

Os aplicativos de celular e seus impactos biopsicossociais: reféns ou cúmplices?

Leonardo Lopes
Vinicius Motta da Costa
Francisco José Figueiredo Coelho

Grupo de Pesquisa Educação e Drogas
(GPED/UERJ)

Tente imaginar como seria a vida moderna sem o uso do celular. Difícil, não? E-mails, mensagens de texto, mensagens de áudio, GPS etc. Atualmente, o celular se constitui não apenas em uma ferramenta de comunicação de uma pessoa para a outra, mas de uma pessoa para várias, especialmente com o advento dos aplicativos digitais.

Em 2020 completamos 30 anos de telefonia móvel no Rio de Janeiro, tendo sua estreia marcada com o aparelho Motorola PT-550, o primeiro a entrar no circuito comercial no Brasil. Ainda com sua tecnologia analógica, o telefone mostrava apenas 7 dígitos e apresentava frequentemente o ruído de alertas do sistema. Por ser pesado e espesso, tanto o PT-550 como os demais aparelhos que o sucederam foram denominados de “tijolões”. Você lembra ou já ouviu falar deles?

Figura 1 – PT-550, o primeiro tijolão comercializado no Brasil



Fonte: <https://tinyurl.com/tydhhev6>

Diferente dos atuais *smartphones*, os “tijolões” eram bastante rudimentares e serviam basicamente para efetuar comunicações orais, muito dependentes da qualidade do sinal da região.

Ao longo desses 30 anos, o telefone celular foi bastante aprimorado, resultado das inovações e pesquisas no campo das Ciências da Informação. As tecnologias telefônicas, essencialmente as orais, passaram a oferecer recursos de comunicação escrita e imagética, expandindo suas possibilidades de interação social. Esse lastro comunicativo também expandiu e aprimorou nossos modos de diversão, lazer, estudo e - inclusive - se tornou uma ferramenta de trabalho.

Quanto mais as tecnologias da informação e comunicação avançam, maior é o impacto que elas têm na sociedade, sobretudo nas formas de se divertir. Cabe lembrar que, no início do século XX e em períodos anteriores, o lazer

se limitava a coisas como ir ao circo, assistir a uma peça de teatro ou jantar com os amigos - o que obviamente também não era uma atividade acessível para todos. Então o cinema foi inventado, depois a televisão. E essa, em especial, reformulou bastante o conceito de lazer, permitindo que as pessoas tivessem diversão e entretenimento sem ser preciso sair de casa.

Com o advento dos celulares *smartphones*, a tecnologia assumiu uma marca intensa em nossa sociedade. Hoje é possível assistir filmes, séries, animes, desenhos, programas diários, jogos de esportes e muito mais pela TV, computador ou pela tela do seu celular. Isso sem considerar a gama de jogos virtuais que podem mantê-lo inebriado e fora do mundo real. Nesse contexto, será que as interações presenciais, os encontros sociais e os jogos entre amigos passaram a ser desqualificados? Os carteados, os encontros entre amigos e até a prática de esportes coletivos dentro e fora da escola, como tudo isso tem refletido diante do avanço das tecnologias digitais? Será que paramos para pensar nisso, especialmente na vida de nossos estudantes?

Diante dessas indagações, cabe lembrar que somos criaturas gregárias (vivemos em grupo). Portanto, precisamos interagir com outros humanos. Mas, até que ponto o uso das tecnologias digitais e, especialmente, dos aplicativos favorecem ou diminuem essa necessidade de interação presencial? A criação das redes sociais, por exemplo, permitiu que as pessoas se envolvessem com milhares de outras, de lugares distantes e culturas distintas. Seria isso um avanço na capacidade de agregar pessoas ou uma

falsa impressão gregária, muito mais centrada na quantidade do que na qualidade das relações humanas? Aliás, diga-se de passagem, qual o conceito de amizade que nutrimos diante de todo o aparato virtual?

Figura 2 – Amizade presencial ou virtual?



