fins lucrativos chamada Time Well Spent (tempo bem empregado). Sua intenção é “ajudar as pessoas a libertar suas mentes do sequestro promovido pela tecnologia”. Daí por que alguns se referem a ele como “o que há de mais próximo de uma consciência ética do Vale do Silício”.

As propostas de Harris são tão simples de enunciar quanto difíceis de executar.

LIVRE-ARBÍTRIO Ele ataca em duas frentes. Em uma delas, tenta convencer as empresas de tecnologia a criar produtos que respeitem o livre-arbítrio dos usuários.

O smartphone, por exemplo, hoje funciona de forma tal que seu dono, quando não olha a tela do aparelho, tem a sensação permanente de que está perdendo algo muito importante. Sua programação, contudo, poderia ser outra:

o vídeo de sua apresentação na série TED Talks passou de 1,3 milhão de visualizações. Nada mau para quem quer dissuadir as pessoas de prestar atenção.

O combate de Harris, porém, é quixotesco. Ele avança com suas sugestões simplórias contra forças maiores, mais bem organizadas e enraizadas. A probabilidade de seu sucesso equivale à de as fitas cassetes voltarem a ser a tecnologia dominante na indústria musical.

EM BUSCA DE ATENÇÃO A atenção humana é hoje território em que se trava intensa guerra de colonização. Para entender essa batalha, é preciso examinar as armas empregadas, como faz o americano Nir Eyal, autor do livro “Hooked: How to Build Habit-Forming Products” (fisgado: como desenvolver produtos que formam hábitos).

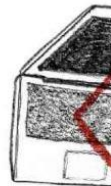
Eyal trabalha na interseção entre a psicologia e a tecnologia. Em

seu estudo, ele decupa os elementos que nos levam a ficar fisgados – para não dizer viciados – por determinados produtos da internet e argumenta que o design nos torna vítimas indefesas diante de sereias digitais.

Após mergulhar em pesquisas neurológicas pioneiras de B.F. Skinner (1904-1990) e B.J. Frogg, ele elaborou um modelo para descrever como os dispositivos criados pelas empresas de tecnologia capturam e prendem nossa atenção. Eyal dividiu o sistema em quatro etapas e deu a ele o nome “the hook” (“o gancho”).

A primeira é o gatilho: uma notificação no celular, especialmente sedutora em situações recorrentes no dia a dia, como a tediosa espera por um elevador ou uma frustração no trabalho. Qualquer ajuda para escapar mentalmente do incômodo efêmero será bem recebida.

O smartphone está no bolso; vo-



Tendências de consumo

- EUA, 2016: queda de 16% na venda de e-books e aumento de 3,3% no consumo de livros impressos;
- Inglaterra: 4% menos consumo de e-books e avanço de 7% no papel;
- Stephen Loting, presidente da associação de editores no Reino Unido falou em “screen fatigue”, “fadiga das telas”, no The Guardian.
- Consolidação do manifesto “slow media”? Análogo ao “slow food”.

Slow Media

<http://en.slow-media.net/manifesto>

- Manifesto escrito em 2010 por três jornalistas alemães
- Entre outras coisas, combate o hábito de fazer várias coisas ao mesmo tempo.



"Pode-se dizer que a verdade depende do ritmo, da paciência e da perseverança de persistir no particular".

Utopia?

- Ronaldo Lemos acha que o manifesto é similar a, como a “causa” do americano Tristan Harris, que promove um uso mais “saudável” da internet.
- Harris deixou o Google para fundar uma ONG sem fins lucrativos chamada “Time Well Spent” que tem como objetivo “Ajudar as pessoas a libertar suas mentes do sequestro promovido pela tecnologia”.

Consciência ética no Vale do Silício?

- Harris tem duas frentes: por um lado, tenta convencer empresas de tecnologia a criar produtos que respeitem mais o livre-arbítrio dos usuários;
- Por outro, a convencer os usuários a se “defenderem das demandas incessantes por atenção”.
- <http://www.timewellspent.io/>

Dicas do Harris

- Desligar todas as notificações do celular que não sejam geradas por “pessoas reais”. Leia-se: notificações automáticas de mídias sociais não são geradas “por pessoas reais”, mas sim por algoritmos.
- Reorganizar a tela inicial do celular para deixar visível apenas aplicativos realmente úteis: câmera, mapa, calendário. Guardar os demais em pasta para ajudar a diminuir o impulso de clicar neles.

