



redação de
CAMPEÃO

Aula 27-
“O problema do vício sem
substância: a tecnologia”

Professora Candice Almeida

Professor João Filipe Magnani

contato@redacaodecampeao.com.br; www.redacaodecampeao.com.br

TEMA - O problema do vício sem substância: a tecnologia



DEPENDÊNCIA DE TECNOLOGIA

<http://dependenciadetechnologia.org/>

Junto com o “boom” da internet e o incrível desenvolvimento dos jogos eletrônicos, aumentaram as preocupações acerca das possíveis consequências negativas que o uso intenso dessas tecnologias poderia causar. Boa parte desse medo vinha das semelhanças que o uso intenso da internet e dos jogos eletrônicos tinha com o uso de drogas como álcool, cigarro e cocaína.

Dependência

De fato, as semelhanças não são poucas. É bastante comum observarmos que algumas pessoas têm a necessidade de passar cada vez mais tempo conectadas. Elas priorizam este comportamento de modo a colocar em risco outras situações/relacionamentos importantes, persistem com o uso apesar das consequências negativas que ele acarreta, apresentam sintomas emocionais e físicos importantes quando impedidos de usar a Internet, etc.

Dependência de Tecnologia

Do ponto de vista clínico, considera-se Dependência de Tecnologia (do inglês “technological addiction”) quando o indivíduo não consegue controlar o próprio uso da internet/jogos/smartphones, ocasionando sofrimento intenso e/ou prejuízo significativo em diversas áreas da vida.

As certezas

Contudo, já sabemos algumas coisas importantes sobre essa condição que justificam a nossa preocupação em estudar melhor esse assunto:

- 1 – A dependência de tecnologia é um fenômeno global, e estima-se que aproximadamente 5% dos jovens que usam as redes sociais ou jogam on-line possam ter algum problema decorrente do seu uso.
- 2 – Meninos têm mais problemas devido aos jogos online, enquanto as meninas fazem uso mais intenso das redes sociais.
- 3 – Os prejuízos mais observados são: piora

importante no rendimento escolar, isolamento social e conflitos familiares.

4 – A maioria dos jovens que se encontra nessa condição apresenta também outros problemas que necessitam atenção. Os mais comuns são depressão,

ansiedade social, déficit de atenção/hiperatividade e agressividade.

5 – Para a grande maioria dos jovens, o uso intenso e os prejuízos decorrentes tendem a se manter ao longo do tempo, não sendo apenas uma “fase passageira”.

OMS RECONHECE O "TRANSTORNO" POR JOGOS ELETRÔNICOS

A [Organização Mundial da Saúde](#) (OMS) incluiu em junho de 2018, pela primeira vez, o transtorno por videogames e jogos eletrônicos como doença mental em sua Classificação Internacional de Doenças (CID-11), que não era atualizada desde 1992. O transtorno se refere ao uso de videogames, com ou sem conexão com a Internet. Para a OMS, é considerado um transtorno se representar uma "deterioração significativa" nas áreas de funcionamento pessoal, familiar, social ou educacional.

Os dependentes de telas: o “vício sem substância” que começa aos 14 anos

Eles não dormem e comem fora de hora. Deixam de tomar banho. Um em cada cinco espanhóis entre 10 e 25 anos sofre de transtornos comportamentais devido à tecnologia. Por trás do vício se escondem, na maioria dos casos, carências pessoais ou problemas de autoestima

(EL PAÍS, ABRIL 2020)

[...] “Ao começar o tratamento, o vazio emocional dos jovens é muito grande. Sua vida foi preenchida pelo jogo, pelo reconhecimento de outras pessoas por suas façanhas virtuais. Ao contrário do que acontece com eles na vida real, ali se sentem competentes e os fracassos que possam ter não são penalizados. O que pode ser oferecido a eles que os preencha de forma semelhante?”, reflete Pedro Pedrero, psicólogo desta associação em que Adrián recebeu tratamento, que já atendeu 200 jovens, a maioria meninos de 16 anos. As meninas são 20% do total. “O vício não tem a ver com o número de horas, mas com as consequências”, acrescenta.

Na Espanha, cerca de 90% dos jovens entre 14 e 16 anos dispõem de dois a cinco dispositivos digitais pessoais e 86% reconhecem o uso “muito habitual” do telefone celular, segundo o estudo *As Tecnologias de Informação e Comunicação e sua Influência na Socialização de Adolescentes*, publicado em janeiro pela Fundação de Ajuda contra o Vício em Drogas.

