

Pollyana Ferrari

Prefácio: Denis Renó

Desacelerar

Resistência e combate à desinformação
na era das inteligências artificiais

RIA
Editorial

Pollyana Ferrari

DESACELERAR

*Resistência e combate à desinformação na
era das inteligências artificiais*

RIA
Editorial

Ria Editorial – Comité Científico

Abel Suing (UTPL, Ecuador)

Alfredo Caminos (Universidad Nacional de Córdoba, Argentina)

Andrea Versuti (UnB, Brasil)

Angelo Sottovia Aranha (Universidade Estadual Paulista - UNESP, Brasil)

Anton Szomolányi (Pan-European University, Eslováquia)

Carlos Arcila (Universidad de Salamanca, Espanha)

Denis Porto Renó (Universidade Estadual Paulista - UNESP, Brasil)

Diana Rivera (UTPL, Ecuador)

Fatima Martínez (Universidad do Rosário, Colômbia)

Fernando Gutierrez (ITESM, México)

Fernando Irigaray (Universidad Nacional de Rosario, Argentina)

Fernando Ramos (Universidade de Aveiro, Portugal)

Florian Andrei Vlad (Ovidius University of Constanta, Romania)

Gerson Martins (Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS, Brasil)

Hernán Yaguana (UTPL, Ecuador)

Jenny Yaguache (UTPL, Ecuador)

Jerónimo Rivera (Universidad La Sabana, Colombia)

Jesús Flores Vivar (Universidad Complutense de Madrid, Espanha)

João Canavilhas (Universidade da Beira Interior, Portugal)

John Pavlik (Rutgers University, Estados Unidos)

Joseph Straubhaar (Universidade do Texas - Austin, Estados Unidos)

Juliana Colussi (Universidad Rey Juan Carlos, Espanha)

Koldo Meso (Universidad del País Vasco, Espanha)

Lionel Brossi (Universidad de Chile, Chile)

Lorenzo Vilches (UniversitatAutònoma de Barcelona, Espanha)

Manuela Penafria (Universidade da Beira Interior, Portugal)

Marcos Pereira dos Santos (Univ. Tec. Federal do Paraná - UTFPR e Fac.
Rachel de Queiroz (FAQ), Brasil)

Maria Cristina Gobbi (Universidade Estadual Paulista - UNESP, Brasil)

Mauro Ventura (Universidade Estadual Paulista - UNESP, Brasil)

Octavio Islas (Instituto Tecnológico Superior de Monterrey, México)

Oksana Tymoshchuk (Universidade de Aveiro, Portugal)

Paul Levinson (Fordham University, Estados Unidos)

Pedro Nunes (Universidade Federal da Paraíba - UFPB, Brasil)

Raquel Longhi (Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Brasil)

Ricardo Alexino Ferreira (Universidade de São Paulo - USP, Brasil)

Sergio Gadini (Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG, Brasil)

Thom Gencarelli (Manhattan College, Estados Unidos)

Vicente Gosciola (Universidade Anhembi Morumbi, Brasil)

Pollyana Ferrari

DESACELERAR

RESISTÊNCIA E COMBATE À DESINFORMAÇÃO NA
ERA DAS INTELIGÊNCIAS ARTIFICIAIS

RIA
Editorial

FICHA TÉCNICA

Copyright ©Pollyana Ferrari. Todos os direitos reservados.

Foto de capa: ©joeycheung - stock.adobe.com (arquivo nº 119856502).

Design capa: ©Denis Renó

Diagramação: Luciana Renó

Revisão: Amanda Maltez Fialho

ISBN 978-989-9220-25-6

Título: Desacelerar: resistência e combate à desinformação na era das inteligências artificiais

Autora: Pollyana Ferrari

Prefácio: Denis Renó

1ª edição, 2025



Esta obra tem licença Creative Commons *Attribution-NonCommercial-NoDerivatives*, sendo que qualquer parte desta obra pode ser reproduzida, transmitida ou arquivada desde que levados em conta os direitos da autora, não utilizá-la para fins comerciais e não modificar a obra de nenhuma forma.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

RIA
Editorial

riaeditora@gmail.com
<http://www.riaeditorial.com>

ESSA OBRA FOI AVALIADA INTERNA E EXTERNAMENTE POR PARES

O livro foi aprovado pelo avaliadora externa Dra. Vivianne Lindsay Cardoso, que informou parecer positivo à publicação da seguinte forma:

O livro apresenta um título atrativo e envolvente, com estrutura de capítulos que seguem a mesma lógica da atração por meio da sensibilização e da humanização. Diante da temática “dura”, sombria e de extremo impacto contemporâneo envolvendo o risco e as ameaças que abarcam a relação da humanidade com as tecnologias contemporâneas e os processos crescentes de desinformação, é possível percorrer uma proposição de conteúdo estruturado, tanto de dados, quanto cientificamente referenciado, conduzindo o leitor - desde sua introdução - à uma jornada de descobertas, alertas e conscientização na busca por alternativas possíveis para uma vida em menor risco diante da realidade e do próprio futuro tecnológico e comunicacional em que somos continuamente inseridos. A avaliação final é: aprovado e parabenizo a temática e suas proposições.

O parecer foi enviado previamente ao lançamento.

“A conexão digital total e a comunicação total não facilitam o encontro com o outro [...], cuidam para que o nosso horizonte de experiência se torne cada vez mais estreito”.

Byung-Chul Han

SUMÁRIO

Prefácio	11
<i>Denis Renó</i>	
Introdução	16
Capítulo 1 — “Os afetos atravessam o corpo como flechas”	27
O corpo social	34
XXI: o século dos algoritmos e da desinformação	38
Diário, 15/11/2024	40
Capítulo 2 — “Modos de alcançar a estupidez”	41
Crianças e adolescentes em risco	48
Diário, 03/01/2025	51

Capítulo 3 — Reduzir a exposição às telas	52
Desinformação e outros males	58
Diário, dia 05/01/2025	66
Capítulo 4 — Tempo, tempo, tempo, tempo	68
Diário, 04/01/2025	76
Capítulo 5 — A descorporeificação do ser humano	77
Diário, 10/01/2025	84
Capítulo 6 — Regular para sobreviver	86
Medidas para contracolonizar	89
Diário, 14/01/2025	93
Considerações sobre um possível desacelerar	95
Referências	98
<i>Sobre a autora</i>	114
<i>Índice Remissivo</i>	117

PREFÁCIO

UM CONVITE À DESACELERAÇÃO MIDIÁTICA

Denis Renó

*Universidade Estadual Paulista (UNESP),
Faculdade de Arquitetura, Artes,
Comunicação e Design, Bauru*

Quando a professora Pollyana Ferrari (a Polly) me convidou a escrever o prefácio desta obra eu senti uma alegria enorme. A primeira empolgação veio pelo próprio convite. Afinal, prefaciar um livro de uma pesquisadora altamente reconhecida pela comunidade científica e profissional é motivo de alegria. E o sentimento cresce ainda mais quando a pesquisadora em questão é uma amiga querida, como aconteceu.

De fato, a empolgação, neste caso, foi ainda maior. Quando li o título da obra (Desacelerar: resistência e combate à desinformação na era das inteligências artificiais), pensei: uau, que sintonia. Tem mais gente preocupando-se com a mesma coisa que eu. De fato, estou preocupado com isso há anos. Penso que precisamos desacelerar nossas vidas, diminuir nossas cobranças (inclusive quando cobramos a nós

mesmos). Precisamos encontrar o ponto em que nos perdemos em nossa trajetória. A Polly, de certa maneira, está preocupada comigo nessas reflexões.

O convite chega num momento em que espero ansiosamente a avaliação de uma proposta de projeto de pesquisa intitulada “Retrotopia fotográfica: um estudo etnográfico sobre as mudanças na relação entre a fotografia e o tempo para uma ética mínima no ecossistema midiático”. Pensar em fotografia analógica é, sem dúvida alguma, um convite à desaceleração. E mais: é a negação (ou uma pausa) das possibilidades digitais, binárias, onde encontram-se as inteligências artificiais indicadas pela Polly em seu livro. Portanto, meus pensamentos seguem nesse sentido há anos, o que me levou a pensar e elaborar este projeto de pesquisa.

As motivações que me levaram a pensar nessa necessária desaceleração podem ser explicadas por diversas coisas. A intoxicação de senhas para acessos a ambientes eletrônicos é uma das coisas que me leva ao cansaço digital. Quando esse mundo digital chegou em nossas vidas era comum colocarmos como senhas as nossas datas de nascimento, ou de pessoas próximas. Já não basta. Agora, precisamos juntar às datas algumas letras (maiúsculas e minúsculas) e símbolos. Pronto. Passamos a conviver com um novo “alfabeto”, onde hashtags, asteriscos e tantos outros símbolos ganharam o *status* de letras. Também não basta criar uma senha *ad eternum* e proliferar para todos os casos. De tempos em tempos, obrigam-nos a reinventarmos novas senhas, que devem ser diferentes das anteriores. Haja criatividade, e haja paciência.

Também nos cansa conferir se estamos conectados ou não, se ainda temos carga nas baterias de nossos dispositivos, ou se

alguém respondeu àquela mensagem que enviamos há poucos minutos. Sim, minutos, pois a instantaneidade é uma exigência coletiva. Acabamos por ficarmos “sempre alerta”, pegando emprestado o ditado do escotismo, movimento criado por Robert Baden Powell. Mas dos escoteiros parece ter vindo apenas o ditado, porque se há uma característica vivida por esses jovens é a desaceleração.

A preocupação sobre a desaceleração (ou sobre o tempo) não é exclusiva da Polly, ou minha. A ideia manifestou-se no pensamento de outros acadêmicos, com destaque ao sociólogo/filósofo polonês Zygmunt Bauman e ao filósofo português António Fidalgo. O primeiro, depois de tanto tentar entender a sociedade contemporânea, escreveu o livro *Retrotopia*, que teve sua publicação poucos dias depois de sua morte, em 2017. Na obra, Bauman apresenta um diálogo sobre a vida humana e, com algumas doses de nostalgia, nos convida a “olharmos para trás” e encontrarmos o ponto onde nos perdemos como espécies. Para o autor, somente dessa maneira conseguiremos voltar a caminhar. O outro, António Fidalgo, na obra *Ética Mínima*, propõe cuidarmos eticamente de nossas vidas, e uma das preocupações para isso é a nossa saúde. Curiosamente, ambas obras foram apresentadas para mim por um amigo/irmão cujo tempo no planeta já se findou. Foi pelas palavras do Osvando José de Moraes, meu parceiro de universidade, que eu descobri estas duas ideias, apesar de já conhecer os autores (Zygmunt Bauman, pelos livros, e António Fidalgo, pelos corredores da Universidade da Beira Interior, na Covilhã).

A insalubridade do nosso cotidiano é visível. Além de ficarmos o tempo todo adotando na prática os princípios dos escoteiros (sempre alerta) e perdendo momentos que, historicamente, levaram-nos às maiores criações (afinal, o ócio é a chave da criatividade), também

passamos a acreditar no inacreditável. E aí estão os processos de desinformação construídos pelos seres humanos e – o que mais me choca – pelas diversas tecnologias de Inteligência Artificial. Pois, a mesma IA que foi criada com a justificativa de deixar-nos com mais tempo disponível para o ócio agora nos ludibriar.

