



Cidadania digital



Imagem gerada por IA e manipulada

- ✓ Cidadania real X Cidadania digital?
- ✓ Cidadania digital: conceitos e definições
- ✓ Nas redes sociais, você é o produto
- ✓ O tempo de tela e o ciclo da dopamina
- ✓ Como as redes sociais contribuíram para a polarização política
- ✓ A proibição dos celulares em escolas
- ✓ Os dilemas da Inteligência Artificial na educação e na vida
- ✓ Cidadania digital e real: juntas e conectadas

“

As redes sociais são a máquina de conformidade mais eficaz já inventada.

Jonathan Haidt

Os algoritmos das redes sociais reduziram a multifacetada gama de emoções humanas a uma única categoria: engajamento.

Yuval Noah Harari

”

Cidadania real X Cidadania digital?

Vamos iniciar este fascículo contando um caso que aconteceu numa escola pública na Bahia. Havia uma aluna que não gostava de uma professora. Sentia-se injustiçada e perseguida por ela. Até aí, era assunto interno da escola.

Mas aí, num ato que, naquele momento, a aluna considerou ser uma mera brincadeira (ou “trolada”, na linguagem dos jovens), ela recortou a cabeça da professora de uma foto das redes sociais e a aplicou em outra foto em que aparecia o corpo de uma mulher nua. O recorte nem era muito preciso e um olho mais clínico poderia reconhecer facilmente a falsificação.

Mas nas redes sociais nada disso importa. O que vale é a viralização - e, para se obter isso, a lógica é simples: quanto mais ofensivo e escandaloso for o conteúdo, mais rápido ele se espalha. Foi exatamente o que aconteceu com a tal foto manipulada. Se era uma imagem falsa ou não, pouco importava.

O estrago estava feito e o que se sucedeu depois já era esperado. A comunidade escolar entrou em pânico e o resultado não poderia ser outro: a professora processou a família da aluna. Como era fácil comprovar qual tinha sido a origem dessa imagem, a investigação chegou ao celular da aluna.

Na sentença dada, a família da aluna foi condenada a pagar 20 mil reais à professora. Como a família não dispunha de recursos, teve que pagar com serviços comunitários durante um determinado período.

A aluna aprendeu sua lição sobre cidadania digital da pior forma possível. Se tivesse tido contato com estes conceitos antes, saberia que tudo, absolutamente tudo o que fazemos na internet é rastreável e traz consequências.

Esse é um caso menor e que teve um desfecho favorável para a parte que

se sentiu lesada. Algumas vezes a história pode acabar em tragédia. Já tivemos registros de suicídios de meninas que tiveram “nudes” (fotos nuas) vazadas por ex-namorados. Desde que os smartphones se popularizaram, a vergonha e o medo do linchamento público são as situações mais temidas pelos alunos - especialmente meninas. Por esta razão, muitos têm receio de postar em seus perfis.

Contamos essa história aqui para lembrar que - seja no mundo real, seja na internet - não existem “brincadeiras” ou “trolagens”: existem danos e consequências. A falta de cidadania digital da aluna teve reflexos na vida real e virou caso de polícia.

Histórias como essas servem para reforçar uma premissa: com a revolução tecnológica de hoje, a cidadania passou a ser um dever cívico tanto no mundo real quanto no ambiente digital e precisa ser exercida em ambos. Especificamente, a cidadania digital é o uso da tecnologia de forma responsável por parte das pessoas, da mesma forma que devemos exercer nossos direitos e deveres de forma responsável na vida real.

Não existe cidadania se a pessoa só for cidadã em um desses ambientes. Seria o mesmo que condenar o *bullying* nas escolas, mas achar normal a prática de *cyberbullying* nas redes sociais.



Reprodução

Não. Para ambos os casos, a regra é a mesma. Ao contrário do que muita gente gosta de dizer, o mundo virtual não é uma entidade separada do mundo real. Não é uma terra sem lei onde as pessoas são livres para ofender, difamar e atacar outras pessoas sem que haja a devida responsabilização. Muitas pessoas usam a ausência de regulamentações ou brechas na lei para

promover atitudes e ideias que vão contra a cidadania.

Ponto pacífico: se a pessoa é uma no mundo real e outra no mundo virtual, então ela não é cidadã. Neste fascículo veremos como a cidadania real, que praticamos no dia a dia, precisa andar de mãos dadas com a cidadania digital.

Cidadania digital: conceitos e definições

No fascículo anterior vimos que o cidadão do mundo real, para ser detentor dos direitos constitucionais concedidos pela cidadania, deve cumprir os seus deveres perante a sociedade. Partindo desse pressuposto, de que forma a cidadania digital difere da cidadania real?

Primeiro de tudo, a Constituição Federal também possui leis que tratam especificamente de questões digitais. Vamos conhecê-las no quadro abaixo (com *links*).

Dessa forma, podemos definir a cidadania digital como a utilização correta e responsável dos recursos tecnológicos, observando as leis digitais para o cumprimento de seus deveres, uma vez que entramos no ambiente virtual.

Importante notar que nossas interações virtuais englobam diferentes aspectos da vida. Por exemplo, no financeiro, fazemos transações bancárias. No comercial, há a divulgação e venda de produtos e serviços variados. No pessoal, há aplicativos de relacionamento.

Marco Civil da Internet (Lei 12.965/2014): estabelece direitos e deveres do usuário na internet.

Lei dos Crimes Cibernéticos (Lei 12.737/2012): também conhecida como “Lei Carolina Dieckmann”, que trata sobre invasão a computadores e celulares, para roubo de senhas etc.

Lei que Institui o Combate à Intimidação Sistêmática (Lei 13.185/2015): trata especificamente sobre *bullying* e *cyberbullying*.

Lei Geral de Proteção de Dados – LGPD (Lei 13.709/2018, depois alterada pela Lei 13.853/2019): dispõe sobre o tratamento dos dados pessoais nos meios digitais.



© Diogo Salles/DISTÓPIA

Um *smartphone* na mão de uma pessoa imatura ou irresponsável pode se tornar uma arma e causar danos à própria pessoa e a terceiros. Conhecer regras básicas de cidadania digital pode evitar esses danos.

De qualquer maneira, em todas essas interações, existem outras pessoas do outro lado da conexão da internet, portanto a “regra de ouro” - não faça com os outros aquilo que não gostaria que fizessem com você - vale tanto aqui quanto na vida real.

Além de conhecer bem as ferramentas que estamos usando, precisamos ser cautelosos com nossos dados e saber respeitar o espaço dos outros. Isso é o ponto de partida para tudo o que fizermos *on-line*. Parece fácil na teoria, mas na prática não é tão simples. Especialmente quando chegamos no território da comunicação, pois o ambiente virtual é propício para mal entendidos.

Comunicação não é o que nós dizemos, mas o que o público entende. Quando estamos frente a frente com outras pessoas, nossa linguagem corporal, nosso tom de voz e nossas expressões faciais compõem a mensagem que estamos querendo transmitir. No mundo virtual - especialmente na comunicação por texto - não temos esse *combo* completo.