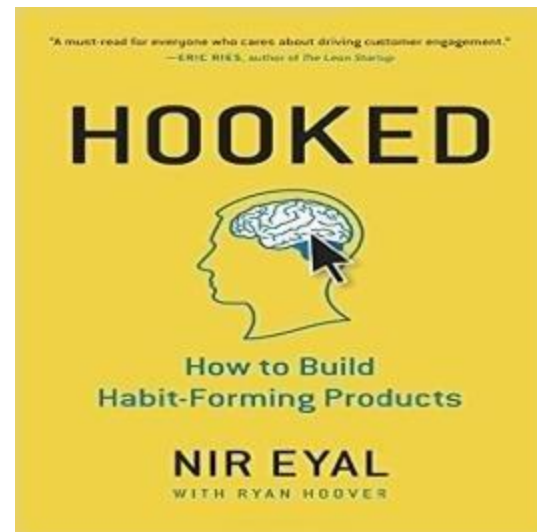
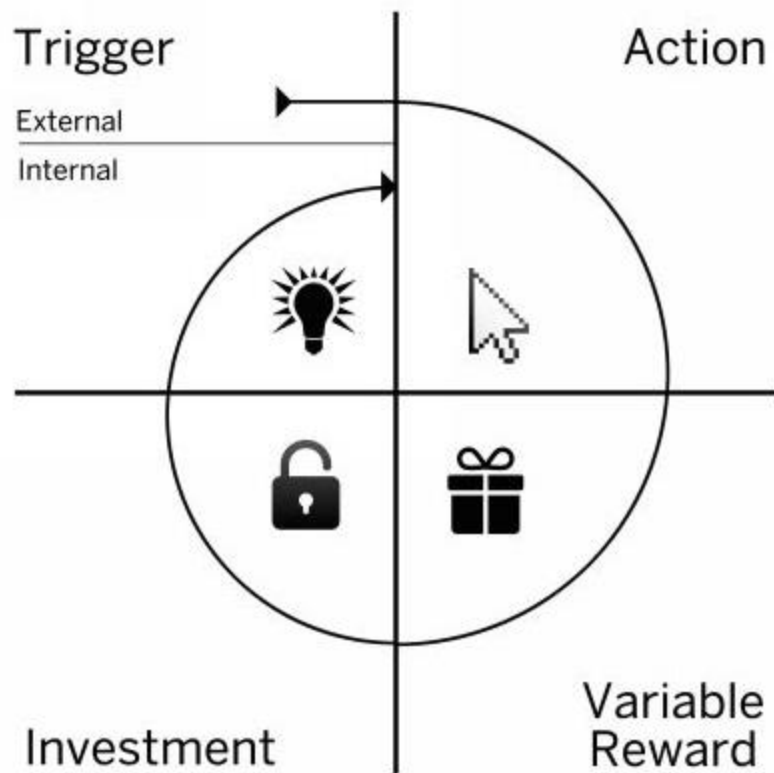
Dicas do Harris

- À noite, carregar o celular fora do quarto: “refrear o costume cada vez mais universal de olhar o aparelho logo após acordar”.
- Lemos acha que este combate é “quixotesco” e a probabilidade de sucesso “equivale à de fitas cassetes voltarem a ser a tecnologia dominante na indústria musical”.

Em busca de atenção

- A atenção humana é hoje o maior “ativo” econômico; “território em que se trava imensa guerra de colonização”.
- Entendendo as armas: Nir Eyal, “Hooked: how to build habit-forming products”: “Fisgado: como desenvolver produtos que formam hábitos”.