Parabenizo a Polly por esse belo texto que resgata momentos de nosso ecossistema midiático contemporâneo, e convido você a uma leitura atenta e crítica. A obra é uma verdadeira provocação para que cada um de nós, à sua maneira e com o seu repertório e encantamento/ frustração com as tecnologias digitais, chegue à conclusão sobre as nossas necessidades de desacelerar, ou não. Afinal, cada um tem as suas percepções sobre o tempo. Mas pelo menos enquanto estiver lendo esse livro, desacelere.

DESACELERAR:

RESISTÊNCIA E COMBATE À DESINFORMAÇÃO
NA ERA DAS INTELIGÊNCIAS ARTIFICIAIS

INTRODUÇÃO

Não julguem, para que vocês não sejam julgados. Pois da mesma forma que julgarem, vocês serão julgados; e a medida que usarem também será usada para medir vocês.

— Mateus 7:1,2

A vida acontece no simples, no persistir e no desacelerar. Mas, um desacelerar politizado, consciente. No século atual, um desacelerar que precisa coexistir com os usos do ChatGPT, Dall-e, Midjourney, Copilot, Deep Research, entre tantas outras inteligências artificiais que cada vez mais convivem conosco. Um desacelerar, que antes de pedir um almoço no APP, nos faça refletir sobre a situação do entregador. O que ele come enquanto passa 12 horas entregando sushis, pizzas e pastas? Como aquele alimento, comprado via Pix, foi feito? Qual a cadeia produtiva envolvida no *shampoo* que comprei por recomendação de um *influencer*. E, assim, sucessivamente.

Existir, respirar, ocupar espaço na terra, vai muito além de ganhar na *bet* da vez, espalhar *fake news* e passar horas rolando um *feed* criado para te viciar. Acordar é uma dádiva divina; aproveite sua jornada. E não caia na nova armadilha do marketing, que diz que estar *off-line* é o novo luxo, é modismo. É um direito meu, seu, de quem quiser.

Precisamos de um desacelerar que aponte para os perigos das *big techs* manterem alianças intrínsecas com governos de extrema direita e com empreendimentos de dominação e extração. Um desacelerar que nos faça consumir menos. Não vamos ter clareza mental, sono tranquilo, alimentação minimamente processada, consumo consciente, trabalho, se vivermos como robôs, alimentados e estimulados por telas 24 horas por dia, sete dias por semana. O Prólogo de *A sociedade em rede*, denominado *A rede e o ser* (Castells, 1999), trata do emergente fenômeno de informatização como irreversível e do novo liberalismo mundial em que tudo é justificado em função do mercado.

Não teremos discernimento e cognição se precisarmos de influenciadores ou desinfluenciadores para falar o que devemos comer, consumir, votar ou vestir. Enquanto delegarmos nossas escolhas ao guru, ao *coaching*, ao pastor, entre tantos outros que se dizem escolhidos, vamos perdendo a capacidade de discernir. A lei de causa e efeito, conhecida pela tradição budista como lei do karma, nos diz que “colhemos tudo aquilo que plantamos” ou “tudo que vai, volta”. Não existe mágica.

Como sociedade, estamos emburrecendo com o excesso de telas e, assim, nos tornando presas fáceis para a manipulação executada pelas *big techs*. A conta não fecha e há muito tempo que pesquisadores, psicólogos, médicos — principalmente pediatras — vêm apontando

para os malefícios de uma vida acelerada, seja para crianças e adolescentes, seja para adultos. Em 2019, quase um bilhão de pessoas, incluindo 14% dos adolescentes do mundo, conviviam com um transtorno mental. O suicídio foi responsável por, pelo menos, uma em cada 100 mortes, e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Um novo estudo, publicado na *Societies* (Gerlich, 2025), examina como a crescente dependência de ferramentas de Inteligência Artificial (IA) pode minar as habilidades de pensamento crítico, particularmente por meio do fenômeno de “descarregamento cognitivo”: usuários frequentes de IA são mais propensos a descarregar tarefas mentais, confiando na tecnologia para resolução de problemas e tomada de decisões em vez de se envolver em pensamento crítico independente. “As ferramentas de IA impactam processos cognitivos, como memória, atenção e resolução de problemas”, diz Michael Gerlich (2025, par. 2), pesquisador do Center for Strategic Corporate Foresight and Sustainability, SBS Swiss Business School, que ouviu mais de 660 pessoas para o estudo.

Com o anúncio de Mark Zuckerberg, fundador do Facebook e da Meta, no início de janeiro de 2025, se aliando ao governo de Donald Trump — eleito presidente dos Estados Unidos, pela segunda vez, em 2024 —, a máscara caiu. E virão outras aberrações.

E como fazer para, na era do *prompt*¹, onde a Inteligência Artificial Generativa (IAG) consome muita água e energia, ter

1. *A era do prompt* (2024), de Pollyana Ferrari, discorre sobre a época atual, em que humanos trabalham como operadores de *prompt* — textos em linguagem natural que solicitam à IA generativa que execute uma tarefa específica. A IA generativa é uma solução de inteligência artificial que cria novos conteúdos, como histórias, conversas, vídeos, imagens e músicas, e a obra discute o seu impacto na sociedade.

paciência, foco mental, lucidez e afeto pelo ser humano e pelo planeta? Desacelerando. A Mãe Terra agradece; seu trabalho agradece, pois vai retardar sua substituição por uma IA; seu estômago e cérebro também agradecem.

Não precisamos delegar ao ChatGPT a tarefa de responder qual time de futebol europeu está ganhando ou pedir o relatório da reunião. Por que gastar recursos naturais como, por exemplo, a eletricidade vinda das usinas hidroelétricas para fazer um texto de 10 linhas? Exercite seu cérebro escrevendo você mesmo. Encare a tela em branco. Você quer ganhar tempo para quê? Como pergunta Bill Gates, no primeiro episódio da série documental *O futuro de Bill Gates* (Netflix, 2024), o que as pessoas farão com tanto tempo livre? “Maratonar” no streaming?

O ano de 2025 marca o nascimento de uma nova geração: a dos Beta, nascidos entre 2025 e 2039. Eles serão 16% da população global até 2035². “Inteligência Artificial (IA) e automação devem estar presentes em todos os aspectos da vida desta nova geração, desde a escola até o trabalho, saúde e entretenimento. Os Betas devem ser os primeiros a ver transporte autônomo em larga escala e ambientes virtuais imersivos como parte de seu cotidiano”, segundo um estudo da consultoria australiana McCrindle (“Welcome Gen Beta”, s.d., par. 2). O processo de desaceleração é difícil e exige persistência de todas as gerações. E não quer dizer que este processo vai abolir a IA ou a tecnologia em nossas vidas, mas nos fazer usá-las com parcimônia.

O processo de desacelerar não vai te proporcionar o prazer da rápida saciedade, como ocorre nas propagandas de uma nova

2. Reportagem publicada pelo site jornalístico UOL, intitulada “Geração beta, nascida a partir de 2025, deve crescer com IA e ver a virada do século” (DW, 2025).

maquiagem ou tênis de corrida — itens que você nem precisa, mas compra pelo impulso e pela promessa fugaz de felicidade instantânea. Felicidade que logo se dissiparia, substituída por outra oferta irresistível: um novo par nos apps de relacionamento, o novo emprego dos sonhos ou as férias detox que algoritmos, cada vez mais sob medida para seu feed, oferecem. Neil Postman, crítico cultural, ponderou no livro *Amusing Ourselves to Death* (1985). “Huxley temia aqueles que nos dariam tanto que seríamos reduzidos à passividade e ao egoísmo. Orwell temia que a verdade fosse escondida de nós. Huxley temia que a verdade fosse afogada em um mar de irrelevância”.

“Muitas vezes, o silêncio amedronta. Sobretudo nos dias de hoje, em que somos bombardeados por ruídos, imagens, notícias e histórias. Vivemos a era do culto da emoção, nutrindo alegrias efêmeras e transitando apressadamente de uma ideia a outra”, nos diz a monja francesa zen Kankyo Tannier, no livro *A magia do silêncio* (Sextante, 2017, p. 12).

Um levantamento de 2023, feito pelo aplicativo de controle parental *Qustodio*³ (<https://www.qustodio.com>), com dados de mais de 400 mil famílias de vários países, revelou que as pessoas ficaram, em média, 112 minutos por dia no TikTok, naquele ano, consumindo vídeos curtos, desinformação, fofocas e influenciadores.

De acordo com a sinopse oficial do documentário *Os Sonhos de Pepe* (2024)⁴, dirigido pelo cineasta uruguai Pablo Trobo, “em um planeta prestes a sofrer um colapso climático, onde a humanidade adota um modelo destrutivo de desenvolvimento e consumo, a filosofia de Pepe Mujica, ex-presidente do Uruguai, serve como um

3. Aplicativo de controle parental.

4. Trailer de *Sonhos de Pepe* (Pandora Filmes Trailers, 2024).

alerta para todos nós [...] mas o tempo está se esgotando e não pode ser revertido”, diz Pepe citando Harari no começo do documentário.

A plataformação do dia a dia, impulsionada por “eventos” fomentados por algoritmos que privilegiam consumo em áreas como beleza, vestuário, futurismo (como a colonização de Marte, carros autônomos etc.), racismo, homofobia, sexismo, ataque à minorias e refugiados, além de fofocas e polarização, tem gerado ansiedade e retroalimentado financeiramente o lucrativo segmento das *big techs*. A IA nos oferece imagens, vídeos e áudios para todos os gostos, enquanto a proficiência em leitura diminui em 13 países, aumentando apenas na Finlândia, segundo estudo da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE)⁵. A renda e a posição socioeconômica têm grande influência sobre a capacidade de leitura e aprendizado dos jovens – e essa desigualdade é mais acentuada no Brasil do que em grande parte do mundo, aponta o estudo da OCDE, publicados em 2022.

Quase todos os países e economias tiveram declínios na capacidade de ler e escrever entre adultos com escolaridade abaixo do ensino médio. Bombardeados 24 horas por dia, 7 dias por semana, com telas e informações (muitas delas falsas), que nem pedimos para consumir, é inevitável que nossa mente fique “acelerada”, isto é, sobreexposta e estafada. Ao mesmo tempo, vamos perdendo a capacidade de retenção de informações que exigem foco como, por exemplo, na leitura.

Sem capacidade crítica e discernimento, tornamo-nos uma sociedade manipulável. Para os pensadores do clima, que defendem

5. “Leitores do Século 21 - Desenvolvendo Habilidades de Alfabetização em um Mundo Digital” (OECD, 2021).

o decrescimento, a solução para evitar o colapso da vida passa por desafiar a lógica capitalista de crescimento infinito, propondo métodos de desaceleração. A desinformação torna-se ainda mais nociva na segunda década do século XXI, devido à maneira como as redes sociais e os *prompts* de IA são desenhados, pois o excesso de dados, postagens e informações é acumulativo e aditivo. No entanto, nossa capacidade crítica de compreender os fatos da realidade é limitada, e o mesmo ocorre com a verdade, que depende de um contexto complexo para ser entendida em sua completude (Han, 2022a).

Para atender às demandas das Inteligências Artificiais Generativas (IAGs), *datacenters* cada vez mais poderosos são construídos para processar dados. Enquanto isso, os sistemas de água são sobrecarregados e os bens naturais usurpados da Mãe Terra — uma das primeiras divindades a surgir na criação, juntamente com o ar, o mar e o céu.