Alguns podem argumentar que os *emojis* ajudam com as expressões faciais, mas mesmo eles podem ser mal compreendidos. Por essas e outras razões que o humor e a ironia se tornaram um ponto de discórdia no debate público. Por um lado, fica mais difícil notar as nuances de uma ironia; por outro, muitas pessoas se escondem atrás de frases como “mas era só uma brincadeira” para ofender e difamar outras pessoas.

Mas afinal, como um cidadão digital deve se portar diante de todas essas regras e leis? Vamos enumerar ao lado alguns conceitos básicos, para nos guiar na vida *on-line*:

1) Senhas: usar sempre senhas seguras e nunca compartilhá-las com ninguém;

2) Privacidade: muito cuidado ao fornecer a terceiros seus dados (*e-mail*, telefone etc.);

3) Dados pessoais: mais cuidado ainda com informações suas e de seus familiares, pois podem ser usados em golpes;

4) Fotografias: é importante ter consciência de que suas fotos, uma vez postadas, deixam de ser só “suas”;

5) Direitos autorais: sempre que for usar uma foto ou desenho em algum trabalho ou postagem, é essencial observar os direitos de uso da imagem e dar o devido crédito;

6) Permissão: é preciso saber como obter permissão para utilizar trabalhos de outros em seus próprios trabalhos (ex: veja as referências bibliográficas destes fascículos);

7) Proteção: compreender sobre vírus, links maliciosos, roubos de senhas e identidades, para evitar golpes e perdas de perfis;

8) Etiqueta: conhecer regras de etiqueta e gramática *on-line*, não escrever tudo em caixa alta, não utilizar termos ofensivos, entre outros.

9) Marca pessoal: é essencial perceber que, em tudo o que publicamos, sempre existirá uma intencionalidade e deixará uma “marca digital”.



Como vimos, o mundo virtual é tão ou mais complexo do que a vida real. Vale ressaltar que, até aqui, só falamos sobre as nossas interações com outras pessoas que utilizam as mesmas plataformas que nós. Mas e como é a nossa relação com as próprias plataformas? É sobre isso que falaremos a seguir.

Nada é de graça: nas redes sociais você é o produto

Quando as redes sociais surgiram, ali por volta de 2004, foi vendida a promessa de “comunhão” entre as pessoas. Com poucos cliques era possível reencontrar antigos colegas de escola, buscar comunidades conectadas em torno de interesses comuns (uma banda, um time de futebol, um ideal político) e proporcionava uma infinidade de novas interações.

Por outro lado, os laços construídos na sociedade pós-moderna têm se tornado mais frágeis. Em cima dessas fragilidades, o sociólogo e filósofo polonês Zygmunt Bauman cunhou o termo *Moderdade Líquida*. As relações humanas se tornaram fugazes, momentâneas e, portanto, líquidas, pois “escorrem pelo vão dos dedos”. Por exemplo, as relações amorosas deixaram de ter o aspecto da união e passam a ser mero acúmulo de experiências. Até as pessoas passaram a se ver como produtos. “Na sociedade de consumidores, ninguém pode se tornar sujeito sem primeiro se tornar mercadoria”, explica ele. Em vez de cidadãos ativos, nos tornamos consumidores passivos.

O mundo líquido se atomizou com a chegada do *i-Phone* em 2007. A partir desse momento, houve uma corrida de todas as empresas para criar *smartphones* capazes de serem computadores que cabiam no bolso, com acesso à internet, capacidade de tirar fotos em alta resolução e com compartilhamento instantâneo nas redes sociais.

O volume de acessos e interações explodiu em todo o mundo, à medida que todos os celulares passaram a ser “smart”. Junto a isso veio um volume de informação que as grandes empresas de tecnologia (conhecidas como “big techs”) poderiam capitalizar. É aí que nós entramos. Eu, você, nossas famílias, amigos, até pessoas desconhecidas, pessoas de outros países. Qualquer pessoa que usasse um *smartphone* para se comunicar.

No universo da tecnologia, existe a máxima de que, **se você não está pagando por um serviço, é porque você é o produto**. Sim, nós somos o produto das *big techs*. Nós, com nossos dados,

informações, fotos, preferências, histórico de navegação e essa coisa chamada algoritmo.

Algoritmo é um conjunto de instruções e regras que um programa possui para executar suas funções de forma automatizada. Por exemplo, se você clicar numa postagem sobre cachorros, o algoritmo vai entender que esse assunto te interessa. Logo ele vai mandar mais postagens sobre isso, para ver se este tema continua te “engajando” (guarde essa palavra).

Caso continue, ele vai começar a te mandar outros conteúdos, como anúncios de veterinários, *pet shops*, treinadores, passeadores de cães e uma infinidade de produtos e serviços relacionados ao tema. Tudo parece favorável e pensado para “facilitar a experiência do usuário”, mas tem algo muito maior por trás disso.

No século XXI as empresas de tecnologia competem por um bem finito: a nossa atenção. Sabendo disso, elas entraram numa corrida que consiste em:

- 1) conseguir mais usuários;
- 2) fazê-los passar mais tempo na plataforma e;
- 3) fazê-los publicar e interagir com mais conteúdo, atraindo outros usuários.



Tristan Harris, especialista de ética em tecnologia, resumiu esse processo da seguinte forma:

"Na economia da atenção, a atenção é limitada, e o modelo de negócio baseado em anúncios exige sempre mais. Assim, temos uma corrida até o fim do tronco cerebral [...] Começa aos poucos. Primeiro, para conseguir sua atenção, disponibilizo recompensas do tipo caça-níqueis, com a ideia de deslizar a tela para baixo para atualizar, criando pequenos vícios. Tiro as dicas de interrupção com uma tela de feed automático, de modo que sua mente se esquece de fazer outra coisa. Isso não é o bastante, no entanto. Com a crescente concorrência por sua atenção, precisamos ir mais fundo no tronco cerebral, acessando sua identidade e fazendo com que você se torne dependente da atenção dos outros. Acrescentando o número de seguidores e curtidas, a tecnologia se aproveita da necessidade de validação social, e as pessoas desenvolvem uma obsessão por feedback constante dos outros. Isso ajudou a alimentar a crise de saúde mental."

A conquista do monopólio no mercado da atenção dos usuários resultou em um sistema de métricas que não refletem a realidade. Dolci (2025) chama a atenção para este fato.

