

**FOLHA DE S.PAULO**

# Sereias digitais, vício em tecnologia e dicas para um uso saudável da internet

Peu Robles/Folhapress



**RONALDO LEMOS**  
*ilustração* **DECO FARKAS**

16/07/2017 02h00

**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.

\*

Quantos e-books você comprou ou leu nos últimos seis meses? De acordo com as mais recentes estatísticas, a maioria das pessoas responderá "nenhum". O mercado de livros digitais está em declínio em quase todo o planeta, com exceção da China.

Em 2016, nos Estados Unidos, houve queda de 16% nas vendas de livros digitais e aumento de 3,3% na aquisição de títulos impressos, terceiro ano seguido de crescimento. Na Inglaterra, o comércio de e-books encolheu 4% no mesmo período, enquanto o [consumo de publicações em papel avançou 7%](#).

Analisando esses números, Stephen Lotinga, presidente da associação de editores do Reino Unido, afirmou ao jornal "The Guardian" que vivemos um momento de fadiga das

telas ("screen fatigue"). Esse cansaço estaria levando o consumidor a trocar a leitura em meios eletrônicos pelo bom e velho papel.

Há quem enxergue nesse quadro a consolidação do movimento "slow media". Se o "[slow food](#)" buscou restaurar o prazer de comer sem pressa e reabilitar o interesse pela origem dos alimentos, o "slow media" pretende provocar o mesmo efeito na dieta de informação.

De acordo com um manifesto escrito em 2010 por três jornalistas alemães, o "slow media" deve fazer com que os ingredientes da informação "sejam escolhidos conscientemente e preparados de forma concentrada".

Entre seus objetivos está combater o hábito de realizar várias tarefas ao mesmo tempo ("multitasking"): "Assim como na produção de uma boa refeição, que demanda a atenção completa de todos os sentidos por parte do cozinheiro e de seus convidados, 'slow media' só pode ser consumido com prazer em estado de concentração total".

A dose de utopia por trás desses gestos lembra as tentativas de reviver o disco de vinil ou [a fita cassete](#) num ambiente dominado pela música em mídia digital. Ainda assim, a ideia é simbolicamente poderosa.

Um jovem designer americano, Tristan Harris, tornou-se bastante 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; nada impede que celulares sejam projetados para mandar o usuário se desconectar após certo tempo ou mesmo ir dormir.

Harris também prega a criação de listas de notícias em que as reportagens sejam organizadas de acordo com a credibilidade, e não pelo potencial de cliques.

Na outra frente, ele tenta convencer os próprios usuários a se defenderem das demandas incessantes por atenção. Suas dicas são elementares, mas desafio o leitor a implementá-las.

Primeira: desligar todas as notificações do celular, exceto as que são geradas por pessoas reais. Isso significa bloquear alertas disparados de forma automática (entre outros, está nessa categoria o aviso de que alguém "deu um like" em uma postagem sua), autorizando apenas aqueles que indiquem alguém falando diretamente com você.

Segunda: reorganizar a tela inicial do celular, deixando visíveis apenas aplicativos de fato úteis, como câmera, mapa e calendário. Os demais devem ser guardados dentro de pastas fora do campo visual. Harris diz que essa medida ajuda a diminuir o uso por impulso.