Para citarmos dois exemplos, segundo o último relatório ambiental da Microsoft Corporation⁶, o consumo de água da empresa, entre 2021 e 2022, aumentou 34%, atingindo quase 1,7 bilhão de galões. Já a Google relata que seu consumo de água aumentou quase 22% no mesmo período, chegando a impressionantes 5,56 bilhões de galões — cerca de 800 vezes maior que o espelho d’água do Lincoln Memorial (EUA).

Um sexto da humanidade consome 78% de tudo o que é produzido no mundo, segundo o Worldwatch Institute (WWI), organização com sede em Washington. O relatório *Estado do Mundo — 2010*⁷, concluiu que “sem uma mudança cultural que valorize a sustentabilidade

6. Relatório sobre aumento de consumo de água com usos de IA pela Microsoft (s.d.).

7. “Estado do Mundo - 2010”, produzida pelo Worldwatch Institute (WWI), organização com sede em Washington e traduzida pelo Instituto Akatu. A versão do relatório em português foi lançada no dia 30 de junho de 2010.

em vez do consumismo, nada poderá salvar a humanidade dos riscos ambientais e de mudanças climáticas” (“Relatório “Estado do Mundo – 2010” aponta que, sem mudança, nada pode proteger de riscos ambientais”, 2010, par. 8). Quinze anos se passaram — metade do percurso proposto para a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável¹⁸ — e apenas 17% das metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável estão no caminho certo, de acordo com a ONU e o *Relatório dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 2024*¹⁹.

Uma das lições do livro *Devagar: como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade*, de Carl Honoré, publicado em 2019, é que tanto o empregador quanto o empregado podem se beneficiar do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, uma vez que, quanto mais relaxados, mais criativos e produtivos nos tornamos. Discussões recentes no Brasil sobre a jornada de trabalho mobilizaram muitos internautas e trouxeram à tona a pauta da desaceleração necessária. A Proposta de Emenda à Constituição (PEC), apresentada pela deputada federal Erika Hilton (PSOL-SP), que prevê a redução da jornada de trabalho legal no Brasil para 36 horas por semana, atraiu mais de 2 milhões de assinaturas.

“Se você ainda não sabe o que é essa tal de escala 6x1, ela é uma escala de trabalho permitida pela nossa legislação, na qual se trabalha 6 dias seguidos, e se folga apenas um dia por semana”, diz Hilton (2024) em uma postagem no X. No seu livro *Realismo Capitalista*, Fisher mapeia o que chamaríamos hoje de uma apatia

8. A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. (“Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável”, 2015)..

9. Relatório dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 2024. Disponível em: [ONU alerta: o mundo não está cumprindo os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável | As Nações Unidas no Brasil](#)

coletiva, causada pelo esgotamento mental devido ao uso excessivo de telas, que preparou o terreno, nos últimos 20 anos, para a chegada da IAG e homogeneização da vida.

O trabalho passa a ser orientado para a geração (e manipulação) das representações mais do que para os objetivos oficiais do próprio trabalho. Começa a gerar, mais do que o trabalho em si, todo um sistema de criação e manipulação de representações. (Fisher, 2020, p. 75)

“Hoje, me vejo relendo *Cem anos de solidão* e me descubro sem culpa por não acordar e correr para frente do micro; sinto vontade de deixar o celular desligado; acho que chat nenhum substitui um banho quente e um beijo do ser amado. Enfim, ando refletindo sobre a terra. Afinal, alguém tem que plantar arroz, enquanto outros navegam pela Web”. Escrevi estas palavras em 2002, no último parágrafo da dissertação de mestrado que defendi na Universidade de São Paulo (USP). É quase um mantra que releio de tempos em tempos.

No final de 2024, assisti à série *Cem anos de solidão* (Netflix) e achei-a sombria e arrastada, parecia mais uma novela bíblica da TV Record. Não me recordava de algumas partes da história, então resolvi voltar ao livro de Gabriel García Márquez — além de decidir ingressar em outro retiro de silêncio e voltar a pensar sobre a terra, o que comentarei neste livro, ao longo dos capítulos, com a transcrição de alguns diários que escrevi à mão no período.

Enquanto voltava aos poucos para o ruído da cidade, assisti à declaração de Mark Zuckerberg, no dia 07 de janeiro de 2025, afirmando que a Meta (empresa controladora do Facebook, WhatsApp e Instagram) vai acabar com o sistema de checagem de fatos feito por

terceiros e substituí-lo por um sistema de notas da comunidade, como já acontece no X. Em comunicado, Zuckerberg diz:

Depois da primeira eleição de Trump, em 2016, a mídia tradicional escreveu sem parar sobre como *fake news* eram uma ameaça para a democracia. Tentamos de boa-fé a endereçar essas preocupações, sem nos tornarmos árbitros da verdade. Mas os checadores de fatos são muito enviesados politicamente e destruíram mais a confiança [das pessoas] do que a criaram, especialmente nos EUA. (Kaplan, 2025, par. 5)

“Ao contrário do que afirma Mark Zuckerberg no vídeo em que anuncia o fim do programa, os checadores não têm lado, não praticam qualquer tipo de censura nem são os responsáveis pela diminuição da confiança do público no conteúdo que circula pelas plataformas. Os participantes do 3PFC são todos necessariamente certificados pela International Fact-Checking Network (em auditorias independentes, anuais e públicas), cujo Código de Ética estabelece padrões de transparência e apartidarismo. Os checadores também não têm — e nunca tiveram — a possibilidade de deletar conteúdos ou reduzir seu alcance nas plataformas da Meta (ou em qualquer outra rede social). Todas as decisões nesse sentido durante a vigência do Third Party Fact-Checking Program (3PFC) foram tomadas pela própria Meta”, diz trecho do artigo da Lupa (“Fake news não têm fim; programa de checagem da Meta, sim”, 2025, par. 8), em resposta à Meta.

Pessoalmente, não me surpreendi com a declaração de Zuckerberg e sua aliança com o governo de Donald Trump, que vem impondo sua narrativa distópica da pós-verdade, dando maior valor à opinião pessoal do que aos direitos individuais ou coletivos, desde o primeiro mandato, em 2016. Depois da plataforma X, de Elon Musk,

acabar com moderação de conteúdo e checagem de fatos, agora é a vez da Meta. Teremos muitos desafios como cidadãos, imprensa e checadores de fatos para manter a democracia, pois agora os bilionários da tecnologia não precisam mais disfarçar seus objetivos aliados à gestão Trump na Casa Branca. A máscara caiu.

Frente ao exposto, este livro busca refletir sobre a desaceleração e o combate à desinformação em tempos de *prompts* de IA, pois, “as histórias importam. Muitas histórias importam. As histórias foram usadas para espoliar e caluniar, mas também podem ser usadas para empoderar e humanizar. Elas podem despedaçar a dignidade de um povo, mas também podem reparar a dignidade despedaçada”, conforme nos diz Chimamanda Ngozi Adichie, no livro *O perigo de uma história única* (Cia das Letras, 2019, contracapa).

Aproveite a leitura ouvindo uma playlist pensada para o livro. **Desacelerar** está disponível no *Spotify*.



Boa leitura!

CAPÍTULO 1 — “OS AFETOS ATRAVESSAM O CORPO COMO FLECHAS”

Por que alguém se sente compelido a escrever? Virginia Woolf tinha seu quarto. Proust, suas venezianas fechadas. Marguerite Duras, sua casa calada. Dylon Thomas, seu modesto casebre. Todos em busca de um vazio que pudessem encher de palavras.

— Patti Smith

Deleuze e Guattari (1997) acreditam que os afetos atravessam o corpo como flechas, são armas de guerra. Em 05 de maio de 1987, uma terça-feira, a única coisa que registrei na agenda, em letras enormes, foi “longe é um lugar que não existe”. Durante o processo de luto, pois perdi minha mãe, em 08 de fevereiro de 2021, para a Covid-19, achei essa agenda amarelada em uma caixa no quarto de depósito. Entre tantas fotos, cartas, revistas, patins, *walkman*, roupas para doar etc., essa página do dia 05 de maio me fez sentar no chão e

fitá-la. Fez-me perceber que sempre acreditei que estamos conectados por uma energia sutil, a mesma que está presente nas plantas, rios, planetas e ar.

Um filme passou rapidamente na minha memória: em um telão mental, vi esses 35 anos que separam a frase escrita do presente. Percebi cada conquista, queda, medo, passo e recuo. Percebi esse fluxo constante de ir e voltar, de sintonizar com o sagrado que existe em nós ou deixar que a velocidade — seja da rede, das grandes cidades ou da nossa ansiedade — nos faça esquecer que *longe é um lugar que não existe*.

Não encontrei na casa dos meus pais o livro que dá título à minha anotação na agenda, do escritor Richard Bach, mesmo autor de *Fernão Capelo Gaivota*, outro livro que li na adolescência.

Faz seis graus numa manhã gelada de julho de 2021, no interior de São Paulo. Estou lendo *Cura Vibracional*, de Jaya Jaya Myra (Editora Pensamento), coberta com quatro cobertores e sem coragem para encarar o banho e a meditação, que faço logo mais às 7h00, em jejum, durante um retiro de silêncio no campo — faço isso regularmente quando sinto que estou perdendo meu aterramento, minha capacidade de centrar e de não deixar a mente me dominar.

Acredito no caminho do meio, nem 8, nem 80. Cada retiro é diferente; neste ano, foi mais difícil silenciar a mente. Imagens velozes passavam pela mente rapidamente durante a prática da meditação, como se eu tivesse acelerado o áudio do WhatsApp em 1,5x, como os jovens estão gostando de ouvir mensagens e ver os vídeos nesta segunda década do século XXI.

Para Lemos (2008), o ciberespaço inaugurou um novo fluxo de informação. Não há como imaginar a sociedade tendo que enfrentar

um retrocesso neste amplo cenário de conectividade sem que se instale um caos. Já na visão do futurista Kelly (2017, p. 4), “o entrelaçamento da vida das pessoas, de artefatos e mentes em âmbito global, é o maior impacto nesse cenário distópico”. Essa fragilidade se dá, principalmente, pela mudança das relações entre os homens, trazendo uma interação superficial entre as pessoas.

Nessa interação, o virtual passou a ser mais importante do que o real, por ser mais confortável do que a realidade, explica a autora norte-americana Michiko Kakutani, autora do livro *A morte da verdade*, de 2018. Vivemos um perigoso avanço tecnológico, ao estilo *Black Mirror* — série de ficção científica que aborda as consequências imprevistas das novas tecnologias, que mexerão ainda mais com a nossa capacidade de distinguir o que é real, do que foi alucinado pelo *prompt* da IAG.

A partir da disseminação da inteligência artificial e da desinformação, aprofundaremos processos de entrelaçamento, forçando ondas de desconstrução e construção de novos paradigmas. Como afirma Baudrillard (2000, p. 129), “entramos na vida como numa tela. Vestimos a própria vida como num conjunto digital”, mas isso custa caro ao corpo, ao sono, à alimentação. Precisamos cuidar com carinho e dedicação do corpo e da mente, ao mesmo tempo, pois somos um espírito que habita um corpo.

Como diz a canção *Intuir*, de Tulipa Ruiz — que aliás foi minha aluna na PUC-SP, na primeira classe que ministrei na vida — e melodia de João Donato, cantada pela primeira vez nos 87 anos de Donatão (como o músico é chamado pelos amigos):

Hora de despertar, hora de sentir, uma inspiração, um palpite, uma ideia, uma sensação. Tá no que você vê, tá no que você come, tá no que você compra, tá no que você consome, tá dentro de você; dentro de você tem você! Você vai respirar, hiperventilar, peito cheio de ar.