"Vivemos cercados por números. Seguidores, curtidas, visualizações, comentários. Todo mundo mede tudo – e se mede por isso. Mas talvez seja hora de perguntar: quem está por trás desses números? E o que, exatamente, estamos medindo? Comecemos com um dado que deveria ser mais conhecido: 52% do tráfego da internet é não humano. Isso mesmo. Mais da metade de tudo que acontece online vem de bots, crawlers e automações – não de pessoas reais. [...] Essa obsessão por números criou um mercado paralelo robusto. A compra e venda de seguidores, curtidas e visualizações tornou-se uma indústria lucrativa. Mas por que continuamos a valorizar tanto essas métricas? O mercado foi educado a pensar dessa forma. A questão não é só que os números são falsos. É que a nossa relação com eles é real demais. A gente confia em gráficos que ninguém auditou. Celebra engajamentos que ninguém conferiu. E constrói reputações com base em números que qualquer estagiário da deep web pode inflar por R\$ 49,90. A métrica virou mito. Seguidores viraram status. Views viraram prova social. Mas, no fundo, tudo isso está em cima de areia movediça – que a gente insiste em chamar de influência."



© Diego Salles/DISTÓPIA

Você se sentiu manipulado ao ler isso? Pois olhe com um pouco mais de desconfiança para o seu celular daqui para frente, pois já é conhecido também que os dispositivos são capazes de "ouvir" as nossas conversas, mesmo quando não estamos com nenhum aplicativo aberto. Só ao deixarmos nosso celular na mesa enquanto

conversamos, ele é capaz de captar o que falamos por meio de ferramentas embutidas, como Siri ou Google Assistente e, de posse dessas informações, mandar anúncios personalizados.

Parece assustador? Calma, pois essa é só a causa. Ainda nem chegamos às consequências.

O tempo de tela e o ciclo da dopamina

Antes de entrarmos no mundo dos viciados em redes sociais, vamos compreender o que é dopamina. A dopamina é um neurotransmissor responsável por levar informação do cérebro para as várias partes do corpo. A substância é conhecida como um dos hormônios da felicidade e, quando liberada, provoca a sensação de prazer, satisfação e aumenta a motivação.

Dito isso, quando recebemos uma curtida em algum *post* nosso em redes sociais, ele gera uma microdescarga de dopamina em nosso sistema. Sendo assim, um *post* com muitas curtidas recebe centenas dessas microdoses de dopamina. Como somos seres sociais, isso nos causa uma sensação de validação social. Mas aí vem aquela vontade de prolongar esse efeito. Então, quando formos postar da próxima vez, nosso cérebro vai querer mais e mais. É aí que mora o perigo.

Em entrevista de 2017, Sean Parker, o primeiro presidente do Facebook, dava mais detalhes sobre o ciclo de validação das redes sociais e como elas exploravam uma vulnerabilidade da psicologia humana:

"Os aplicativos precisam oferecer uma dose de dopamina de tempos em tempos, porque alguém curtiu ou comentou uma foto ou publicação sua. Isso vai fazer você contribuir com mais conteúdo, o que vai render... mais curtidas e comentários para você. (...) Só Deus sabe o que isso está fazendo com o cérebro das crianças."

Na verdade, não era só Deus que sabia do poder altamente viciante - e potencialmente tóxico - das redes sociais. Sean Parker, Mark Zuckerberg (CEO e fundador do Facebook) e Kevin Systrom (cofundador do Instagram) tinham plena ciência de todos os danos que as redes sociais e seus ciclos da validação representavam para pessoas de todas as idades (especialmente crianças e adolescentes). E seguiram em frente mesmo assim.

O efeito disso na sociedade foi arrebatador. Os números de "horas de tela" de populações ao redor do mundo deram um salto assombroso na última década. Pessoas de todas as idades sofreram as consequências, mas foram os adolescentes os mais afetados.



© Diogo Sales/DISTÓPIA

Num documento interno do Facebook, que foi vazado para a imprensa, fica explícito o dano que esse sistema de validação social faz com um cérebro ainda imaturo, conforme mostra o trecho ao lado.

"As decisões e o comportamento dos adolescentes são motivados principalmente pela emoção, pela instigação da novidade e pela recompensa. Embora pareça positivo, isso os torna muito vulneráveis, considerando os níveis elevados em que operam. Especialmente na ausência de um córtex pré-frontal maduro que ajudam a impor limites à indulgência."

O jornalista Ted Gioia afirma que a era das redes sociais marca o auge do entretenimento raso e fácil de consumir, mas alerta que o que vem pela frente pode ser ainda pior. "Estamos testemunhando o nascimento de uma cultura pós-entretenimento. O setor da economia cultural que mais cresce é o da distração", diz ele, ao explicar como funciona o ciclo da dopamina:



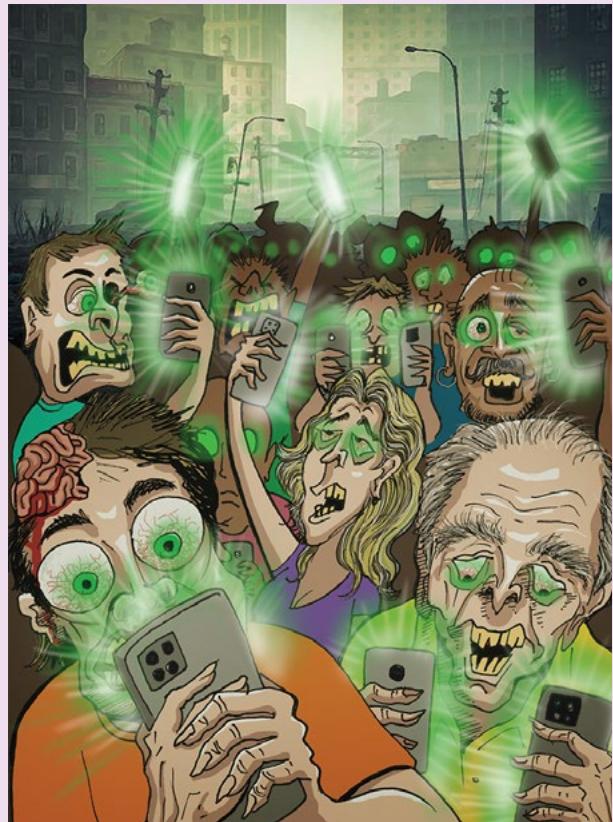
E abaixo um diagrama sobre a forma como consumimos cultura e conteúdo mudou através dos tempos:

A ASCENSÃO DA CULTURA DA DOPAMINA



Gioia prossegue explicando os mecanismos do que ele chama de "zumbificação do Vale do Silício":

"As plataformas tecnológicas querem criar um mundo de viciados - porque eles serão os traficantes. O vício é o objetivo. (...) Os CEOs de tecnologia sabem que isso é prejudicial, mas o fazem mesmo assim. Um denunciante divulgou documentos internos mostrando como o uso do Instagram leva à depressão, ansiedade e pensamentos suicidas. Mark Zuckerberg foi informado de todos os detalhes perturbadores. Ele não se importa. Quanto mais sua tecnologia é usada, piores ficam todas as métricas psíquicas. Mas ainda assim avançam agressivamente - não querem perder mercado para os outros membros do cartel da dopamina. E com foco especial nas crianças. Eles descobriram o que todo vendedor de lixo eletrônico já sabe: é mais lucrativo manter os usuários presos enquanto são jovens. (...) Algumas empresas viciam as pessoas com comprimidos e agulhas. Outras com aplicativos e algoritmos. De qualquer forma, estão apenas produzindo viciados. (...) O cartel da dopamina está agora agravando os nossos piores problemas sociais - na educação, nos locais de trabalho e na vida privada."