Por trás do vício se escondem, na maioria dos casos, carências pessoais ou problemas de autoestima. “Se eles se refugiam na tecnologia, é por alguma coisa. É o que chamamos de *fenômeno iceberg*: o vício é o que vemos, mas por baixo pode haver conflitos familiares, *bullying*, luto pela morte de um ente querido ou mudança de país”, destaca José Moreno, diretor do **Centro de Vícios Tecnológicos da Comunidade de Madri**

Parte do problema nasce na família. “Com três anos lhes dão o *tablet* para comer ou para acalmá-los de uma birra. Isso significa ensinar a criança a regular suas emoções

através de um aparelho”, diz Moreno. A comunicação é fundamental. “Nós trabalhamos o vínculo. É necessário que os pais acompanhem a criança na terapia, a responsabilidade não recai sobre um único membro, todos devem estar dispostos a mudar”, diz Moreno. Os sinais de alerta são geralmente três: refeições fora de hora, maus hábitos de sono e abandono de responsabilidades. Reconhecer que o adolescente tem um problema é um processo complexo. “Eles têm medo e afirmar que o filho é um viciado é um estigma para as famílias.”

O que as telas provocam no cérebro? “Ao contrário do vício em substâncias, este não deixa uma marca psicológica para toda a vida, pode ser superado com mais facilidade”, afirma Domingo Malmierca, coautor de três guias publicados pela Comunidade de Madri para ensinar a conviver com as telas e membro da **Fundação Aprender a Olhar**, que trabalha contra os abusos no ambiente digital. Os jovens ficam excitados porque têm um desafio pela frente: ganhar uma batalha ou surpreender em uma conversa no **WhatsApp**. “Cada acerto representa uma descarga de dopamina, é uma satisfação imediata”, explica o especialista.

O cérebro dos adolescentes é “imaturo” e muito vulnerável a estímulos que podem se tornar viciantes, diz Hilario Blasco, psiquiatra do hospital **Puerta de Hierro**, em Madri. “Os adolescentes têm menos freios, o lobo frontal –a parte do cérebro responsável pela regulação dos impulsos– não terminou de se formar. Nem todos ficam viciados, os que têm boas habilidades sociais ou praticam mais esportes são mais resistentes”, afirma.

Leia a entrevista concedida pela jornalista espanhola Marta Peirano, autora do livro *El enemigo conoce el sistema* (O inimigo conhece o sistema, em tradução livre) ao site BBC News, em 23 de fevereiro de 2020.

"Há um usuário novo, uma notícia nova, um novo recurso. Alguém fez algo, publicou algo, enviou uma foto de algo, rotulou algo. Você tem cinco mensagens, vinte

curtidas, doze comentários, oito retweets. (...) As pessoas que você segue seguem esta conta, estão falando sobre este tópico, lendo este livro, assistindo a



este vídeo, usando este boné, comendo esta tigela de iogurte com mirtilos, bebendo este drinque, cantando esta música."

O cotidiano digital descrito pela jornalista espanhola Marta Peirano, autora do livro "El enemigo conoce el sistema" ("O inimigo conhece o sistema", em tradução livre), esconde na verdade algo nada trivial: um sequestro rotineiro de nossos cérebros, energia, horas de sono e até da possibilidade de amar no que ela chama de "economia da atenção", movida por [tecnologias](#) como o celular.

Nesse ciclo, os poderosos do sistema enriquecem e contam com os melhores cérebros do mundo trabalhando para aumentar os lucros enquanto entregamos tudo a eles. "O preço de qualquer coisa é a quantidade de vida que você oferece em troca", diz a jornalista.

BBC News Mundo - Você diz que a 'economia da atenção' nos rouba horas de sono, descanso e vida social. Por quê?

Marta Peirano - A economia da atenção, ou o capitalismo de vigilância, ganha dinheiro chamando nossa atenção. É um modelo de negócios que depende que instalemos seus aplicativos, para que eles tenham um posto de vigilância de nossas vidas. Pode ser uma TV inteligente, um celular no bolso, uma caixinha de som de última geração, uma assinatura da Netflix ou da Apple. E eles querem que você os use pelo maior tempo possível, porque é assim que você gera dados que os fazem ganhar dinheiro.

Quais dados são gerados enquanto alguém assiste a uma série, por exemplo?