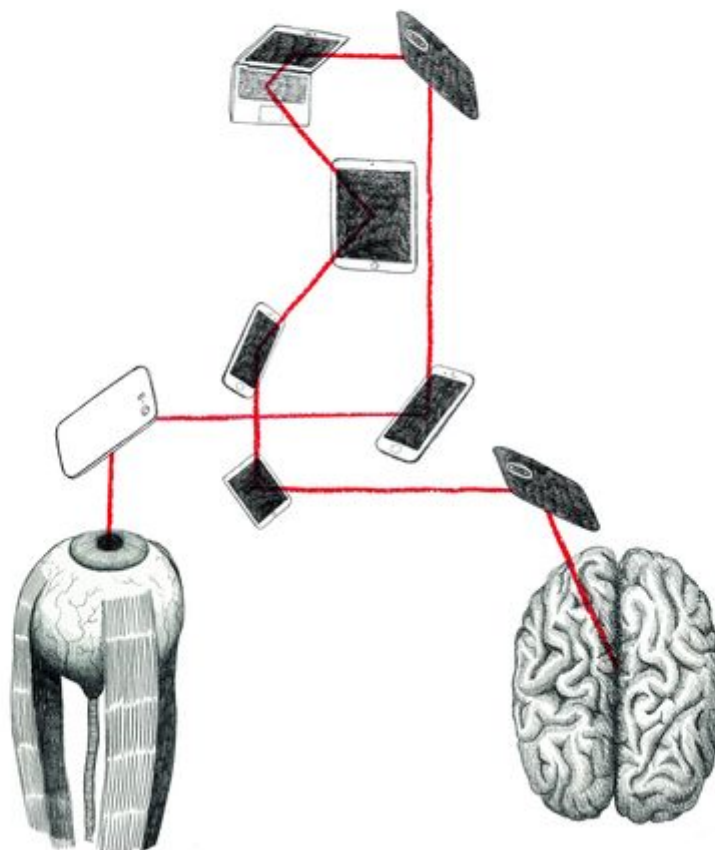
Ele também propõe que os aplicativos não sejam abertos por meio de um ícone, mas por texto (digitando o nome deles para acessá-los). Esse gesto levaria a uma breve reflexão sobre a necessidade de usar o app naquele momento.

Por fim, a dica mais difícil: à noite, carregar o celular fora do quarto. A ideia é refrear o costume cada vez mais universal de olhar o aparelho logo após acordar.

Harris ganhou fama com essas recomendações. Apareceu nos principais órgãos de imprensa, e 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.

Deco Farkas



## 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; você estica o braço e o apanha. Na tela inicial, dois alertas. Um informa que você foi marcado em uma foto, o outro indica a chegada de uma mensagem de texto. Pode não ser nada, mas como resistir a um ícone que talvez ofereça um alívio para o pequeno desconforto cotidiano?

Daí a segunda etapa do sistema de Eyal: a ação. Você decide ler a mensagem e descobrir quem marcou você e em que foto.

O terceiro elemento é a recompensa esporádica. Às vezes, a mensagem será inútil, às vezes será uma novidade pela qual você ansiava. Às vezes, você terá sido marcado na foto de uma promoção comercial, às vezes será uma imagem incrível de sua infância.

Num dos famosos experimentos que Skinner fez com pombos, os pássaros aprenderam a bater o bico num vidro para receber comida. Nos casos em que o alimento era distribuído de forma regular, o animal repetia o gesto com moderação. Quando a comida era distribuída de forma aleatória, ele passava a reproduzir o gesto incessantemente. O frenesi é bem exemplificado por uma sessão de 14 horas na qual o pombo reiterou o comportamento 87 mil vezes.

Esse é o mesmo mecanismo que leva ao vício em jogos de azar e que é usado para promover a compulsão na internet. A chave, em todos esses casos, está na periodicidade imprevisível da recompensa, seja o alimento do pombo, seja o dinheiro no cassino, seja a foto ou a mensagem interessante na rede social.

A última etapa descrita por Eyal é o investimento. Quando você chega a esse ponto, já foi fisgado.

O investimento ocorre quando o próprio usuário procura reforçar o círculo. Por exemplo, postando fotos em redes sociais com o objetivo de receber notificações sobre "likes" nelas. Ou seja, produzindo conteúdos que desencadeiam gatilhos, os quais levam a novas ações, as quais trazem recompensas -mas apenas esporadicamente.

## LIMITES

A frustração torna-se inevitável. O usuário de rede social passa a reiniciar compulsivamente um novo ciclo em busca de resultados melhores.