Byung-Chul Han analisa que a forma como essa cultura digital se apossa de nossa mente tem o poder de nos levar ao *burnout* (esgotamento mental).

"A técnica do poder do regime neoliberal não é proibitiva ou repressiva, mas sedutora. O que se implementa é um poder 'smart'. Ele fascina, em vez de proibir. Não se impõe pela obediência, mas pela curtida e pelo prazer. As pessoas se submetem à relação de dominação ao consumirem e se comunicarem. O poder smart se adapta à psique, adulando-a, em vez de oprimi-la ou de discipliná-la. Ele não se impõe no silêncio. Ao contrário, exige que permanentemente compartilhemos, que comuniquemos nossas opiniões e necessidades e que contemos de nossa vida. Temos que lidar hoje com uma técnica do poder que não nega ou opõe nossa liberdade, mas que a esgota. É nisso que consiste a atual crise de liberdade. [...] Além disso, a alma humana precisa evidentemente de esferas onde possa estar em si mesma sem se preocupar com o olhar dos outros. Uma iluminação total a consumaria. A transparência total, leva, possivelmente, a um tipo de 'burnout' da alma."

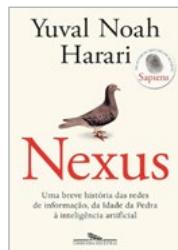
Como as redes sociais contribuíram para a polarização política

As consequências trazidas pelas redes sociais vão muito além da produção em massa de ansiosos e depressivos. Para a sociedade como um todo, ela vem em duas etapas: primeiro com o esvaziamento do debate público; e depois, com a polarização política.

O escritor israelense Yuval Noah Harari explica em linhas gerais: “Inundar as pessoas com dados tende a sobrecarregá-las e levá-las ao erro, ao passo que inundar Inteligências Artificiais com dados tende a torná-las mais eficientes.” Foi o que aconteceu com os algoritmos: eles se tornaram “inteligentes”.

Já demos o exemplo de como o algoritmo se comporta no caso de uma pessoa se interessar em conteúdos sobre cães. Agora, imagine uma pessoa se interessando por conteúdos que colocam sob suspeita a eficácia das vacinas, mesmo sem apresentar provas ou estudos científicos. O algoritmo vai entender o recado e vai mandar mais conteúdos relacionados ao tema - e cada recomendação que vier será mais e mais radicalizada. Assim, entendemos por que vimos discussões tão ásperas durante a pandemia da covid-19.

A política também traz um cenário de desafios, uma vez que muita gente usa essas plataformas para fazer política partidária e, independentemente de que lado estejam, irão pintar sua versão dos fatos com as cores mais carregadas possível. De um lado, você verá “o bem” e todas as virtudes do mundo; do outro, verá “o mal absoluto”, com todas as suas corrupções e perversões. Para manter as pessoas sempre “engajadas” nas plataformas e compartilhando conteúdos com amigos e familiares, é preciso acionar todos os seus “sistemas de alerta”, que causam medo, horror e indignação.



LIVRO

Nexus: Uma breve história das redes de informação, da Idade da Pedra à inteligência artificial

Yuval Noah Harari

Companhia das Letras, 2024

Essa dinâmica está bem retratada no documentário *A Rede Antissocial* (Netflix, 2024). No filme, entendemos também como essa linguagem agressiva e irresponsável de “troladas” foi importada dos fóruns de jovens nos porões da internet, como *4chan* e outros canais que incentivam atitudes temerárias (ou até práticas criminosas).

No momento em que essa linguagem saiu dos subterrâneos da internet e se tornou norma nas redes sociais como Facebook, Twitter e Instagram, foi dada a senha para que toda sorte de teorias da conspiração fossem disseminadas e ganhassem credibilidade, bem como defesas de ditaduras, tortura, xenofobia e limpeza étnica. Se as religiões pregam mais perdão e menos julgamento, as redes sociais pregam o oposto.

Você deve estar se perguntando: “mas por que não criamos regras mais rígidas para as empresas de tecnologia e seus algoritmos?” Bem, esse seria o caminho correto, mas não é tão simples. Para começar, as empresas distorcem o conceito de liberdade de expressão, confundindo-o com liberdade de ofensas, difamações, mentiras e até crimes. Harari (2024) lembra também que:

“Quando acusadas de provocar o caos social, as empresas de tecnologia se escondem atrás de argumentos do tipo ‘somos apenas uma plataforma. Fazemos o que nossos clientes querem e o que os eleitores permitem’. Esses argumentos são ingênuos e desonestos. Gigantes da tecnologia não são meros servos obedientes dos caprichos dos clientes e das regulamentações governamentais. Na verdade, eles definem cada vez mais esses caprichos e essas regulamentações.”



Em 2016, um relatório interno do Facebook revelou que 64% das adesões a grupos extremistas se deviam aos seus próprios algoritmos e ferramentas de recomendação. Outro documento, vazado em 2019, dizia de forma inequívoca: “Infelizmente, as pesquisas mostraram que conteúdos que provocam indignação e desinformação têm maior probabilidade de se tornarem virais”.

Esse movimento se tornou global e o Brasil não ficou imune. Em entrevista, assessores políticos explicaram como funciona a “ditadura das curtidas” não só nas campanhas, mas também no dia a dia das redes sociais:

“Youtubers tendem a radicalizar, postando conteúdos falsos e irresponsáveis só porque vão render visualizações, vão gerar engajamento [...]. Depois que se abre essa porta, não tem como voltar atrás, porque temos que ir cada vez mais fundo [...]. Terraplanistas, pessoas contra vacinas, teorias da conspiração na política. É o mesmo fenômeno. A gente vê isso em todo lugar.”

As redes sociais se tornaram o palco perfeito para a polarização, pois esse tipo de conteúdo não só é impulsionado pelos algoritmos, como também por robôs, chamados de *bots*. Segundo um relatório de 2024 da Imperva, quase 50% do tráfego online foi gerado por *bots*, o maior índice em uma década. No Brasil, os casos de fraude de identidade cresceram 830% entre 2022 e 2023, e 70% dos brasileiros dizem ter dúvidas sobre a veracidade do conteúdo que consomem.

Muitos “influencers” compram pacotes com inúmeros perfis falsos para aumentarem o engajamento em seus *posts*. Ali os conteúdos mais agressivos, desrespeitosos – e muitas vezes mentirosos – são premiados, transformando as plataformas em cracolândias virtuais e fornecendo altas doses de dopamina a milhões de pessoas.



Já fizemos essa grande (e incômoda) pergunta e iremos repeti-la agora, pois é muito oportuna: o que de fato a polarização trouxe de bom para o país? E cabe adicionarmos uma segunda pergunta: queremos mesmo seguir por este caminho? Se pudermos ao menos refletir sobre isso, temos uma chance de recuperar o respeito ao próximo e, quem sabe, reinstituir o diálogo.