Fonte: <https://tinyurl.com/4kzsern3>

Embora as redes sociais com o *Instagram*, o *Tik Tok*, o *Tinder*, o *Facebook* e até mesmo o *WhatsApp* possam facilitar a comunicação entre os seres humanos, há um formato competitivo implícito nessas relações. A necessidade de se revelar sempre benevolente, contente e terno é um padrão ordinário das comunicações dessas mídias. Parcela das imagens e dos vídeos postados são utilizados conjuntamente com outros aplicativos digitais, que clareiam, retocam e intensificam a não naturalidade dos registros imagéticos. Está aí a pose “*duck face*” (aquela bem conhecida em que as pessoas fazem biquinho de pato) que não nos deixa mentir. Em outras palavras, por vezes, postar uma foto de um passeio pode ser mais atraente do que o próprio passeio. Curioso isso, não? Por que algumas pessoas têm tanta necessidade desta publicidade? Seria uma forma de aceitação

social ou uma velada competição de quem é mais feliz?

Embora possamos facilmente argumentar que a sociedade seja muito dependente da tecnologia, não podemos descartar o importante papel que ela desempenhou - e desempenha - como um todo. A tecnologia tornou a vida mais fácil, segura, longa e agradável de várias maneiras. Contudo, ao pensar em tecnologias virtuais, é adequado pensarmos não apenas no seu uso, mas em como sua conjuntura também impacta nossa qualidade de lazer e de vida. Será que é possível se apropriar da tecnologia, equilibrando as dimensões orgânicas (cuidando de nosso corpo físico e mental) e nos preocupando com o bem-estar social?

Embora a tecnologia nos favoreça, há perigos pessoais e sociais que podem surgir de um uso excessivo, por vezes imperceptíveis. Em uma sociedade cujas pessoas se declaram cada vez mais sem tempo, não é difícil compreender o porquê dos aplicativos de entrega de comida (*delivery*) são tão usuais. A excessiva apropriação com aplicativos de *fastfood* modifica, aos poucos, o comportamento alimentar e favorecem o sedentarismo e a má nutrição. Será que prazer, praticidade e qualidade de vida não se confundem?

Casos de insônia, aumento da agressividade e da ansiedade são constantemente relatados como resultantes do uso abusivo dos celulares e do grande tempo dispensado aos aplicativos digitais. Obviamente não podemos aferir que toda relação com as tecnologias culmine em uso problemático, mas situações abusivas têm uma ligeira inclinação para situações problemáticas com a tecnologia. E isso, não podemos

descartar, amplia as possibilidades para possíveis casos de dependência dessas ferramentas. Há de convir que usar aplicativos de relacionamento amoroso, conversar com amigos no Facebook ou visualizar vídeos do WhatsApp e do Tik Tok no expediente de trabalho ou nos estudos já revela que a tecnologia não é devidamente usada. Afinal, quando o bom senso e as prioridades começam a ser abaladas, é sinal para repensarmos nossas ações.

Estudos têm mostrado que o uso excessivo de *smartphones* pode prejudicar a memória, porque nossa mente reconhece que as informações que normalmente deveríamos nos lembrar podem ser armazenadas e facilmente acessadas pelo dispositivo móvel. Aliás, quantas pessoas conseguem chegar a um destino sem o uso de um aplicativo de deslocamento, como o Wase? Será que um aplicativo de deslocamento sempre se coloca como uma ferramenta benéfica nas viagens?

É possível fazer uso dos aplicativos digitais e saber aproveitá-los sem excesso? Ou somos reféns - declarados ou não - de um mundo massivo de aplicativos que esgotam a memória de nossos aparelhos celulares? É possível reduzir a quantidade e priorizar as ferramentas mais utilitárias? Que tal fazer uma retrospectiva, dar uma boa olhada em seu celular e repensar tais questões?

LOPES, L.; COSTA, V. M.; COELHO, F. J. F. **Os aplicativos de celular e seus impactos biopsicossociais: reféns ou cúmplices?** Texto de apoio do curso Educação sobre Drogas: do alimentar ao digital. Fundação CECIERJ: Rio de Janeiro, 2021.