Em outras palavras, sem perceber, estamos dentro de um gigantesco caça-níqueis. Ou, na metáfora usada pelo filósofo Slavoj Zizek, nos tornamos ávidos consumidores de um paradoxal purgante de chocolate. Como se sabe, o chocolate causa constipação, ao passo que o purgante a alivia.

Nesse contexto, não causa surpresa que estejamos vivendo uma fadiga das telas. Para driblar o cansaço, porém, não bastará trocar e-books por livros em papel ou adotar as dicas bem-intencionadas, mas impotentes, de Tristan Harris.

Sair desse paradoxo demandará mudanças mais profundas tanto no plano pessoal quanto no técnico e estrutural.

Quem olha com atenção enxerga aqui e ali sintomas que indicam a necessidade de retomar o livre-arbítrio diante da tecnologia. A empresa chinesa Tencent, por exemplo, anunciou há duas semanas ter limitado tecnicamente o uso do jogo "Honour of Kings" por crianças e adolescentes.

A decisão foi tomada depois que um editorial do jornal oficial do Partido Comunista chinês tachou o game de veneno, acusando-o de ser altamente viciante. O texto relata dois casos extremos: um garoto de 13 anos se atirou de um prédio após ser proibido pelo pai de jogar "Honour of Kings", e um adolescente de 17 quase morreu de embolia cerebral depois de passar 40 horas seguidas diante do game.

Com a limitação implementada, menores de 12 anos poderão jogar só uma hora por dia, e jovens de 12 a 18 anos, apenas duas horas. Depois disso, serão desconectados automaticamente. Os mais novos tampouco poderão acessar o game após as 21h. Os usuários precisarão comprovar sua identidade; caso não o façam, serão tratados como se tivessem no máximo 11 anos.

As medidas provocaram a maior queda da Bolsa de Hong Kong em sete meses, vaporizando US\$ 17,5 bilhões do valor de mercado da Tencent. Também pudera: "Honour of Kings" tem mais de 200 milhões de usuários regulares, que jogam ao menos uma hora por dia, e, só no último trimestre, gerou US\$ 810 milhões em receita.

Esse caso mostra como será difícil mudar as regras da economia da atenção em sua configuração atual.

## **CRIANÇAS**

A questão tem repercussões também para a saúde pública. A Academia Americana de Pediatria anunciou em 2016 um novo conjunto de recomendações sobre o [uso de tecnologia por crianças](#). A principal delas é deixar bebês de até 18 meses sem contato com qualquer tipo de tela (exceto conversas por vídeo).

Alguns estudos demonstram deficiências ou atrasos no aprendizado da linguagem associados ao uso de telas nessa idade. Ao substituir a interação com pessoas, o mecanismo eletrônico prejudica um momento em que a criança precisa aprender a se relacionar emocionalmente e a desenvolver habilidades básicas, como compreender expressões faciais.

Para crianças de dois a cinco anos, sugere-se limitar o uso desses dispositivos a no máximo uma hora por dia. Mesmo assim, aconselha-se que os pais apresentem somente conteúdos de alta qualidade e assistam aos programas ao lado dos filhos, "para ajudá-los a compreender o que estão vendo e aplicar esse conhecimento no mundo real", segundo o documento da academia de pediatria.

Se há dúvidas quanto à conveniência dessas orientações, basta notar que elas contam com um grande número de adeptos precisamente no Vale do Silício, berço de boa parte da tecnologia global.

Steve Jobs, por exemplo, quando questionado sobre a opinião de seus filhos acerca do iPad, respondeu: "Não permitimos o uso de iPad em casa. Consideramos que é muito perigoso para eles".

Sua visão não é única. Executivos de algumas das principais empresas de tecnologia têm enviado seus filhos a escolas nas quais se restringe o uso da tecnologia.