Em 2025, o STF determinou que as plataformas devem ser responsáveis pelos conteúdos dos usuários, uma decisão que desfigurou o Marco Civil da Internet e gerou insegurança jurídica. Na contramão de todas as previsões mais alarmantes, Salles (2025) propõe uma visão diferente:

Será saudável que o debate público saia das redes sociais. Se existe um caminho para enfraquecer a polarização e voltarmos a dialogar como seres humanos civilizados, esse caminho é longe dos algoritmos. [...] É preciso reconstruir o debate público dentro um ecossistema novo, que funcione com regras claras e longe das manipulações algorítmicas. Utópico? Talvez, mas é imprescindível dizer: temos em mãos uma grande oportunidade de libertar o debate público do cativeiro das big techs e devolvê-lo à sociedade civil.

Se no plano nacional, o diálogo tem sido difícil, é na cidadania local que devemos investir, conforme já falamos no fascículo 1. Nossa município é o lugar onde nossas ideias e projetos podem, de fato, fazer a diferença.

A proibição dos celulares em escolas



Foto: Agência EBC

Em janeiro de 2025 foi sancionada a lei que limita o uso de celulares nas escolas públicas e privadas de todo o país, desde a Pré-escola e indo até o Ensino Médio. Em sala de aula, o uso do celular e de outros aparelhos eletrônicos (como tablets etc.) só fica liberado para fins estritamente pedagógicos ou didáticos, conforme orientação do professor; para garantir a acessibilidade e a inclusão; ou para atender às condições de saúde dos estudantes.

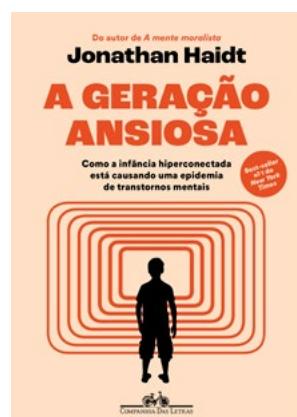
Um dos estudos usados para amparar a decisão veio do PISA (Programa Internacional de Avaliação de Estudantes) de 2022, que indica os impactos negativos do uso excessivo do celular. Segundo o relatório, alunos que passam mais de cinco horas diárias conectados obtiveram, em média, 49 pontos a menos em matemática do que aqueles que utilizam os dispositivos por até uma hora.

Se para adultos já existem estudos comprovando que as redes sociais causam declínio nos índices de saúde mental e distúrbios no sono, imagine o que causa num cérebro ainda em formação?

No livro *Geração Ansiosa*, Jonathan Haidt faz uma importante contraposição. De um lado, temos a “infância baseada no brincar livre”, que coloca as crianças em “modo descoberta”, estimulando experiências e interações reais, o pensamento crítico e a análise de riscos e oportunidades. Do outro lado, temos a “infância baseada no celular”, que as deixa em “modo defesa”, fechadas em si, estimuladas pela mentalidade da escassez e sempre buscando identificar perigos. “Celulares são inibidores de experiências. Depois que entram na vida das crianças, afastam ou reduzem todas as outras formas de experiências não centradas em celulares”, ele diz.



© Bennett / Folha de S. Paulo



LIVRO
Geração Ansiosa
Jonathan Haidt.
Editora Cia das Letras.



Estudos científicos comprovam o quanto o brincar livre é crucial no aprendizado dos pequenos e o quanto a infância baseada no celular afeta o desenvolvimento. Segundo ele:

"Entre 2010 e 2015, a vida social de adolescentes americanos foi amplamente transferida para os smartphones com acesso contínuo a redes sociais e jogos on-line. Essa Grande Reconfiguração da infância foi a principal razão da onda gigante de transtornos mentais em adolescentes [...] que apresenta os maiores índices de ansiedade, depressão, auto-mutilação e suicídio. [...] Essa onda impactou mais as meninas do que os meninos, e ainda mais as pré-adolescentes. [...] A sensação de alienação na escola aumentou depois de 2012 em todo o mundo ocidental."

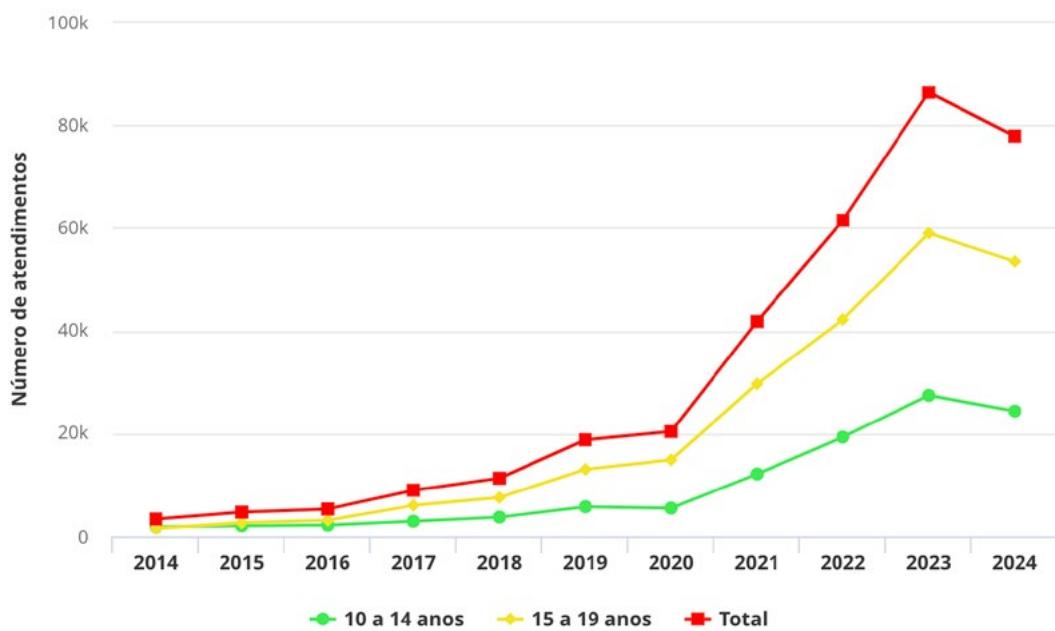
Essa mesma queda nos índices de saúde mental também ocorreu no Brasil. Entre 2014 e 2024, os atendimentos relacionados a transtornos de

ansiedade no SUS aumentaram quase 2.500% entre as crianças de 10 a 14 anos, segundo um levantamento divulgado pelo Ministério da Saúde. A diferença foi ainda maior entre adolescentes de 15 a 19 anos, com um salto de mais de 3.300%. Especialistas apontam a exposição prolongada a dispositivos eletrônicos como a principal causa da piora na saúde mental dos jovens. O pediatra e sanitarista Daniel Becker explica que o uso de aparelhos como celulares causa danos por dois motivos: a redução das brincadeiras, movimentação física e interação social; e o que é visto nas redes sociais, como materiais violentos, inadequados, pornografia, *bullying*, além de uma noção deturpada de beleza.