A Netflix tem muitos recursos para garantir que, em vez de assistir a um capítulo por semana, como fazíamos antes, você veja toda a temporada em uma maratona. Seu próprio sistema de vigilância sabe quanto tempo passamos assistindo, quando paramos para ir ao banheiro ou jantar, a quantos episódios somos capazes de assistir antes de adormecer. Isso os ajuda a refinar sua interface. Se chegarmos ao capítulo quatro e formos para a cama, eles sabem que esse é um ponto de desconexão. Então eles chamarão 50 gênios para resolver isso e, na próxima série, ficaremos até o capítulo sete.

Os maiores cérebros do mundo trabalham para sugar nossa vida?

Todos os aplicativos existentes são baseados no design mais viciante de que se tem notícia, uma espécie de caça-níquel que faz o sistema produzir o maior número possível de pequenos eventos inesperados no menor tempo possível. Na indústria de jogos, isso é chamado de frequência de eventos. Quanto maior a frequência, mais rápido você fica viciado, pois é uma sequência de dopamina.

Toda vez que há um evento, você recebe uma injeção de dopamina — quanto mais eventos encaixados em uma hora, mais você fica viciado.

Todo tuíte que leio, todo post no Facebook que chama minha atenção, toda pessoa no Tinder de quem gosto é um 'evento'?

São eventos. E na psicologia do condicionamento, há o condicionamento de intervalo variável, no qual você não sabe o que vai acontecer. Você abre o Twitter e não sabe se vai retuitar algo ou se vai se tornar a rainha da sua galera pelos próximos 20 minutos. Não sabendo se receberá uma recompensa, uma punição ou nada, você fica viciado mais rapidamente.

A lógica deste mecanismo faz com que você continue tentando, para entender o padrão. E quanto menos padrão houver, mais seu cérebro ficará preso e continuará, como os ratinhos na caixa de [B.F.] Skinner, que inventou o condicionamento de intervalo variável. O rato ativa a alavanca obsessivamente, a comida saindo ou não.

Os adultos podem entender isso, mas o que acontece com as crianças que apresentam sintomas de abstinência quando não estão conectadas ao Instagram, YouTube, Snapchat, Tik Tok por exemplo?

As redes sociais são como máquinas caça-níqueis, quantificadas na forma de curtidas, corações, quantas pessoas viram seu post. E isso gera um vício especial, porque trata-se do que a sua comunidade diz — se o aceita, se o valoriza. Quando essa aceitação, que é completamente ilusória, entra em sua vida, você fica viciado, porque somos condicionados a querer ser parte do grupo.

Eles [as empresas] conseguiram quantificar essa avaliação e transformá-la em uma injeção de dopamina. As [crianças](#) ficam viciadas? Mais rápido do que qualquer um. E não é que elas não tenham força de vontade, é que elas nem entendem por que isso pode ser ruim.

Não deixamos nossos filhos beberem Coca-Cola e comer balas porque sabemos que o açúcar é prejudicial; mas damos a eles telas para serem entretidos, porque dessa forma não precisamos interagir com eles.

E o que podemos fazer?

Interagir com elas. Uma criança que não tem uma tela fica entediada. E uma criança entediada pode ser irritante, se você não estiver disposto a interagir com ela, porque talvez você prefira estar fazendo outras coisas.

Poderíamos nos caracterizar como viciados em tecnologia?

Não somos viciados em tecnologia, somos viciados em injeções de dopamina que certas tecnologias incluíram em suas plataformas. Isso não é por acaso, é deliberado.

Há um homem ensinando em Stanford (universidade) àqueles que criam *startups* para gerar esse tipo de dependência.



Existem consultores no mundo que vão às empresas para explicar como provocá-la. A economia da atenção usa o vício para otimizar o tempo que gastamos na frente das telas.

Essa conscientização, de entender como funciona, ajuda? É o primeiro passo?

Acho que sim. Também percebo que o vício não tem nada a ver com o conteúdo dos aplicativos.

Você não é viciado em notícias, é viciado em Twitter; não é viciado em decoração de interiores, é viciado em Pinterest; não é viciado em seus amigos ou nos seus filhos maravilhosos cujas fotos são postadas, você é viciado em Instagram.