Será que 120 milhões de visualizações, em 24 horas, de um vídeo publicado pelo deputado federal Nikolas Ferreira (PL-MG), em janeiro de 2025, insinuando que o Pix poderia ser taxado pelo governo, nos dizem algo?

As redes sociais sugam nossa energia sutil, pois, a cada notificação, curtida ou comentário, desviamos o foco do que estamos fazendo para absorver algo recomendado por um algoritmo que visa o lucro e o consumo. Um estudo publicado pela revista científica *Frontiers in Cognition* (Simon et al., 2023) mostrou que a capacidade de atenção humana diminuiu 70% nos últimos 20 anos, exatamente quando passamos a usar diariamente as redes sociais, principalmente a partir de 2010, com a chegada dos *smartphones*. O processo de desaceleração vai te ajudar a pensar melhor e desenvolver maior resistência para viver na era do *prompt*.

Para David Nemer, antropólogo da tecnologia, professor da Universidade da Virgínia, nos Estados Unidos, e membro da Rede Nacional de Combate à Desinformação (RNCD), em um artigo sobre a falsa taxação do Pix, publicado no jornal *O Globo* (Nemer, 2025),

Essa realidade é um anúncio preocupante para as eleições de 2026. Atores antidemocráticos continuam a se valer de desinformação para manipular a opinião pública, e as plataformas, movidas por seus modelos de negócios baseados em engajamento, seguindo promovendo esse jogo sujo. A regulação das plataformas digitais é urgente, mas não suficiente.

É fundamental ocupar outros espaços e agir de forma proativa para preservar os processos que sustentam a democracia.

Para ocupar espaços e lutar pelo planeta e pela democracia, não podemos tomar atalhos nem cair em promessas voláteis, pois o caminhar requer coragem e persistência. Aprender a cozinhar, por exemplo, exige persistência, autocompaixão com os erros, com o sal em excesso, com o bolo que não cresceu — mas está uma delícia, apesar da “cara” feia. Persistir é a chave. E quando queremos parar de fumar, qual a fórmula? Não existe. O segredo é a persistência, um dia de cada vez. Por que seria diferente na luta pelo meio ambiente? Ou na busca por redes sociais descentralizadas e livres de bilionários?

Mas, se você, meu caro leitor, viver anestesiado pelas telas, ocupando seu tempo com *reality shows*, *bets* e séries que não levam a nada, será difícil retomar a presença e o foco em meio à dispersão. Dispersão que observo, todos os dias, em meus alunos, mergulhados em vídeos rápidos, hipnotizados pelo TikTok ou pelos *reels*. Entorpecidos para não pensar.

O problema é que a sociedade do consumo nos ilude com promessas de felicidade instantânea. Cria-se um mundo fictício, com filtros que afinam cinturas para postar no Instagram e histórias de “felizes para sempre” — uma ilusão, já que o amor romântico é uma criação mercadológica. O que existe, de fato, é o amor e a vontade de estar junto. Fórmula da felicidade? Não há. Cada pessoa encontra seu próprio caminho para ser feliz. Por que não enxergar beleza nas suas rugas, gorduras e cicatrizes? Por que somos prisioneiros do consumo? Da juventude eterna? Da magreza? Onde está esse manual da vida *gourmetizada* para que eu possa jogá-lo fora?

No livro *Nós: tecnoconsequências sobre o humano* (Ferrari, 2020b, p. 17), que tanto me orgulha de ter organizado, há um trecho do Prefácio, escrito pelo professor e amigo André Lemos (Universidade Federal da Bahia), que diz: “tempos de crise são bons para revelar as tensões escondidas em coletivos estabilizados. Enquanto está tudo bem, essas tensões ficam fechadas em suas caixinhas, encapsuladas nos fazendo ver “cada coisa no seu lugar”. Mas basta uma pequena perturbação para que tudo saia da ordem. Coisas aparentemente isoladas em seus domínios (economia, direito, ciência, cultura...) começam a afetar outras, revelando a força das suas associações”.

Opina Margot Cardoso, jornalista e pós-graduada em filosofia, colunista da revista *Vida Simples*:

É difícil escapar ao excesso. Somos apaixonados por tecnologia. São objetos bonitos, úteis. São aliados, facilitadores das rotinas. Afinal agora fazemos tudo muito mais rápido do que em qualquer outra época da história. É a evolução! Ocorre que essa crença é um erro. O ser multitasking não é positivo, não é uma evolução. (2021, par. 6)

Percebo que a natureza, o silêncio e o sol sempre me recarregam. Desde pequena, quando subia no telhado para ver a rua de cima, desacelerava. Era um jeito de fugir da TV sempre ligada em casa (nunca gostei de televisão) e do excesso de ruídos que ela traz. Minha mãe não parava de falar, ela precisava de ruídos para o dia passar, precisava conversar e comentar, sobre o assunto que fosse, da telenovela ao aumento do preço do pão, ela sempre tinha algo a dizer. Eu me sentia exausta e hoje, 35 anos depois, percebo que ficava mesmo.

Intuitivamente, passava tardes nadando 5 km ou mais (só vendo azulejos e desacelerando), um processo terapêutico que fazia sem perceber e fui me dar conta já adulta em sessões de terapia. Eu mesma me curava na água, indo e vindo na piscina de 50m do clube do interior; água gelada, sem aquecimento ou marolas. A tarde terminava com misto quente na lanchonete do clube e a volta para casa trazia uma quantidade suficiente de endorfina para esperar o jantar e o Jornal Nacional (TV Globo) que todos viam juntos em silêncio, de segunda a sexta. Final de semana era liberado [risos].

Escrevendo à mão, em cadernos, nas noites silenciosas do retiro, lembrei da frase de Roland Barthes, que diz: “*lo que me separa de mamá (el duelo que era mi identificación com ella)*”, escrito na década de 1970, no livro *Diario de duelo*. Esse duelo, que tanto mostrou diferenças entre mãe e filha, nos últimos anos virou compaixão, amor sem pedir nada em troca. Minha mãe tinha Alzheimer e aprendi a entender-la nas entrelinhas, perceber o toque da sua mão na minha e todo diálogo travado a cada gesto, mesmo em silêncio mútuo.

Essa situação me fez perceber o tanto que pode ser dito num pedaço quente de bolo de milho com café, num abraço, no ruído da novela que embalava o silêncio do seu olhar distante. Minha mãe enfrentou muitas lutas e, para sobreviver, tornou-se severa comigo, com todos e, principalmente, consigo mesma. Não sabia demonstrar amor, e era na comida — que preparava com mãos de fada, como se dizia nos anos 1980 — que ela expressava seu afeto: bolos, feijoada, frango à milanesa, estrogonofe, bolachinhas de nata. Sinto saudade dos potinhos de congelados que você trazia para abastecer a geladeira em São Paulo, mãe! Acho que nunca te agradeci devidamente, mas

fiz isso hoje cedo, numa conversa que tivemos, pois andamos mais próximas do que nunca, afinal, não morremos, só mudamos de plano.

O corpo social

A nossa pressa não nos permite perceber sequer o gosto da comida que chega, rápida, pelo entregador do aplicativo. Há quanto tempo você não cozinha seu alimento? Descasca sua batata ou faz uma sopa que não seja pronta? Por que precisamos ser tão velozes? Estamos economizando tempo para quê? Questione-se.

O processo de desacelerar é também um ato de autocompaixão, uma abertura da sensibilidade ao sofrimento — o nosso e o dos outros —, acompanhada do desejo genuíno de aliviá-lo, assim como às suas causas. A sociedade do consumo, do empreendedorismo e do sucesso excluiu o sofrimento, tão necessário para nos lembrar que somos humanos.

O geógrafo Milton Santos dizia que o exército de consumidores globalizados fez com que a competitividade excluísse a compaixão. Esse corpo social, no qual você acredita se encaixar, na sua bolha, é incapaz de olhar para o outro; perceber que o entregador do APP passou o dia com um pacote de bolacha de maisena no estômago, sem almoçar ou jantar; ele trabalha por conta e risco, entregando comidas para outros seres humanos, que estão correndo, “empreendendo”, e não conseguem nem descascar a própria batata. Será?

No podcast *O que o Milton Santos diria do IFood?* (Matioli, 2021), percebemos um trabalho primoroso de edição, em que os produtores do canal Prato Cheio intercalam o pensamento de Milton Santos, que nos deixou em junho de 2001, com declarações

atuais do diretor financeiro do aplicativo de delivery, iFood, além de entrevistas com entregadores do aplicativo. A precarização da vida fica evidente aos 36 minutos do áudio, fazendo com que a compaixão pela vida, nossa e dos outros, passe longe dos discursos de produtividade e liderança do gestor do iFood. Como chegamos nessa desumanização? Tenho mais perguntas do que respostas para o leitor deste livro.

Lucia Santaella, no Prefácio da 2^a edição de *Como sair das bolhas*, diz que

esse mal-estar foi perfeitamente retratado no documentário acessível na Netflix sob o nome de *Privacidade Hackeada* (2019). O documentário versa sobre os escândalos em que se envolveu o Facebook ao permitir a coleta, em 2016, pela *Cambridge Analytica*, de dados pessoais de 87 milhões de usuários sem que isso tenha sido permitido. (2020a, p. 09)

Em outro trecho, ela escreve:

Mesmo aqueles que são conscientes de que estão alimentando mecanismos perversos não deixam de postar e compartilhar muito mais dados pessoais do que deveriam nas redes sociais. E nem mesmo a leitura dos termos de uso consegue estancar esse impulso. Forneçemos nossos dados em troca do uso que as plataformas nos oferecem. No entanto, por baixo dessa troca aparentemente gratuita, empresas, anunciantes e campanhas políticas têm acesso à mineração desses dados para os seus propósitos. (2020a, p. 09)

Lawrence Lessig, professor da Harvard e um dos fundadores do sistema de licenças abertas *Creative Commons*, há algum tempo chamava a atenção para um certo futuro sombrio, à medida que o consumo se tornava a grande pedra filosofal das marcas na rede. Em seu

livro *Code and Other Laws of Cyberspace* (Lessig, 1999), o pesquisador discorre sobre como são falsas e perigosas as afirmações de que o ciberespaço deve ser um lugar livre e sem intervenção regulatória.

Há 20 anos, Lessig discorria sobre a nova arquitetura da internet sendo traçada pelas *big techs*: Alphabet (Google, YouTube, entre outras marcas), Meta (Facebook, Instagram e WhatsApp), Amazon, Microsoft e X. A receita do YouTube, por exemplo, ultrapassou 50 bilhões de dólares nos últimos quatro trimestres de 2024, afirmou o presidente-executivo da Alphabet, Sundar Pichai. As vendas de anúncios para o serviço subiram 12%, chegando a 8,92 bilhões de dólares, só para termos uma ideia do volume e poder das *big techs*.

Devido ao isolamento social (para aqueles que tiveram a possibilidade de permanecer em casa), a pandemia de Covid-19 contribuiu para o aumento do consumo de conteúdos pelas telas, mas também resultou em um crescimento nos casos de ansiedade, depressão e *burnout* (síndrome do esgotamento físico e mental). A síndrome, definida pelo psiquiatra alemão Herbert J. Freudenberger, em 1974, pode ser desenvolvida como resposta ao estresse excessivo e prolongado causado por atividades relacionadas ao trabalho. A palavra *burnout*, de origem inglesa, é resultante de duas outras: *burn*, que significa “queimar” e *out*, que quer dizer “fora”.