Haidt (2024) recomenda que adolescentes só tenham perfis em redes sociais a partir dos 16 anos. Já a educadora parental Claudia Alaminos afirma que não é saudável para pessoas com idades entre 12 e 18 anos usar aparelhos eletrônicos por mais de três horas por dia. "Mais do que isso, começa a cair no risco de dependência. O adolescente ainda não desenvolveu o controle inibitório, que é a maturidade para rejeitar aquilo que faz mal, mesmo que seja gostoso", alerta.

Número de atendimentos no SUS a crianças e jovens com ansiedade

Para especialistas, aumento na procura está relacionado à exposição prolongada a telas



Infográfico: G1

Fonte: Ministério da Saúde

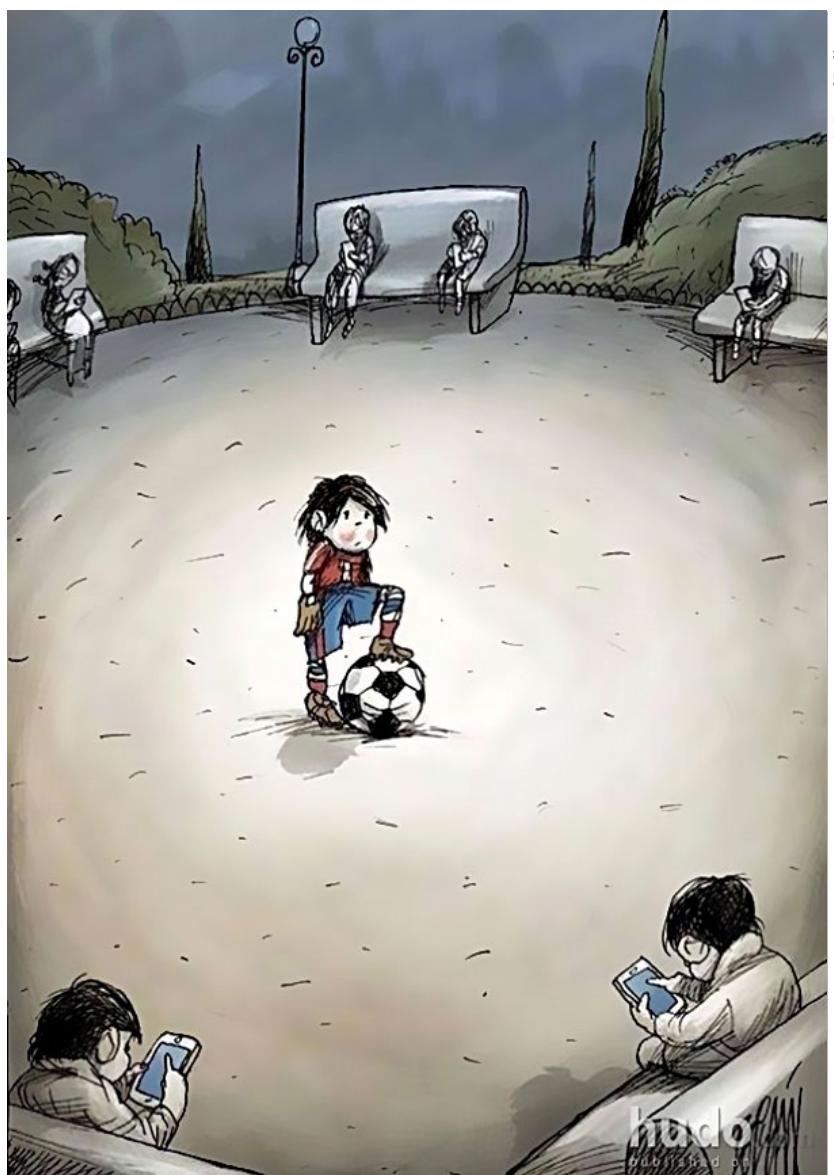


Caso essas questões não sejam levadas a sério, as consequências podem afetar os estudantes de diferentes formas. No plano pessoal, ansiedade, depressão, baixa autoestima e distúrbios de sono. Na escola, além do baixo desempenho escolar e da falta de interação com os colegas, a falta de concentração nas aulas. No Brasil, até antes da proibição dos celulares nas escolas, 80% dos estudantes relataram distrações durante as aulas, bem acima da média de outros países, como Japão (18%) e Coreia do Sul (32%). Segundo especialistas, cada olhadinha do celular custa 20 minutos para recuperar a atenção.

Convém notar que essa proibição de celulares em escolas não correu só durante as aulas. Valeu também para os intervalos. A razão disso é que, quando o celular passou a fazer parte da

vida de crianças e adolescentes, ele “roubou” não apenas a atenção deles, mas também as privou do “brincar livre” e de todas as interações e conexões que são fundamentais para seu desenvolvimento cognitivo e socioemocional.

Poucos meses após a proibição, os efeitos já foram sentidos tanto entre alunos, quanto entre professores, com 83% dos alunos relatando que têm prestado mais atenção nas aulas. O estudo mostra também que 77% dos gestores e 65% dos professores relataram diminuição do bullying virtual dentro das escolas. Ainda que parte dos alunos tenha revelado maior dificuldade de adaptação à nova realidade, com um aumento do tédio e da ansiedade, a medida revelou-se positiva, por trazer os alunos de volta para as interações do ambiente escolar.



A infância baseada no “brincar livre” coloca as crianças em “modo descoberta”, estimulando experiências e interações reais, o pensamento crítico e a análise de riscos e oportunidades.

A proibição dos celulares em escolas (inclusive nos intervalos) proporcionou maiores oportunidades de brincar livre e desenvolver capacidades socioemocionais.



O que nós podemos fazer para virar esse jogo

Os governos estaduais e federal já fizeram a parte deles, ao proibir celulares em escolas. Isso vai garantir que, enquanto estiverem na escola, alunos terão total atenção em tudo o que estiver acontecendo lá. Essa é uma boa notícia, mas a pergunta incômoda que devemos fazer é: e depois da escola?

Proibir que as crianças e adolescentes usem o celular na escola não as impede de usá-los de forma contínua e exagerada fora dela.

Mas antes de exigirmos mais responsabilidade e moderação de nossos filhos e alunos no uso do aparelho, nós precisamos fazer uma autoavaliação de como está sendo o *nossa* uso. Imagine um pai dizendo ao filho que ele precisa sair das redes sociais enquanto ele próprio passa horas e horas com a cara grudada na tela.

Nessa autoavaliação, um conceito precisa ficar claro: o problema não é o celular em si ou as redes sociais. É o mau uso de ambos. Por exemplo, numa conversa com amigos, não há problema em registrar o momento numa foto - e se surgir alguma dúvida sobre deter-

minado assunto, "dar um Google" pode ser interessante. Combinar horários e trocar informações pelo WhatsApp também fazem parte da nossa rotina e o celular é uma ferramenta fantástica para tarefas do dia a dia que exigem dinamismo.

