

Sobrevivendo à distopia

(por Ligia Ximenes, escritora, mãe da Cora, 8 anos, e da Lucia, 3 anos)

Parece roteiro de ficção científica: um mundo em que as tecnologias que a gente inventa conseguem suprimir as vontades que nascem dentro da gente. Estes dias, entretanto, parecem ter chegado. [Pelo menos essa é a opinião compartilhada por gente que, depois de ter trabalhado para criar algumas das ferramentas que nós usamos o tempo todo, agora quer distância de smartphones, conexões sem fio, linhas do tempo infinitas, botões que curtem e compartilham conteúdos.](#)

Por quê? Dizem eles que não querem estar na mira dos algoritmos. Que algoritmos? Estes que fazem com que as tecnologias sejam tão eficientes em capturar a nossa atenção, minuto a minuto, e assim mapear nossos hábitos, preferências, sentimentos. Os dados orientam as estratégias que as corporações vão adotar para vender mais e mais coisas que a gente não precisa. Mas, muito além dos anúncios publicitários, também há empresas utilizando as informações para desenhar as campanhas dos políticos que vão disputar cargos públicos.

E como funciona? De acordo com o jornal El País, que ouviu o marketeiro André Toretta, e representa no Brasil a agência Cambridge Analytica, que assinou a campanha de Donald Trump: [“A estratégia utilizada é traçar a personalidade dos indivíduos com base em preceitos clássicos de psicologia e nos rastros digitais que deixamos diariamente, como perfis em redes sociais, GPS de locais visitados, dados de uso dos serviços públicos e compras online. A partir daí, eles dizem serem capazes de produzir mensagens moldadas em nível praticamente individual. E trabalham para que elas cheguem. No alvo.”](#)

Esse é o cenário. Mas e nós? Como usamos as tecnologias? Uma pesquisa da agência DScout indica que, **por dia, 2.617 vezes uma pessoa comum toca o seu smartphone**. Outro estudo, este da ONG Time Well Spent (fundada por dois ex-funcionários do Google), ouvindo 200 mil pessoas sobre o seu nível de satisfação com diferentes aplicativos, descobriu que seu contentamento depende diretamente da quantidade de tempo que passam conectadas. Os apps que mais geram felicidade são aqueles desenhados para guiar meditações, ouvir podcasts ou boa música, além daqueles que ajudam a para encontrar caminhos mais rápidos no trânsito. Já os geradores de infelicidade, basicamente são jogos e redes sociais. Candy Crush, Facebook, Tinder, Instagram, Snapchat, Clash Royale... (e, vale lembrar, vários deles já conhecidos das nossas crianças). Ambas as pesquisas não tratam do cenário brasileiro. Aqui, 45% de nós passam 650 horas por mês conectados às redes sociais, e cada visita costuma ultrapassar os 20 minutos.



Infográfico do portal TechTudo

E atire a primeira pedra quem já não se pegou navegando sem propósito, talvez até mesmo em um horário insólito. Como você se sente?

Se você está tentando ter mais controle sobre o seu tempo e a sua atenção, algumas dicas são:

:: Autorizar apenas as notificações das pessoas, não das máquinas. Em Configurações > Notificações é possível desabilitar todos os alertas do WhatsApp, Facebook, Messenger etc.

:: Deixar na primeira tela do seu smartphone apenas os aplicativos que te organizam: Mapas, Câmera, Calendário, Notas, Waze. Os demais aplicativos vão pra página seguinte e dentro de pastas.

:: Instalar apps como o RescueTime, que bloqueiam temporariamente determinados aplicativos, ou o App Usage, que mostra o tempo que você passa em cada clicando de lá para cá.

:: Arrumar um despertador e colocar o celular para carregar fora do seu quarto.