O vício é gerado pelo aplicativo e, quando você o entende, começa a vê-lo de maneira diferente. Não é falta de vontade: eles são projetados para oferecer cargas de dopamina, que dão satisfação imediata e afastam de qualquer outra coisa que não dá isso na

mesma medida, como brincar com seu filho, passar tempo com seu parceiro, ir para a natureza ou terminar um trabalho — tudo isso exige uma dedicação, já que há satisfação, só que não imediata.

O sistema é nosso inimigo, então?

Somos integrados a e dependemos de sistemas que não sabemos como funcionam ou o que querem de nós. Facebook, Google e outros dizem que querem que nossa vida seja mais fácil, que entremos em contato com nossos entes queridos, que sejamos mais eficientes e trabalhemos melhor, mas o objetivo deles não é esse, eles não foram projetados para isso, mas para sugar nossos dados, nos manipular e vender coisas.

Eles nos exploram e, além disso, somos cada vez menos felizes e menos produtivos, porque somos viciados [na tecnologia].

Acha que Pokémon Go estragou os jovens? Já disseram o mesmo do xadrez e da valsa **Gerações mais velhas sempre foram desconfiadas de novas tecnologias ou de mudanças sociais que “corrompem” a juventude**

Ana Swanson The Washington Post [2016]

As crianças de hoje em dia vivem entre estranhas e por vezes perturbadoras novas tecnologias, e é difícil adultos saberem como esses desenvolvimentos podem mudar ou eventualmente comprometer a vida para as crianças. Mas também é bom lembrar que, por mais singular e súbita que a realidade aumentada pareça ser, a situação não é nova. Gerações mais velhas têm sempre sido desconfiadas de novas tecnologias ou de mudanças sociais que corrompem a juventude.

Juvenioia

Na verdade, há até um termo específico para isso: “juvenioia”. Em um artigo de 2011, o sociólogo David Finkelhor cunhou o termo para descrever “um medo exagerado a respeito da influência da mudança social sobre crianças e jovens”.

Ele oferece algumas possíveis explicações de porque esse medo emerge: pode vir de impulsos evolucionários e de nosso desejo de proteger nossas crianças de ambientes que não compreendemos e podem ser potencialmente perigosos. Pode ser parcialmente devido ao conflito geracional que vem de pais e filhos terem experiências diferentes e interesses conflitantes. E pode vir da nostalgia dos pais, a tendência de ver o próprio passado mais carinhosamente ou mais positivamente do que ele talvez mereça ser visto.

Finkelhor tem usado o termo para falar de temores de que a internet tenha tornado a vida mais perigosas para crianças, mas ele também menciona que essa tendência de resmungar sobre “os jovens de hoje” é uma preocupação muito mais antiga. Em seu artigo, Finkelhor reproduz uma citação atribuída a Pedro, o Eremita, de 1274, mas que realmente poderia vir de qualquer época: “Os jovens de hoje não pensam em nada além de si mesmos. Não têm reverência por seus pais ou pelos

mais velhos. São impacientes com qualquer restrição. Falam como se soubessem de tudo.”

Observações como essa não são tão incomuns ao longo da história. De Platão ao anos 50, aqui vão sete exemplos de quando as pessoas se preocuparam a respeito de novas tendências ou tecnologias afetando a juventude de seu tempo.

A valsa, 1816

Em uma edição de 1816, o jornal Times de Londres denunciou uma nova “dança indecente estrangeira” vista na corte inglesa. “É suficiente lançar os olhos sobre o entrelaçar voluptuoso dos membros, e a íntima compressão dos corpos (...) para ver que é de fato distante da reserva e modéstia que foram até esse momento consideradas distintivas das mulheres inglesas (...) sentimos o dever de alertar todo pai contra expor sua filha a um contágio tão fatal”, disse o jornal.

Xadrez, 1859

Em 1859, a revista Scientific American publicou uma crítica a um passatempo de “um caráter muito inferior” que estava varrendo a nação, roubando “a mente de tempo valioso que poderia ser dedicado a tarefas mais nobres, enquanto não oferece nenhum benefício ao corpo. O xadrez adquiriu uma alta reputação de ser um meio para disciplinar a mente, mas pessoas envolvidas em ocupações sedentárias nunca deveriam praticar esse jogo sem diversão; elas necessitam de exercícios ao ar livre – não essa espécie de luta de gladiadores mental”, disse a revista.

Postagem mais barata, 1871

Em 1871, um artigo na revista Sunday (que fez parte de uma boa piada da tirinha online xkcd) afirmou que “a arte de se escrever cartas está morrendo rapidamente”, em parte em razão da queda no preço da postagem que encorajava as pessoas a escrever cartas mais breves,



mais frequentes e, de acordo com o autor, mais irrefletidas.