Queimar fora nos faz, figurativamente, “ferver a mente”. E percebemos, com as práticas de meditação e silêncio, que precisamos exatamente do contrário, ou seja, de esfriar e desacelerar a mente, algo que os algoritmos não querem. Os mecanismos de notificações funcionam como alertas cerebrais que te dizem: “dá uma olhada”; e daí, clicando, já entramos no fluxo incessante de informações novamente.

Edgar Morin (2005, p. 22) nos ensina que é preciso religar os saberes humanos, para que sejam vistos como um sistema complexo que age sobre o meio e sobre o indivíduo. Segundo o antropólogo, sociólogo e filósofo francês, os sistemas vivos organizacionais/informativos são sistemas abertos capazes de autorganização através de “uma teoria da evolução que só pode provir das interações entre sistema e ecossistema [meio-ambiente]”.

O ruído incessante das redes ignora o meio ambiente — ele não tem estações do ano, manhã, tarde ou noite. Esse tempo 24x7 das redes sabota nossas necessidades mais básicas, como dormir, comer e descansar. Um exemplo comum para se perceber essa lógica do tempo/fluxo que engole tudo, é observar quando entramos numa rede social “só para espiar” algo e, quando nos damos conta, já se passaram 50 minutos.

A mesma coisa acontece com os jogos sociais, *a priori* despretensiosos, até com grupos no zap para criar lastro entre equipes e, quando percebemos, são 3h por dia ou mais dedicadas ao jogo. Não sou contra a tecnologia, mas quando ela desconecta o ser humano da busca pela sua humanidade e da sua capacidade de amar, citada pelo filósofo polonês Zygmunt Bauman (2008), perdemos o pé de vez.

A tecnologia sozinha, sem o humano, é só uma plataforma. Os bots e a inteligência artificial não existem sozinhos. Precisa de algum humano programando para ser compartilhado depois, mesmo que automaticamente. Precisa do lastro social. Os grupos, o Facebook, o compartilhamento não acontecem sozinhos. É o engajamento do humano que propaga essa inteligência. As empresas podem criar as ferramentas de engajamento, mas as pessoas precisam abastecê-la e compartilhar. (trecho extraído de entrevista ao TAB UOL). (Naísa, 2020, par. 7)

Acredito que o único jeito de se ter uma relação mais saudável com essas tecnologias seja reduzindo o tempo de uso dessas plataformas, elegendo prioridades e só compartilhando conteúdos após checar sua veracidade. Já ficou uma semana sem Instagram, Facebook ou TikTok? Sentiu falta? Talvez nos primeiros dias, mas, depois, vai por mim, nenhuma.

XXI: o século dos algoritmos e da desinformação

Depois de mais de uma década de jornalismo declaratório, onde a busca pela informação rápida, comprovou a hipótese de que “a velocidade é um fetiche, no sentido marxista, segundo o qual o produto do trabalho, tão logo assume a forma de mercadoria, passa a ter ‘vida própria’, a valer por si, escondendo a relação social que lhe deu origem (Ferrari, 2020a, p. 29). Ter uma polifonia de vozes é o que faz a rede plural e bacana, mas, depois de 20 anos, percebemos que as redes sociais são lugares cercados por muros altos e com donos, como alerta Pierre Lévy, em entrevista ao El País (Hermoso, 2021). Escritor, filósofo e doutor em Sociologia e em História da Ciência, nascido na Tunísia e formado na França, é professor-emérito da Universidade de Ottawa, professor-associado na de Montreal e membro da Academia de Ciências do Canadá, além de autor de vários livros que mudaram a forma como víamos a rede, entre eles *A inteligência coletiva*, *Cibercultura*, e *O que é o virtual?*

Na entrevista mencionada, em 01 de julho de 2021, Lévy diz que vê

cada vez mais gente praticando meditação. Não é uma coisa qualquer, é preciso permanecer muito atento à respiração, não

é algo simples. Sim, é preciso trabalhar a atenção das pessoas, e isso começa por ensinar a atenção na escola. Sem ela, não há nada a fazer. Você pode receber uma avalanche de dados e informações, mas se não tiver cultivado sua capacidade de atenção [...] Em suma a chave é: ter capacidade de atenção, estabelecer prioridades e fixar objetivos. (par. 26)

Para o entrevistado, o foco e a capacidade de atenção são peças-chave para o uso sadio das redes, envolvidas por bolhas na pós-verdade vigente.

Acontece que “as bolhas e, respectivamente, seus membros, têm suas preferências e conexões facilmente escaneadas”, diz Ferrari e Boarini (Artur, 2021, par. 7), no artigo “Pesquisa mostra como a desinformação se tornou o vírus deste século”, ressaltando esta forma de controle exercido pelas plataformas, causando uma completa falta de privacidade do indivíduo que, dessa maneira, fica exposto a todo o tipo de manipulação.

No estudo *The impact of COVID-19 on journalism in Emerging Economies and the Global South* (2021), assinado por Damian Radcliffe e produzido pela *Thomson Reuters Foudation*, é relatado que o jornalismo praticado ao longo da pandemia de Covid-19 trouxe desafios semelhantes aos enfrentados durante os períodos das guerras. Da mesma forma que prevaleceu a urgência em reinventar a forma de exercer a profissão e de rever práticas repetidas por séculos do dia para a noite, também estiveram em pauta tanto a segurança e a saúde do profissional em si como o acesso e a qualidade da informação verdadeira (Storm como citado em Radcliffe, 2021). “Forças malignas estavam dispostas a romper, sabotar e prejudicar o fluxo

da informação confiável e independente” (Zappulla como citado em Radcliffe, 2021, p. 4).

A pandemia agravou essa situação, pois evidenciou a “crise de confiança vivida por instituições como a imprensa e a ciência, entre outras”, comentam as autoras Ferrari e Boarini ao Jornal da USP (Artur, 2021, par. 7), em 23 de março de 2021. Em suma, a pandemia de Covid-19 acentuou diferenças ao servir como instrumento de polarização política, de disseminação de mentiras e de ideias negacionistas, entre outros pontos.

Diário, 15/11/2024

Reli um trecho de “Cartas para minha avó” (2021, p. 10), de Djamila Ribeiro. Ela diz:

em geral, as pessoas não se interessam em nos perguntar onde e como dói, pois acreditam que já conhecem o antídoto para a dor, ou que simplesmente não há necessidade de senti-la. Numa das poucas vezes que me abri e falei da minha dor, ouvi de uma vizinha que ‘a vida é dura para quem é mole’. Eu era muito jovem, mas sempre soube identificar a indiferença.

Indiferença, que hoje está presente na vida em fluxo. Já sabemos que os stories e postagens no feed são uma parcela feliz de nós, já colocamos o que editamos de nós; mas quando poderemos nos abrir e contar nossas dores?

CAPÍTULO 2 — “MODOS DE ALCANÇAR A ESTUPIDEZ”

A televisão “condiciona nossas mentes a captar o mundo por meio de imagens fragmentadas e força outros meios de comunicação a se orientarem nessa direção”, diz Postman (2011, pp. 72-73) em um ensaio do seu livro *Conscientious Objections*. Em outro trecho, alerta: “uma cultura não precisa forçar a fuga de acadêmicos para deixá-los impotentes. Uma cultura não precisa queimar livros para assegurar que não sejam lidos. [...] Há outros modos de alcançar a estupidez”. Trinta e seis anos se passaram desde a escrita deste texto e estou convencida de que as *big techs*, donas das redes sociais e das inteligências artificiais que utilizamos há mais de duas décadas, sabem exatamente como nos deixar acelerados, estúpidos e apáticos, tudo ao mesmo tempo.

Colocando a desinformação no centro desta seara, que envolve muito poder, fascismo, descaso com minorias e com o meio ambiente, bem como a inteligência artificial manipulando informações a partir de interesses de poucos humanos, percebemos que nunca foi tão

necessário regular as pegadas das *big techs*. “Lento, hoje, designa todos os movimentos sociais que buscam escapar do que foi imposto em nome da eficiência e que vêm percebendo que, também em nome dela, muitas relações foram destruídas”, nos diz a filósofa e historiadora belga, Isabelle Stengers (2023, p. 117).

Também não somos inocentes e sabemos que esta é uma guerra de titãs: de um lado os EUA, governado por Trump, comprometido a fazer de tudo, ao longo de seu mandato, para acabar com a checagem de fatos nas principais corporações, como Google, Microsoft, Meta, Amazon, Tesla, X, entre outras; do outro lado, TikTok e algumas marcas chinesas, que também buscam seu monopólio midiático. “Agora, ninguém mais pode alegar que a desinformação e os discursos de ódio propagados industrialmente pelo maquinário da Meta foram acidentes de percurso. Não. Promover o trumpismo e todo o seu ideário — ou todo o seu bestiário — não foi um efeito colateral, do conglomerado monopolista global comandado por Mark Zuckerberg”, diz o professor titular da USP, Eugênio Bucci, no artigo *As ‘big techs’ e o fascismo: uma a uma, elas permitem cair a máscara de isenção, de objetividade e de compromisso com os fatos e mostram sua natureza essencial*, publicado no jornal *O Estado de São Paulo* (Bucci, 2025, par. 1).

Gilberto Scofield Jr., doutorando do Programa de Pós-Graduação em Mídia e Cotidiano (PPGMC), Universidade Federal Fluminense (UFF), para o website *The conversation*, diz:

Com a desculpa de que os checadores ‘têm sido politicamente tendenciosos demais e destruíram mais confiança do que criaram, especialmente nos EUA’ (o que não é verdade), Zuckerberg cria o ambiente ideal para a propagação acelerada de qualquer conteúdo de apelo emocional que gere engajamento

e compartilhamento, o exato ambiente onde se reproduz a desinformação. (2025, par. 9)

Em seu pronunciamento, Zuckerberg disse:

Vamos trabalhar com o presidente Trump para resistir a governos ao redor do mundo que estão perseguindo empresas americanas e pressionando por mais censura. Os EUA têm as proteções constitucionais mais fortes do mundo para a liberdade de expressão. A Europa tem um número cada vez maior de leis institucionalizando a censura e dificultando a inovação. Países da América Latina têm tribunais secretos que podem ordenar que empresas removam conteúdos de forma silenciosa. A China censurou nossos aplicativos, impedindo que eles funcionem no país. A única maneira de resistir a essa tendência global é com o apoio do governo dos EUA. (Scofield Jr., 2025, par. 5)

Para Scofield Jr. (2025, par. 6), “a Meta alinha suas plataformas ao trumpismo, rendendo-se à narrativa defendida por Trump e Musk, uma espécie de distopia bilionária da pós-verdade que dá mais valor à opinião pessoal do que a direitos individuais ou coletivos”, o que concordo totalmente, pois a batalha contra as *big techs* e a desinformação é central neste século. Google, Apple, Facebook, Amazon e Microsoft (GAFAM), juntas, são maiores que todas as indústrias: petróleo, construção civil e farmacêutica — onde, aliás, várias *big techs* têm grandes ações — e agora contam com o apoio irrestrito do presidente dos Estados Unidos, representante da extrema direita mundial.

A batalha pela regulação da inteligência artificial (o Santo Graal das *big techs*, inspirado na lenda que atribui poderes divinos a um cálice sagrado, que teria sido usado por Jesus na última ceia),

torna-se mais necessária a cada dia, pois já perdemos a chance de regular as redes sociais nestas duas décadas.