Isso explica o sucesso da [Escola Waldorf de Península](#), no Vale do Silício, na qual três quartos dos estudantes são filhos de profissionais da área de tecnologia. Em vez de computadores, celulares e tablets, a instituição é equipada com carteiras de madeira, papel sulfite, lápis, agulhas de tricô, muita areia e barro. Não há tela à vista.

A desconexão custa caro: a mensalidade para o ensino fundamental chega a US\$ 2.000 (R\$ 6.600).

De acordo com Adam Alter, professor da Universidade de Nova York e autor do livro "Irresistible: The Rise of Addictive Technology" (irresistível: o surgimento de tecnologias viciantes), Steve Jobs não permitia que seus filhos usassem o iPad pois conhecia as propriedades viciantes de muitos dos aplicativos acessados pelo aparelho.

Alter lembra em seu livro que o conceito de vício era antes empregado apenas para substâncias químicas, como nicotina, cocaína ou heroína. Nos últimos 30 anos, vem se consolidando na academia um consenso sobre a existência de vícios comportamentais, com características funcionalmente similares à dependência química. Estão nesse grupo a adição por jogos de azar, os transtornos alimentares e o uso descontrolado da internet.

Um estudo de 2014 concluiu que 6% da população mundial já pode ser considerada [viciada em internet](#) -embora quase a metade do planeta nem tenha acesso à rede de computadores.

Deco Farkas



## REHAB

Por causa de números como esse, ganha força o conceito de [clínica de reabilitação para dependentes de tecnologia](#). Uma das mais conhecidas é a reSTART, em Seattle. Sua

missão é promover "o uso sustentável de mídias para as pessoas e o planeta".

A clínica lista alguns sinais que podem indicar a necessidade de ajuda. O primeiro é o uso constante da tecnologia, sobretudo se conjugado com quadros de depressão, ansiedade ou raiva. Outros elementos são dificuldade de dormir, fadiga constante, rompimento de relacionamentos sociais e afetivos, perda ou ganho considerável de peso -tudo devido à utilização exagerada de telas e outros dispositivos.

Não duvido que muitos leitores tenham manifestado um ou mais desses sintomas.

Nenhum autor narra melhor a batalha em curso do que o americano Tim Wu, professor da Universidade Columbia. Seu livro mais recente, "The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads" (os mercadores da atenção: a luta épica para entrar dentro de nossas cabeças), traz uma descrição poderosa da história dessa nova e insólita fronteira do capitalismo: a atenção humana, disputada até nas frações mais ínfimas.

Ele conta como surgiu o mercado da atenção, primeiro artesanalmente, com os panfletos do século 19; depois de forma mais estruturada, com o rádio e a TV conquistando espaços antes considerados sagrados -como a hora do jantar-, até chegar ao presente.

Wu fala da emergência do "homo distractus", incapaz de sustentar a atenção em uma coisa só e vítima da compulsão por olhar o celular a todo momento. Ele pergunta: "Quem já não se sentou para ler um e-mail e acabou capturado por distrações, para muito depois se perguntar, incrédulo, onde foram parar todas aquelas horas inúteis?".

A dimensão do que está em jogo é lembrada por uma citação de William James: "Quando chegarmos ao fim dos nossos dias, nossa experiência de vida consistirá naquilo em que prestamos atenção".

O autor conclui que o recurso vital a ser conservado e protegido nos próximos muitos anos será nosso espaço mental. Na sua visão, vivemos um paradoxo. A grande força de desenvolvimento da sociedade atual é a inovação tecnológica, um fruto direto da atenção e da concentração.

A poluição dos espaços mentais cedo ou tarde cobrará seu preço, que pode ser traduzido em muitas formas de estagnação. Por essa razão, o jornal do Partido Comunista chinês chamou de veneno o jogo considerado viciante.