Assim, a primeira medida que podemos adotar é mudar a forma como olhamos para o nosso aparelho. Enxergá-lo como uma ferramenta a nosso serviço, e não como uma máquina que dita o nosso modo de vida.

Já para o caso de crianças e adolescentes, a questão é mais complexa. Haidt (2024) alerta para o que ele chama de "idade sensível", que vai dos 9 aos 15 anos, e diz que os períodos mais agudos variam de acordo com o sexo.

Para as meninas, essa idade é entre 11 e 13 anos, momento em que elas são mais sensíveis à comparação visual e se tornam alvos mais fáceis de predadores sexuais. Já para meninos se situa entre os 14 e 15 anos, quando ficam mais expostos a jogos *on-line* e pornografia pesada. Diante disso, ele faz o alerta:



Antes de exigirmos de nossos filhos e alunos moderação no uso de celulares e redes sociais, precisamos refletir sobre como está o *nossa* uso.

"Estamos superprotégendo nossos filhos no mundo real e não os estamos protegendo o bastante na internet."

Jonathan Haidt

Essa provocação vem em boa hora. Muitos pais agem para evitar que seus filhos ralem um jolelho, mas não parecem se importar que redes de pedofilia estejam apenas a dois cliques de distância deles. É preciso fazer uma reflexão profunda sobre esse tema, tanto em casa, quanto em sala de aula, e o diálogo é a melhor solução.



Os dilemas da Inteligência Artificial na educação e na vida

Quando pensamos em Inteligência Artificial, os clichês dos filmes de ficção científica mostram um exército de robôs dominando a humanidade. Em seu livro *Nexus*, Yuval Noah Harari explica que a "IA", como é conhecida, é a invenção mais perigosa já feita pela humanidade, pois ela pode ser um agente que pode tomar suas próprias decisões. "Juntos, os seres humanos podem controlar a IA. Mas se continuarem brigando entre si, a IA nos controlará", ele avisa.

Embora ainda pouco compreendida, a IA já está dentro de nossas casas, nas empresas e já começa a aparecer também das escolas, seja auxiliando um professor a identificar as necessidades específicas de cada aluno, seja na palma da mão do estudante que realiza uma pesquisa.

Já existem estudos apontando que o uso excessivo de IA para escrever textos pode afetar a memória, o pensamento crítico e a criatividade, como as pesquisas realizadas pelas Universidades de Toronto, de Washington, Harvard e MIT. Sendo assim, é necessário que pais, professores e gestores escolares estejam cientes de que essa ferramenta é capaz de transformar a sala de aula, tanto para o bem quanto para o mal.

Por exemplo: o aluno deve ser instigado e orientado a desenvolver atividades que fomentem o uso da criatividade e o senso crítico. A IA pode entrar para criar exercícios focados na necessidade do aluno ou mesmo como um chatbot capaz de de-

bater com o estudante sobre suas ideias, questionando-o e trazendo informações adicionais.

É preciso deixar claro que a IA usa dados existentes na internet sem muitos filtros e que nem sempre podem estar corretos ou atualizados. Portanto, é fundamental que haja um conhecimento prévio mínimo sobre os temas tratados e levados em questionamentos para que usemos as informações mais atualizadas e que possam ser verificadas. Além disso, os cuidados com o tratamento de dados e a privacidade dos estudantes deve ser pensada e cuidadosamente trabalhada.

Outra questão a ser analisada com calma: se 20 anos atrás, professores mostravam preocupação com o uso excessivo do Google nas pesquisas dos alunos, resultando em cópias e falta de originalidade nos trabalhos, agora, a preocupação é outra, pois a IA pode entregar trabalhos inteiramente prontos, sem que o aluno sequer tenha lido e compreendido o tema.

Em suma, o uso da ferramenta requer estudo, planejamento e orientação. Se bem usada, a IA pode ser promotora do crescimento. Mas, se mal-usada, pode causar o declínio cognitivo dos estudantes. Em outras palavras - e aqui vale para crianças e adultos - precisamos definir qual o papel que a IA terá em nossas vidas. Ela vai pensar, analisar e articular todos os pensamentos para nós? Ou ela vai ser apenas uma ferramenta a nos auxiliar para que possamos atingir todo o nosso potencial?



Cidadania digital e real: juntas e conectadas

Após toda essa compreensão sobre as leis, regras e funcionalidades dos meios digitais, é importante enfatizar que cumprir o que é exigido pelas leis e que tenhamos atitudes responsáveis já se constituem como os nossos deveres mínimos de cidadãos digitais. Para que esses deveres fiquem claros, vamos enumerar atitudes cidadãs e não-cidadãs no ambiente digital.

CIDADÃO

- só divulgar informações que foram checadas (se não estiver em todos os canais de notícias importantes, é porque é provavelmente falsa);
- usar sempre a sua identidade e não se esconder atrás de perfis falsos;
- usar o celular como ferramenta de informação e comunicação;
- saber que tudo o que fazemos *on-line* traz consequências, tanto quanto na vida real.

NÃO-CIDADÃO

- divulgar informações não-verificadas (na maioria das vezes elas costumam ser escandalosas, porém uma visita rápida aos canais de notícia desmente tudo);
- criar perfis falsos para “trolagens”, *bullying* e outras atitudes covardes;
- usar o celular como ferramenta de alienação e propagação de ódio;
- achar que o mundo virtual é uma realidade paralela, onde não há leis e tudo é permitido.

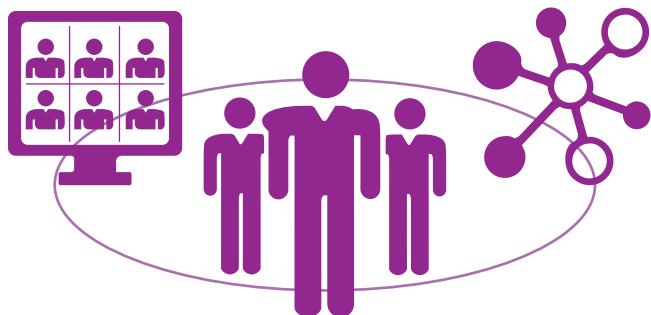
Mas e se quisermos ir além e exercer a cidadania plena tanto no mundo real quanto no ambiente digital?

A melhor forma é *conectar* (o trocadilho foi intencional) as duas cidadanias, para que andem juntas. Podemos nos comunicar através de grupos de WhatsApp para marcar reuniões, nos mobilizar, trocar informações e compartilhar notícias. Também podemos acompanhar a prefeitura e os secretários pelas redes sociais e verificar se suas políticas realmente estão trazendo impactos positivos. Podemos até ir aos territórios onde essas políticas acontecem para ver por nós mesmos.

Como já dito, o celular pode ser uma ferramenta fantástica nessa busca. Precisamos ser aliados da tecnologia, e não alienados por ela. Não há nada de errado em “conversar” um pouco pelo grupo de WhatsApp, mas vai chegar uma hora que o diálogo vai exigir uma interação real.