The Hook Model



Intersecção entre Tecnologia e Psicologia

- “Em seu estudo, ele decupa os elementos que nos levam a ficar fisgados - para não dizer viciados - por determinados produtos da internet e argumenta que o design nos torna vítimas indefesas diante de sereias digitais”.
- **Gatilho, Ação, Recompensa esporádica, investimento. “O investimento ocorre quando o próprio usuário procura reforçar o círculo”.**

Intersecção entre Tecnologia e Psicologia

- Ele estudou as pesquisas de B.F. Skinner e B.J. Frogg.
- Revista Nova Escola: “B. F. Skinner, o cientista do comportamento e do aprendizado”
- Para o psicólogo behaviorista norteamericano, a educação deve ser planejada passo a passo, de modo a obter os resultados desejados na "modelagem" do aluno

- Ler a matéria: <https://goo.gl/mcWuiS>

Limites

- “Quem olha com atenção enxerga aqui e ali sintomas que indicam a necessidade de retomar o livre-arbítrio diante da tecnologia.”
- Notícia polêmica: A empresa chinesa Tencent anunciou em 2017 um limite técnico (ou seja, controlado não pelas pessoas, mas pela plataforma do jogo) para o uso do jogo “Honour of Kings” para crianças e adolescentes.

英雄

皮肤



典韦

定位 战士/收割



符文页1



更改

取消



望月影儿



电脑



电脑

好的游戏是需要感受

确定

Crianças

- Questão de Saúde Pública: em 2016 a Academia Americana de Pediatria anunciou recomendações para o uso de tecnologia por crianças e a principal delas é deixar bebês de até 18 meses sem NENHUM contato com QUALQUER tipo de tela, exceto conversas por vídeo.
- Estudos já apontam deficiências e atrasos no aprendizado da linguagem associado ao uso de telas.

Até o Steve Jobs proibia o uso do iPad pelos filhos

- O termo “vício” para o uso da internet já é de uso comum entre profissionais da saúde.
- E o termo “usuário”?
- Segundo Lemos, 6% da população mundial já pode ser considerada viciada em internet”.

Rehab

- Clínica reSTART: <https://netaddictionrecovery.com/>



reSTART

 [About
Our Mission](#)

 [Videogames
the problem?](#)

 [Programs
and Services](#)

 [Academics
and Leadership](#)

 [Tour
our Campus](#)

 [Enroll
Now](#)

 [Call
We care](#)



LIFE not your device

Residential Treatment for Problematic Use

Internet | video gaming | virtual reality | social media | gambling

Now Enrolling Adolescents ages 13-18 and Adults 18-30

Mercado da atenção

- O tema é difícil de ser debatido e combatido, pois o mercado econômico digital é baseado na atenção que damos às telas.
- “Mercado da atenção”: livro de Tim Wu, professor da Universidade de Columbia.
- Este mercado começou com panfletos no séc. XIX, e depois, de forma mais estruturada, com o Rádio e a TV
- “Homo distractus”

Citação de William James, filósofo e psicólogo, Séc. XIX:

- “Quando chegarmos ao fim dos nossos dias, nossa experiência de vida consistirá naquilo em que prestamos atenção”.

- Mindfulness, meditação, atenção plena...

Espaço mental

- O Espaço Mental, conclui o autor, “é o recurso vital a ser conservado e protegido nos próximos anos”.
- Paradoxo: o desenvolvimento atual é fruto da inovação tecnológica, mas para inovar é preciso atenção, foco e concentração.
- “A poluição do espaço mental cobrará seu preço.”

Soluções?

- Lemos critica as soluções do Wu, como criação de espaços de tempo sem conexão com a internet e proibição de internet em bibliotecas.
- “A exploração da atenção só poderá ser transformada quando a questão for tratada do ponto de vista coletivo”.
- Lemos acho que a solução vai ser COBRARMOS pela nossa atenção. Fazer com que nossa atenção se torne mais cara.

O problema não é só social, é espiritual

- Brave Browser: <https://brave.com/> - navegador que quantifica a atenção gasta.
- “A materialidade do corpo e da consciência está cada vez mais subjugada por sistemas abstratos que operam por meio da tecnologia e nos condicionam a agir conforme seus desígnios internos, minando o livre arbítrio. Dito de outra forma, por obra humana, a carne está se tornando verbo - sem nenhum traço sequer de divindade nesse processo”.