A aliança entre as *big techs* e o fascismo, uma a uma, é uma questão de tempo. Bucci complementa em seu artigo: “no sábado (10/01/2025), a ilustradora Ann Telnaes, ganhadora do Prêmio Pulitzer, anunciou sua demissão ao *The Washington Post*, hoje controlada por Bezos. Ann Telnaes acusou o jornal de censurar um cartum em que ela criticou a subserviência dos bilionários a Donald Trump” (Bucci, 2025, par. 4).

O lado negativo das telas, que alguns mestres espirituais não hesitam em qualificar como trágico, é o seguinte: ao deixar meus olhos esbugalhados guiarem meus passos, eu me torno um robô. [...] O grande paradoxo é que somos ao mesmo tempo a mosca e a aranha — prisioneiros voluntários de uma teia que nós mesmos tecemos. (Tannier, 2017, pp. 66-67)

Lembra do Império de Alexandre, o Grande? Acabou. Lembra do Império Romano? Acabou. Lembra do Império Mongol? Acabou. Império Russo, acabou. Só para citar alguns exemplos e ver que a resistência é poderosa.

Como disse em 2018, no livro *Como sair das bolhas*, pessoalmente não acredito que governos, principalmente depois da pandemia de Covid-19, consigam barrar o avanço das *big techs*. Nessa época de desespero, suspensão de atividades e isolamento social, tais tecnologias ofereceram mundialmente plataformas de conversas como Teams, Zoom e Google Meet para universidades e governos; além de interfaces de inteligência artificial para os sistemas de saúde, judiciário e prisional — estavam ali para conectar o mundo e ajudar, mas o

“preço pago” está sendo alto, já que cada vez mais países e governos dependem de soluções e *datacenters* da Amazon, Google etc.

Diante disso, a resistência terá que envolver movimentos de cívis e uma forte pressão sobre os legislativos e executivos de cada país, principalmente daqueles que estão fora dos muros dos Estados Unidos. A IAG absorveu, sem se importar com direitos autorais, todo o conteúdo gerado nas redes sociais ao longo dos últimos 20 anos, tudo para aperfeiçoar seus agentes e ganhar os holofotes da mídia e dos usuários, apresentando o ChatGPT, em novembro de 2022, desenvolvido pela OpenAI e com as bônus e financiamento da Microsoft.

Não existe almoço grátis. E esses bilionários, que visam interesses pessoais e lucro, sabiam que as redes sociais seriam um petisco atrativo e envolvente para modular suas IAGs. O historiador americano Robert Paxton, um dos que resistiram a empregar a palavra fascismo, reviu sua posição recentemente e admitiu publicamente: “o que está acontecendo nos Estados Unidos precisa, sim, ser qualificado como fascismo”.

“O conceito de raça que carregamos nada tem de biológico, mas é um conceito carregado de ideologia, fundamentado na relação de poder e de dominação”, explica o antropólogo congolês Kabengele Munanga (2004, p. 22). Michel Foucault aborda a relação entre racismo e biopoder em seu livro *Em Defesa da Sociedade*, onde diz que o racismo é uma tecnologia destinada a permitir o exercício do biopoder. “Trata-se de apreender, ao contrário, o poder em seus últimos lineamentos, onde ele se torna capital, ou seja, tomar o poder em suas formas e em suas instituições mais regionais, mais locais” (Foucault, 1999, p. 32).

Inspirada pelos estudos de Foucault e pela metodologia de bell hooks, aplicada em sala de aula, acredito que o processo de desaceleração consciente, que parte do indivíduo para o coletivo, pode contribuir muito no processo diário de descolonização. Reflita e pesquise sobre quem são os homens — todos brancos, bilionários e eurocêntricos — que dominam a tecnologia planetária. Procure saber quem são os donos da Google, da Amazon, da Meta, da Microsoft, da Apple, do X, entre outras marcas.

Como dizem os ambientalistas que lutam pelo decrescimento e os povos originários: consuma menos. Consequentemente você vai gerar menos lixo, seja ele orgânico, plástico, tecidos sintéticos ou eletrônico. Se também consumir menos telas, não der likes em marcas; não aceitar que seus dados modelem IAs; não consumir o que influenciadores te oferecem; acessar notícias de fontes jornalísticas checadas, certamente terá mais cognição para leitura e seu senso crítico continuará apurado.

A equação é simples: se você usa, por exemplo, sistemas de localização — tipo Waze ou Google Maps — para se deslocar até o trabalho ou padaria, mesmo sabendo o caminho, para não ter que pensar, um dia, em breve, realmente não vai saber mais como fazer os percursos. Se você passar 10 horas por dia vendo vídeos no TikTok ou reels — que são rápidos e envolventes — seu cérebro vai se acostumar com a dinâmica e você não conseguirá silenciá-lo para ter a paciência necessária para ler um livro, simples assim.

Desacelere alguns minutos, respire. Respire de novo. Agora, reflita e seja sincero consigo mesmo: quantos livros comprou e realmente conseguiu ler, sem parar para olhar o celular, ouvir um podcast ou ver um vídeo curto?

À medida que você passa os dias imerso em grupos de conversas, em plataformas como WhatsApp e Telegram, sua capacidade de retenção das informações vai diminuindo. Você pode até utilizar a ‘busca por assunto’, ferramenta criada dentro dos aplicativos para, supostamente, fazer você “economizar tempo”, mas sua mente começará a dar sinais de exaustão, prejudicando o sono e, depois, o estômago. Além disso, há uma grande chance de você ser sugado para temas que sequer estavam no seu radar, mas que ganharam destaque graças às *trends* do momento — conteúdos que atingem picos de popularidade em um período específico.

A brasileira, Jeniffer Castro, ganhou mais de 2 milhões de seguidores após viralizar em um vídeo no início dezembro de 2024, no qual se nega a trocar de assento em um avião. O assunto virou *trend* e todo mundo queria opinar. Para quê? O jamaicano Marcus Garvey (1887-1940), ícone do Pan Africanismo mundial, dizia que “um povo sem o conhecimento da sua história, origem e cultura é como uma árvore sem raízes”.

No século atual, absorvemos poucos conhecimentos gerais sobre datas e narrativas históricas, devido às capacidades cognitivas atrofiadas para interpretação de informações. Ao mesmo tempo, somos expostos aos grandes estímulos visuais em telas. “Definida pelo declínio das taxas de confiança em experiências e expectativas [...], a aceleração segue embaralhando tudo a nossa volta” (Rosa, 2022, p. 24).

Com uma média de 09h13 conectados por dia, os brasileiros ocupam a segunda colocação entre as nacionalidades que mais utilizam meios digitais, sendo os adolescentes e jovens o público com maior parcela de usuários. As informações são do Relatório Digital

Global (2024), de 2024. “A história do Homem do Iluminismo ensina uma verdade frequente: que as pessoas que mais têm a ganhar com o determinismo (nos outros) costumam ser as que determinam. Essa estratégia é detectável não apenas historicamente, mas aplicável nos dias de hoje”, diz Jenny Odell no livro *Em defesa do tempo: Descobrindo uma vida além do relógio* (2022, p. 269). Artista e autora multidisciplinar, Odell mergulha nas questões atuais e na crítica ao Antropoceno, citando Naomi Klein, conhecida escritora e jornalista.

Naomi Klein aborda o conceito de Antropoceno em seu livro *This Changes Everything: Capitalism vs. the Climate* (2015) onde ela critica a ideia de que a humanidade como um todo é responsável pelas mudanças climáticas. Ela argumenta que o capitalismo e as estruturas econômicas são os verdadeiros culpados com seus processos de extração e acumulação.

Crianças e adolescentes em risco

A protagonista Riley, no filme *Divertida Mente 2*, faz 13 anos e não é diferente das nossas crianças e jovens. O filme, dirigido por Kelsey Mann, dos estúdios Disney/Pixar, acompanha a chegada das novas emoções — ansiedade, inveja, tédio e vergonha — na vida da adolescente. Com isso, as emoções anteriores, alegria, raiva, nojo, tristeza e medo, enfrentam seus maiores desafios buscando manter a garota equilibrada em meio a um turbilhão de pensamentos, durante um acampamento para jogar hóquei. O que mais chama a atenção na sequência são os sentimentos de ansiedade e tédio — esse último representado por um personagem que passa o tempo todo com o celular na mão, largado, de moletom e meia.

De acordo com a 6^a edição do estudo *Retratos da leitura no Brasil* (2024), realizada em 2024, 53% dos brasileiros não leem livros, e costumam usar seu tempo livre para outras tarefas, como acessar a internet, trocar mensagens no WhatsApp, escutar música e assistir filmes. Nos últimos quatro anos, houve uma redução de 6,7 milhões de leitores no país. Pela primeira vez na pesquisa, a proporção de não-leitores é maior do que a de leitores. No estudo foram considerados livros impressos ou digitais de qualquer gênero, incluindo didáticos, bíblia e religiosos.

A falta de leitura está relacionada ao uso de redes sociais e as crianças, por sua vez, são as mais vulneráveis nesse ambiente, susceptíveis a ataques como discursos de ódio, cyberbullying, invasão de privacidade, predadores sexuais, conteúdo sexual explícito e imposição de padrões de beleza irrealistas (Soares & Morais, 2022).

“Fake news é facilitada pelo vício de as pessoas criarem personagens que às vezes nem são, pelo vício em celular e redes sociais, pela falta de tempo que dão a elas mesmas para desconectar e parar para pensar, questionar” (Ferrari, 2018, p. 35). Já Postman (1999), argumenta que a infância está desaparecendo devido à crescente influência da tecnologia e dos meios de comunicação, os quais impactam a socialização das crianças. Isso se reflete no comportamento, na linguagem, nas atitudes e até mesmo na aparência física de adultos e crianças, que se tornam cada vez mais semelhantes.

O personagem Tédio em *Divertida Mente 2* não larga o celular nem nos maiores conflitos da película, sempre com sua postura blasé, tentando amenizar a experiência emocional de Riley, que segundo o sociólogo Simmel (1903), no ensaio *The Metropolis and Mental Life* (Simmel, s.d., p. 14) é uma consequência das “estimulações dos

nervos que mudam rapidamente e que são reunidas em todos os seus contrastes”.

Numa entrevista em vídeo pelo canal OprahDaily (2024), a apresentadora conversou com Jonathan Haidt, psicólogo social e autor do livro *Geração Ansiosa* (Cia das Letras, 2024) e com a psicóloga clínica, especialista em parentalidade, autora do livro *Good Inside* e fundadora do *Half the Story*, Larissa May, além de Julie Scelfo, fundadora do *Mothers Against Media Addiction* (<https://www.joinmama.org>). No site do *Half the Story* (<https://www.halfthestoryproject.com/>) encontramos um pouco da história e frases motivacionais:

Nossos cérebros adoram qualquer coisa brilhante e as telas não são exceção. Faça-lhes um favor removendo a cor da equação. Adotar a escala de cinza reduz sua necessidade de continuar rolando — e leva apenas um segundo [...] Em maio de 2015, nossa fundadora, Larissa May, compartilhou sua luta com a saúde mental nas redes sociais e nasceu #HalfTheStory, pioneira no movimento líder de bem-estar digital para a próxima geração.