“Quando uma carta custava nove centavos, parecia justo tentar fazê-la valer nove centavos”, o autor escreve, em uma crítica que poderia facilmente se aplicar a crianças mandando mensagens de texto hoje em dia. “Agora, contudo, pensamos que estamos ocupados demais para tal correspondência antiquada. Disparamos uma multidão de bilhetes rápidos e curtos em vez de nos sentarmos para ter uma boa conversa com uma verdadeira folha de papel.”

Água-forte e fotogravuras, 1892

Essas crianças malucas e sua água-forte. Um artigo na revista do Instituto da Jamaica por volta da virada do século XX lamentava a morte da “arte de gravura em linha pura”, na qual artistas gravavam uma imagem em uma placa que podia então ser usada em um processo de impressão, em favor de outro tipo de impressão moderna que usava materiais sensíveis à luz e positivos fotográficos para reproduzir imagens.

“A arte da gravura em linha pura está morrendo. Vivemos em um ritmo muito veloz para nos permitirmos o preparo de placas como as que nossos pais apreciavam. Se uma figura captura a atenção do público, o público precisa ter uma cópia em água-forte ou fotogravura dela um mês ou dois após sua aparição. Os dias no qual gravuristas estavam habituados a gastar dois ou três anos em uma única placa se foram para sempre”, o autor escreveu.

Revistas, 1907

Na Revista de Educação e Escola, um educador do início do século XX reclamou que as crianças não estavam mais sendo ensinadas a expressar suas ideias sobre os clássicos latinos e gregos oralmente, mas em vez disso ficariam sentadas pela casa com suas famílias lendo revistas. “Nossa moderna reunião de família, silenciosa ao redor do fogo, cada indivíduo com sua cabeça enterrada em sua revista favorita, é o resultado um tanto natural do banimento do colóquio de dentro das escolas”, escreveu.

Cinema, 1926

Nos ribombantes anos 20, a crescente popularidade do cinema aborrecia os puritanos, que se preocupavam

que “as mentes plásticas da juventude americana” iriam absorver inconscientemente os maus hábitos e padrões morais do cinema. Como uma revista semanal cristã publicou na época, “divórcios escandalosos, incidentes em hotéis, amor livre, tudo é relevado e tolerado pelos jovens. (...) O portão dos olhos é o mais amplo e mais facilmente acessível de todos que dão acesso à alma; tudo o que é retratado na tela é impresso indelevelmente na alma da nação.”

Revistas em quadrinhos, anos 40 e 50

Depois que Batman e Super-Homem foram introduzidos nas vésperas da Segunda Guerra Mundial, revistas em quadrinhos se tornaram massivamente populares nos Estados Unidos. Mas também eram amplamente vistas como uma influência corruptora para as crianças.

Sterling North, um crítico literário do jornal Chicago Daily News, escreveu em 1940: “Mal desenhadas, mal escritas e mal impressas – um esforço extenuante para os jovens olhos e jovens sistemas nervosos – o efeito desses pesadelos de papel de baixa qualidade é o de um violento estimulante. Seus pretos e vermelhos crus estragam o senso de cor natural das crianças; sua injeção hipodérmica de sexo e assassinato torna a criança impaciente com histórias melhores, porém mais calmas. A não ser que queiramos uma nova geração ainda mais feroz que a atual, pais e professores por através dos Estados Unidos precisam se unir para acabar com a revista em quadrinhos.”

Nos anos 50, o psiquiatra Frederick Wertham ecoou essas crenças em sua famosa cruzada contra revistas em quadrinhos, as quais acusou de incentivar a delinquência juvenil. Wertham conduziu uma pesquisa de sete anos sobre os efeitos dos quadrinhos – pesquisa que foi posteriormente amplamente criticada – e tentou estabelecer um sistema de classificação que manteria revistas em quadrinhos longe das mãos das crianças. Entre suas crenças estava a de que revistas em quadrinhos perpetuariam a violência, a misoginia e o racismo, que a relação entre Batman e Robin poderia encorajar pensamentos homossexuais, e que a Mulher Maravilha tornaria as garotas lésbicas

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

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.

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema: **“O problema do vício sem substância: a tecnologia”** apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista. Seu texto deve ter entre 07 e 30 linhas escritas.