Nenhuma tecnologia será capaz de substituir a experiência real de uma reunião presencial. É nesse olho no olho, é através dessas conversas reais que conseguimos criar conexões reais e nos mobilizar, atuando como cidadãos ativos. Em vez de relações “líquidas” (como diria Bauman), teremos relações sólidas e sentiremos que não estamos sozinhos.

Quem quiser exercer de forma plena sua cidadania, vai chegar à conclusão de que o digital não substitui o real. Mais do que isso: o cidadão inteligente vai saber a hora de usar os dois, cada qual com suas vantagens e momentos mais adequados.



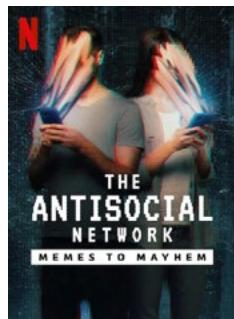
Referências Bibliográficas

- A REDE Antissocial: dos memes ao caos. Direção de Giorgio Angelini e Arthur Jones. Netflix, 2024.
- ALBUQUERQUE, Flávia. Proibição de celulares aumenta atenção de 83% dos alunos nas escolas. Agência Brasil, 24 set. 2025. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2025-09/veto-a-celular-leva-80-dos-alunos-a-prestar-mais-atencao-nas-aulas>>. Acesso em: 18 out. 2025.
- BAUMAN, Zygmunt. 44 Cartas do Mundo Líquido Moderno. Editora Zahar, 2011.
- BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. Editora Zahar, 2000.
- BAUMAN, Zygmunt. Vida para Consumo. Editora Zahar, 2008.
- CANAL DO ENSINO. 9 dicas para ensinar Cidadania Digital aos seus alunos. Disponível em: <<https://canaldoensino.com.br/blog/9-dicas-para-ensinar-cidadania-digital-aos-seus-alunos>>. Acesso em: 18 jan. 2025.
- DOLCI, Renato. A métrica mente. Mas todo mundo acredita. Infomoney, 13 abr. 2025. Disponível em: <<https://www.infomoney.com.br/columnistas/convidados/a-metrica-mente-mas-todo-mundo-acredita/>>. Acesso em: 1 mai. 2025.
- FARAH, Alexandra. Estamos comprando nossa própria extinção. Revista Piauí, 28 jan. 2025. Disponível em: <<https://piaui.folha.uol.com.br/alexandra-farah-buy-now-conspiracao-consumista/>>. Acesso em: 1 fev. 2025.
- G1. Ansiedade: de 2014 a 2024, atendimento a crianças de 10 a 14 anos subiu quase 2.500% no SUS. Rede Globo, 30 de jan. 2025. Disponível em: <<https://g1.globo.com/politica/noticia/2025/01/30/ansiedade-de-2014-a-2024-atendimento-a-criancas-de-10-a-14-anos-subiu-quase-2500percent-no-sus.ghtml>>. Acesso em: 1 fev. 2025.
- GIOIA, Ted. The State of the Culture, 2024. The Honest Broker. 18 fev. 2024. Disponível em: <<https://www.honest-broker.com/p/the-state-of-the-culture-2024>>. Acesso em: 10 mar 2024.



DOCUMENTÁRIO

O Dilema das Redes
Direção: Jeff Orlowski.
Netflix, 2020.



DOCUMENTÁRIO

A Rede Antissocial:
dos memes ao caos
Direção: Giorgio Angelini e
Arthur Jones
Netflix, 2024



© Pavel Kuczynski



GOMES, Pedro Henrique. MAZUI, Guilherme. Lula sanciona projeto que limita uso de celulares nas escolas; saiba o que muda com a nova norma. G1, 15 de jan. 2025. Disponível em: <<https://g1.globo.com/politica/noticia/2025/01/13/lula-sanciona-projeto-que-limita-uso-de-celulares-nas-escolas.ghtml>>. Acesso em: 18 jan. 2025.

HAN, Byung-Chul. Capitalismo e Impulso de Morte. Editora Vozes, 2021.

HAN, Byung-Chul. Sociedade da Transparência. Editora Vozes, 2016.

HARARI, Yuval Noah. Nexus: Uma breve história das redes de informação, da Idade da Pedra à inteligência artificial. Companhia das Letras, 2024.

JORNAL NACIONAL. Série especial do JN mostra os resultados práticos da retirada dos celulares das salas de aula. Rede Globo, 29 de jan. 2025. Disponível em: <<https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2025/01/29/serie-especial-do-jn-mostra-os-resultados-praticos-da-retirada-dos-celulares-das-salas-de-aula.ghtml>>. Acesso em: 1 fev. 2025.

O DILEMA das redes. Direção de Jeff Orlowski. Netflix, 2020.

O'FLAHERTY, Kate. Seu Celular Pode Te Escutar? Entenda o Que Realmente Acontece. Forbes Brasil, 13 de jan. 2025. Disponível em: <<https://forbes.com.br/forbes-tech/2025/01/seu-celular-pode-te-escutar-entenda-o-que-realmente-acontece/>>. Acesso em: 18 jan. 2025.

RODRIGUES, Artur; MARTINS, Cristiano; FERREIRA, Flávio e PITOMBO, João Pedro. Emendas distorcem envio de verbas para acesso a água. Folha de S. Paulo, out. 2023. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1JeJThrX7dJuPp4jTjMDb4EU9bMAgLG6k/view>>. Acesso em: 25 mar. 2025.

SALLES, Diogo. Chegou a hora de pensarmos no pós-redes sociais. Poder 360. 3 ago. 2025. Disponível em: <<https://www.poder360.com.br/opiniao/chegou-a-hora-de-pensarmos-no-pos-redes-sociais/>>. Acesso em: 14 ago. 2025.

SÃO PAULO, Secretaria da Justiça e Cidadania. Cartilha Cidadania Digital 2022. Disponível em: <<https://justica.sp.gov.br/wp-content/uploads/2022/11/CartilhaCidadaniaDigital2022FMUSJC.pdf>>. Acesso em: 18 jan. 2025.

UNIVERSA. Sem celular na aula: 'Dos 12 aos 18 anos não é saudável mais de 3h por dia'. UOL, 3 fev. 2025. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2025/02/03/sem-celular-na-aula-dos-12-aos-18-anos-nao-e-saudavel-mais-de-3h-por-dia.htm>>. Acesso em: 3 fev. 2025.

WORLD. De Olho na Segurança Digital. 1 fev. 2025. Disponível em: <<https://world.org/pt-br/blog/foundational-topics/de-olho-na-seguranca-digital>>. Acesso em: 18 fev. 2025.



Ilustração: Jack Sachs



LIVRO

44 cartas do mundo líquido moderno
Zygmunt Bauman.
Editora Zahar.



Conteúdo protegido - Proibida a reprodução sem créditos ao Instituto Brasil Solidário
para fotos ou contextos de projetos apresentados