No Brasil, o Instituto Alana investigou recentemente o uso de crianças e adolescentes como influenciadores para vender o “jogo do tigrinho”, cassino online famoso que promete ganhos fabulosos. Na prática, o objetivo dele é que o jogador faça uma combinação de três figuras iguais nas três fileiras que aparecem na tela. Como o jogo não é desenvolvido pelas casas de apostas, ele pode aparecer em mais de um site, geralmente dentro de categorias como “cassino online”, o que é proibido no Brasil, relata reportagem do G1 (Leite, 2024, par. 12)¹⁰. Esse jogo é recheado de *fake news*, em que influenciadores,

10. Jogo do Tigrinho. Reportagem do G1 narra golpes aplicados por influenciadores.

muitas vezes crianças e adolescentes, oferecem ganhos falsos, como se fossem verdadeiros, a fim de incentivar os usuários.

O Instituto Alana defende que o acesso às tecnologias digitais é um direito social e pode proporcionar uma educação de qualidade para crianças, preparando os estudantes para viver e usufruir das oportunidades do seu tempo. “Vivemos um momento extraordinário de urgências interconectadas com cruéis e avassaladoras ameaças. Fome, desigualdade, crise climática, ambientes digitais sem regulamentação. Criar um mundo melhor para as crianças é buscar transformar esta realidade”, diz a carta de apresentação do Instituto (<https://alana.org.br/>). Mas, tudo precisa ser dosado e, como vimos, o Brasil apresenta um dos maiores tempo de uso de telas no mundo, o que vem gerando essa mistura negativa de emoções como tédio e ansiedade.

Diário, 03/01/2025

Não consigo dormir. Acordei com a chuva forte e o barulho da água nos encanamentos do prédio. Apesar de adorar a chuva, neste momento ela me angustia, pois era hora de descansar, sem luzes ou estímulos, mas minha mente viaja acelerada. Resolvi sentar e respirar. Respirar cada vez mais profunda e lentamente. E deixar passar a ansiedade. Ela passou. Demorou alguns minutos, que pareciam horas, mas persistir e esperar fez com que tudo ficasse bem dentro de mim. Não recorri ao acender das luzes, ou a pegar o celular que estava há dias guardado. Só bebi um pouco de água que estava ao lado da cama e continuei respirando.

CAPÍTULO 3 — REDUZIR A EXPOSIÇÃO ÀS TELAS

Uma comunidade não pode florescer em uma vida dividida. Muito antes de uma comunidade assumir uma forma e uma aparência externas, ela deve estar presente como uma semente num self íntegro: apenas se estivermos em comunhão com nós mesmos poderemos encontrar a comunidade com os outros.

— Parker Palmer

“Todos os segredos da alma de um autor, todas as suas experiências, todas as qualidades de sua mente estão gravadas em sua obra”, disse a escritora britânica Virginia Woolf (1882-1941), mundialmente conhecida pelo seu romance *Mrs. Dalloway* (1925) — onde relata fatos e pensamentos ocorridos em um dia da vida da senhora Clarissa Dalloway, casada com Richard Dalloway — , entre outros oito romances publicados e 30 livros de outros gêneros.

Como ter tempo para escrever, se cada vez mais delegamos à IA nossas tarefas? E como ensinar o gosto pela leitura a adolescentes que, obrigados a ler os livros do currículo escolar dos ensinos Fundamental

e Médio, preferem recorrer a vídeos de *youtubers* comentando as obras para se saírem bem na prova de literatura?

Assim como em outras obras de Woolf, o mundo interior dos personagens floresce por meio de um mergulho introspectivo, que precisa de tempo. Virginia escrevia em seu quarto, à mão. *Um teto todo seu* (1929) foi considerado um dos 100 livros do século pelo jornal francês *Le Monde*. “Quase sempre a alquimia que dá origem a um poema ou a uma obra de ficção fica escondida na própria obra, se não incrustada nas serpenteantes cordilheiras da mente”, diz Patti Smith no livro *Devoção* (Cia das letras, 2017, p. 248). A alquimia citada por Smith não acontece em uma mente exausta de tanta tela.

Estamos aqui para propor uma mudança. Uma mudança que está nas nossas mãos. Somos um movimento criado por famílias a favor do futuro e do bem-estar das nossas crianças. Do tempo de qualidade. Do aprendizado, das conversas atentas, da conexão humana. Das brincadeiras e trocas, dos tropeços e conquistas, das risadas e frustrações. Não somos um movimento anti-tecnologia. Não queremos apenas as escolas livres de celulares. Não estamos julgando decisões passadas, nosso foco é na esperança e na mudança. Acreditamos na importância do respeito à maturidade neurológica e emocional de cada faixa etária. (“*Nosso Manifesto*”, s.d.)

É o que diz um trecho do *Nosso Manifesto*, do Movimento Desconecta. O crescente número de propostas criadas por movimentos de pais em busca da desconexão infantil e adolescente como, por exemplo, o Movimento Desconecta (<https://www.movimentodesconecta.com.br/>), é um horizonte animador, mas que exige empenho de todos nós. Se as iniciativas não envolverem debates que cheguem ao Ministério da

Educação, por meio da BNCC¹¹ (Base Nacional Comum Curricular), e gerem políticas públicas, podem se tornar utópicas — como se quiséssemos voltar ao quintal de Madonna e seus cinco irmãos na década de 1960, onde brincavam no balanço no fundo da casa de um subúrbio nos Estados Unidos.

Precisamos de uma educação midiática que abrace as ambivalências, as diferenças e que faça uma releitura histórica de toda a colonização, agora contada pelo olhar do oprimido e não apenas pelo olhar do opressor. “Que ensine a enxergar e assimilar o diferente, seja na arte, na religião ou nos costumes e hábitos sociais. Quem determinou que menino usa azul e menina usa rosa? Quem disse que cores definem um gênero?”, pergunto no livro *Descolonizar pelo afeto* (Veríssima, 2023, p. 188).

Como tirar o celular de um adolescente que desde os três anos de idade convive com a telinha? A tela já fez a função de babá e já fez companhia para o adolescente sozinho no quarto sem o controle parental do que acessa. O que vamos colocar no lugar?

Noventa e três porcento da população brasileira de 9 a 17 anos é usuária de Internet, sendo 92% de crianças e adolescentes com pais ou responsáveis que também são usuários de Internet — e também estão lendo menos. O problema vai além da proibição do uso de celulares nas escolas¹², aponta a pesquisa Tic Kids Online Brasil (Adib et al., 2024),

-
11. BNCC. Base Nacional Comum Curricular é um documento normativo para as redes de ensino e suas instituições públicas e privadas. É referência obrigatória para elaboração dos currículos escolares e propostas pedagógicas para a educação infantil, ensino fundamental e ensino médio no Brasil. Fonte: Ministério da Educação
 12. O governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas, sancionou uma lei que proíbe a utilização de celulares e outros dispositivos eletrônicos pelos alunos nas unidades escolares da rede pública e privada de ensino, no âmbito do Estado de São Paulo. A lei é válida para as instituições de ensino básico: educação infantil, ensino fundamental e ensino médio. A decisão foi publicada no *Diário Oficial do Estado de São Paulo* no dia 06/12/2024. A lei entrou em vigor a partir da data de sua publicação.

pois envolve uso de smartphones e dispositivos eletrônicos por familiares, amigos e sociedade.

O livro *Geração Ansiosa* (Cia das Letras, 2024), citado no artigo da New Report¹³, apresenta um experimento mental: os leitores estariam dispostos a enviar suas filhas de 10 anos para viver em uma colônia em Marte? “A empresa por trás do projeto está correndo para reivindicar Marte antes de qualquer empresa rival”, escreve Haidt (Vaidhyanathan, 2025, par. 7), aludindo à corrida frenética por inovação e dominação que impulsiona a cultura do Vale do Silício. “Seus líderes parecem não saber nada sobre desenvolvimento infantil e não parecem se importar com a segurança das crianças” (Vaidhyanathan, 2025, par. 7). Segundo ainda Haidt:

Ao desenvolver um fluxo sem filtro e em tempo real de conteúdo viciante que entrava pelos olhos e ouvidos das crianças, e ao substituir o aspecto físico na socialização, essas empresas reconfiguraram a infância e transformaram o desenvolvimento humano em uma escala quase inimaginável. O período mais intenso de mudança foi entre 2010 e 2015. (2025, par. 8)

Para 29% dos usuários de Internet de 9 a 17 anos, situações ofensivas, que não gostaram ou os chatearam, têm se tornado frequentes, mas eles ainda permanecem online depois da saída da escola; às vezes mais de 9 horas por dia. No dia 18 de dezembro de 2024, o Senado brasileiro aprovou a proibição de celulares nas escolas. A medida abrange a educação básica (pré-escola, ensino fundamental

13. Os celulares estão realmente destruindo a saúde mental das crianças? Jonathan Haidt é citado em artigo para New Republic onde discute-se as ideias por trás de *The Anxious Generation* e como têm atraído tanto especialistas quanto formuladores de políticas públicas (Vaidhyanathan, 2025)

e ensino médio) e foi sancionada em janeiro de 2025 pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT). O projeto foi apresentado em 2015, pelo deputado federal Alceu Moreira (MDB/RS), mas ganhou força recentemente, com o apoio do Ministério da Educação (MEC).

““Corremos desesperadamente por uma escada rolante invertida”, diz o sociólogo Hartmut Rosa (Lörrach, 1965)”. (Instituto Humanitas Unisinos - IHU. (2023, par. 2) ao descrever um dos aspectos da crise atual. Quanta velocidade podemos suportar? Pergunta ele aos leitores.

numa sociedade competitiva com velocidades aceleradas de mudança social em todas as esferas da vida, os indivíduos sentem que estão caminhando sobre “declives escorregadios”: tirar férias prolongadas significa ficar desatualizado, obsoleto, anacrônico no que concerne às experiências e ao conhecimento, aos acessórios e modos de se vestir, bem como em termos de orientação e até mesmo de linguagem. (Rosa, 2022, p. 45)

Segundo um relatório do maior banco privado do país, o apostador brasileiro perdeu, no balanço entre vitórias e derrotas com apostas online, conhecidas como *bets*, 23,9 bilhões de reais, entre junho de 2023 e o mesmo mês em 2024. Para a consultoria PwC Strategy &, o número de *bets* em atuação no Brasil aumentou muito nos últimos três anos: em 2020, havia 51 empresas, chegando ao número de 308, no 1º trimestre de 2023. O aumento do endividamento dos brasileiros com apostas online tem se tornado caso de saúde pública, com o SUS lotado de demandas por atendimentos psicológicos, bem como as redes privadas de saúde.

Para Sarah-Jayne Blakemore¹⁴, professora de Psicologia e Neurociência Cognitiva em Cambridge e coautora do estudo com adolescentes na Universidade de Oxford,

a adolescência é um momento de mudança cognitiva, biológica e social, todas interligadas, o que torna difícil separar um fator do outro. Por exemplo, ainda não está claro o que pode ser devido a mudanças de desenvolvimento nos hormônios ou no cérebro e o que pode ser devido à forma como um indivíduo interage com seus pares”, por isso o excesso de telas prejudica, acrescenta ela. (Blakemore, 2012)

A série *Terra de Ilusões: Internet, Morte e Mentiras* (2022), da Netflix, mostra que os discursos de ódio e a incitação à violência têm navegado solto pelas bolhas virtuais, e “a falta de atuação das plataformas digitais para apagar esse tipo de conteúdo e a reverberação proporcionada pelos algoritmos de recomendação, muitos conectados a uma lógica da economia da atenção tornam tudo mais assustador”, ressalta Liz Nóbrega (2022, par. 7), do website Desinformante. E o que isso tem a ver com parceria da Meta com governo Trump? Tudo.