## SOLUÇÕES

Por mais brilhante que seja seu livro, Wu sugere soluções tão simplistas quanto as de Tristan Harris. Ele defende a criação de blocos de tempo de desconexão, como os fins de semana, ou de um dia sabático periódico sem tecnologia. Propõe ainda que se proíba a tecnologia em bibliotecas e outros locais nos quais a concentração é importante (pense no veto ao cigarro como exemplo).

Nenhuma dessas propostas é suficiente, contudo. A exploração da atenção só poderá ser transformada quando a questão for tratada do ponto de vista coletivo. A atenção humana é hoje a matéria-prima mais barata de toda a cadeia criada para explorá-la. Fazer com que se torne mais cara, revertendo seu processo de comodificação, é um caminho a ser explorado.

Isso ocorrerá se cada pessoa puder exigir mais em troca de sua atenção, seja a melhoria da qualidade dos conteúdos oferecidos, seja a criação de serviços mais úteis, seja a remuneração pura e simples por prestar atenção em algo.

Em outras palavras, o primeiro passo é reconhecer que a atenção tem valor econômico quantificável, o qual não deve ser desperdiçado. O problema é que a conversão desse bem em dinheiro ocorre hoje de forma pouco transparente.

Já surgem experimentos que buscam democratizar a capitalização da atenção. Um exemplo é o navegador "Brave Browser", criado a partir do código-fonte do Chromium, desenvolvido pelo Google. Sua proposta é quantificar tudo aquilo em que o usuário presta atenção e pagá-lo por isso, com bitcoins e outras moedas virtuais.

Iniciativas como essa são sinais da tentativa de repactuar a economia da atenção. Resta saber se conseguirão devolver parte do controle e dos ganhos para o usuário ou se serão apenas mais um tipo de purgante de chocolate, aprofundando os próprios males que se dispõem a curar.

A fadiga das telas, afinal, é provocada justamente por nossa incapacidade de nos livrarmos delas. Trata-se de problema não apenas social mas também espiritual. Se no princípio era o verbo e o verbo se fez carne, estamos vivendo um movimento em sentido contrário. 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 nem um traço sequer de divindade nesse processo.

**RONALDO LEMOS**, 41, é diretor do Instituto de Tecnologia e Sociedade do Rio de Janeiro (ITSrio.org) e colunista da **Folha**.

---

### Endereço da página:

<http://www1.folha.uol.com.br/ilustrissima/2017/07/1901303-sereias-digitais-vicio-em-tecnologia-e-dicas-para-um-uso-saudavel-da-internet.shtml>

### Links no texto:

consumo de publicações em papel avançou 7%

<http://www1.folha.uol.com.br/colunas/mercadoaberto/2017/07/1900108-faturamento-das-vendas-de-livros-cresce-pela-primeira-vez-desde-2015.shtml>

"slow food"

<http://www1.folha.uol.com.br/comida/2013/07/1305028-movimento-slow-food-passa-a-investir-no-brasil.shtml>

a fita cassete

<http://www1.folha.uol.com.br/mercado/2016/08/1799714-estudio-vai-produzir-fitas-cassete-em-sao-paulo.shtml>

respeitem o livre-arbítrio dos usuários

<http://www1.folha.uol.com.br/tec/2015/12/1716785-apps-investem-em-design-para-manter-usuario-sempre-conectado.shtml>

uso de tecnologia por crianças

<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2017/04/1875619-criancas-que-brincam-com-celulares-e-tablets-dormem-menos.shtml>

Escola Waldorf de Península

<http://www1.folha.uol.com.br/fsp/mercado/me2910201121.htm>

viciada em internet

<http://www1.folha.uol.com.br/folha/informatica/ult124u20334.shtml>

clínica de reabilitação para dependentes de tecnologia

<http://www1.folha.uol.com.br/folha/mundo/ult94u708740.shtml>

---

Copyright Folha de S. Paulo. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução do conteúdo desta página em qualquer meio de comunicação, eletrônico ou impresso, sem autorização escrita da Folha de S. Paulo.