Para citar mais um exemplo: publicações que associam “doenças mentais” a identidade de gênero ou orientação sexual passam a ser permitidas nas redes sociais da Meta a partir de 07 de janeiro de 2025. O que o Facebook, o Instagram vai fazer é se livrar disso (padrões e ética) e então permitir que mentiras, raiva, medo e ódio infectem cada pessoa na plataforma, diz Maria Ressa, vencedora do prêmio Nobel da Paz em 2021 (Ressa, 2022). A mudança faz parte das novas Diretrizes da Comunidade da empresa, documento que

14. <https://www.psychol.cam.ac.uk/staff/professor-sarah-jayne-blakemore>

passa a substituir a checagem de fatos. Discursos de ódio, racismo, xenofobia e ataque às minorias começam a ser orquestrados de forma a minar a democracia.

“O império GAFAM exerce controle sobre três camadas fundamentais de conhecimento: coleta de dados/inteligência, armazenamento desses dados e capacidade de processá-los” (Morozov, 2018; Winques, & Magnolo, 2024, p. 69) e também “os algoritmos têm se tornado cada vez mais sofisticados e onipresentes” (Morozov, 2018; Winques, & Magnolo, 2024, p. 68).

No Brasil, a indústria dos golpes digitais segue a todo vapor. Um levantamento preliminar feito pela ADDP (Associação de Dados Pessoais e Consumidor) com base em dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública, informações do Procon e relatórios de consultorias, mostra que o estelionato virtual no país cresceu entre 25% e 35%, em 2023. Com a chegada das IAGs, os golpes também se sofisticaram, a exemplo da produção de *deepfake* — caso do leilão da Magazine Luiza (Faustino, 2023) e da promoção de celulares da Havan (Rudnitzki, 2023) —, ou dos *chatbots* que simulavam uma verificação real das informações fornecidas pelas vítimas.

Desinformação e outros males

A pós-verdade ganha verbete nos dicionários Oxford, em 2016, depois da primeira eleição de Donald Trump, nos Estados Unidos, e a votação do Brexit, na Inglaterra. Quando apelos emocionais são mais eficazes para mobilizar a opinião pública do que a verdade, riscos enormes ameaçam as sociedades democráticas. Outra faceta da pós-verdade é o avanço do consumo, pois momentaneamente nos deixa calmos e saciados, mas essa sensação é frugal. Logo queremos

consumir mais [...]. Troque desejos por fatos. Fatos viram história. A tecnologia avança numa escala sem precedentes na história da humanidade, e essa mudança causa um choque estrutural muito grande, pois o tempo fluxo vai transformando tudo. (Ferrari, 2018, p. 14)

Ao permitir a reprodução e a difusão em massa de textos e imagens, a imprensa inaugura a era da mídia. Esta conhece seu apogeu entre a segunda metade do século XIX e a primeira metade do século XX, graças à fotografia, à gravação sonora, ao telefone, ao cinema, ao rádio e à televisão. Tanto Flusser quanto McLuhan, que colocam grande ênfase no modo como os suportes tecnológicos incidem sobre nosso modo de experimentar e significar o vivido, localizam já no século XIX o início do desmonte da era Gutenberg. McLuhan atribui à eletricidade, a partir do telégrafo, a origem de transformações na percepção do espaço e do tempo. Saltamos para 2025, em plena era do *prompt* e percebemos que,

é preciso evitar antropomorfizar as IAs generativas. Elas não são seres humanos ou mesmo seres sencientes. Não devemos tratá-las como substitutos de parceiros acadêmicos, orientadores e afins. Elas não podem servir para minar as relações humanas, que já tendem a ser um problema no mundo acadêmico. No atual momento, elas são inclusive propensas a sempre concordar com o usuário e isso pode levar a caminhos menos produtivos em termos científicos e mesmo de saúde mental. (Sampaio et al., 2024, p. 24)

A pesquisa acadêmica é naturalmente difícil e complicada em vários momentos, e se trata de um campo para ampla discussão e divergências (Cruz, 2020). As IAs não podem se tornar suportes para evitar frustrações na vida acadêmica (Alves, 2023; Gonçalves, 2023),

vão nos dizer esses três autores e pesquisadores brasileiros. Também é difícil delegar a tarefa da automação fabril, por exemplo, para alguns *prompts* ou delegar a rotina de um grande banco a IA Copilot, da Microsoft. É preciso ter clareza de que as IAs não são seres sencientes — pelo menos por enquanto.

Até 2030, enfrentaremos grandes desafios. O Objetivo do Desenvolvimento Sustentável (ODS) número 1 da ONU é erradicar a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares, bem como tentar manter empregos e capacitar as gerações que vieram antes da Geração Beta para viver neste planeta em temperaturas elevadas e desastres climáticos cada vez mais graves.

Herman Gray em *The Fire This Time* desafia lindamente a percepção convencional da Terra como meramente um pano de fundo. Ele enfatiza a Terra como uma parte integral e dinâmica de nossa própria identidade e existência — um reflexo de interconexão em vez de separação. A terra não é o lugar (separado de nós) onde encenamos o drama de nosso destino isolado. Não é um meio de sobrevivência, um cenário para nossos negócios. O pensamento faz parte do encontro de Herman Gray, Angela Davis e amigos em 2022 (Davis et al., 2022).

A partir da definição dada por Neil Postman (1931-2003) — educador, teórico de mídia e crítico cultural estadunidense — e da teoria dos meios de McLuhan (1964), infere-se que as tecnologias de comunicação afetam a forma como os seres se relacionam, causando um profundo impacto na sociedade. Porém, Carlos Scolari (2009) amplia a metáfora ecológica e explica que ela abarca duas possíveis interpretações, que podem ser complementares. A primeira é a interpretação dos meios como ambientes e a segunda interpreta os meios como espécies.

Para o professor Scolari, pesquisador da Universidade Pompeu Fabra, em Barcelona, as capacidades transmídiáticas seguem uma topografia diversa e irregular. Aquelas que emergiram durante a investigação abrangeram, simultaneamente, um largo espectro midiático, em uma vasta lista de capacidades, desde as mais tecnológicas até as mais narrativas ou estéticas que podem ir de podcasts, vídeos verticais e hipertextos. Infelizmente, os recursos midiáticos da transmídia foram absorvidos pelas IAGs sem muita ética.

Estima-se que as bases de dados que alimentam os chatbots dialógicos, tais como o ChatGPT, da Open AI, o Gemini, do Google, e o Copilot, da Microsoft, sejam da ordem de 300 bilhões de palavras. O dispositivo poderosíssimo que permite a sua utilização em tempo real é chamado de transformer — traduzido como transformador. (Albano, 2024, par. 18)

Explica, no artigo *IA: sob o véu da técnica, o assujeitamento humano*, a professora titular de fonética e fonologia do Instituto de Estudos da Linguagem da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Eleonara Albano. Ela vê a relação atomista da mecânica vaga o bastante para caber tanto no empirismo como no racionalismo, ferramenta da ciência europeia — desde o século XVIII — usada para excluir certos grupos da humanidade, assimilando-os ao animal-máquina cartesiano.

Ainda segundo a professora, é através deste paradigma que “as potências coloniais europeias justificaram facilmente a escravização dos nativos das suas colônias” (2024, par. 8). Ela continua ao dizer que os grandes modelos de linguagem (GMLs) atuais, como ChatGPT, usam e abusam das narrativas produzidas pela mão-de-obra do Sul Global. Não

foi diferente com a noção de transmídia, que nasce nos Estados Unidos, nos anos 2000, voltada principalmente para a técnica e o entretenimento.

No livro *Cultura da Convergência* (2008), o professor do MIT, Henry Jenkins, se debruça sobre as primeiras produções transmídia, como *Star Wars*, *Matrix* e *Harry Potter*, para destacar as novas formas de interação com o público, tendo o leitor/telespectador, agora, o papel de emissor; transformando o universo daquela produção a partir da interação ativa do usuário. Já Scolari, que nasceu em 1963, na cidade de Rosário, Argentina, mostra-se mais crítico ao dizer que quando a transmídia começou a existir, vivíamos a eleição vitoriosa de Obama (2008) e o deslumbramento com as redes sociais.

Autor de livros, como *Ecología de los medios: Entornos, evoluciones e interpretaciones* (2015), Scolari observa que, nos últimos anos, temos assistido a um aumento dos conflitos. Salas de aula, hospitais, famílias, ambientes de trabalho e comunidades tornaram-se espaços que, em suas relações, refletem polarização, muitas vezes impulsionada por produções transmídia. “Além disso, esta diversificação tem sido acompanhada por um aumento na complexidade dos meios”, reforça o autor.

Observamos atualmente meios complexos, onde a desinformação e a manipulação de conteúdos — como nas *deepfakes* — se utilizam cada vez mais de componentes transmídia, por meio de produções de conteúdo humanos e não-humanos — avatares influencers —, criados pelas atuais IAGs, para ludibriar o leitor/ouvinte/telespectador. Em abril de 2023, após o então presidente dos EUA, Joe Biden, confirmar sua candidatura à reeleição, o partido opositor, Republicanos, soltou um vídeo com imagens sintéticas feitas por IA, mostrando um futuro sombrio caso o Democrata fosse eleito.

O vídeo, intitulado “*Beat Biden*” (Merigo, 2023), foi divulgado no canal oficial do Comitê Nacional Republicano no YouTube, apresentando um Estados Unidos distópico sob o governo de Biden, além de cenas sensacionalistas da China. A reportagem sobre o assunto, publicada pelo B9, sugere que as imagens foram geradas pela IA Stable Diffusion, “um concorrente do DALL-E 2, que permite aos usuários criar quaisquer imagens que desejem, incluindo conteúdo político inflamatório” (Merigo, 2023, par. 3).

Em *Literacia transmedia na nova ecologia mediática*, Scolari afirma que adolescentes e jovens adultos têm sua vida social cercada de inúmeras tecnologias digitais, as quais, muitas vezes, não estão integradas aos programas educativos das escolas ou empresas. Essa realidade traz grandes desafios para o jornalismo online, por exemplo, pois a todo momento é instigado a dominar novas plataformas e criar conteúdos que interajam com este leitor mergulhado na cibercultura. Já para Renó e Flores (2018), “na concretização do jornalismo transmídia, devemos reconhecer o posicionamento do registro imagético contemporâneo em espaços jornalísticos digitais frente às tecnologias e os comportamentos sociais presentes na nova ecologia midiática” (“Periodismo transmedia”, s.d., par. 2).

No Brasil, podemos citar uma feliz iniciativa transmídia: a Rádio Novelo, maior produtora de podcasts com DNA jornalístico do país. Fundada em 2019, no Rio de Janeiro, é responsável por mais de 20 produções, entre podcasts próprios e para clientes, todos construídos num ambiente transmídiático. Em 2020, lançou sua primeira série original, *Praia dos Ossos* (Vianna, 2020), que se consolidou como referência no estilo narrativo de podcasts em língua portuguesa e ultrapassou os 3 milhões de downloads em dois anos, contando a

história de Ângela Diniz — assassinada com quatro tiros numa casa na Praia dos Ossos, em Búzios, pelo então namorado, Doca Street, réu confesso no dia 30 de dezembro de 1976.

Definida como “conjunto de habilidades para acessar, analisar, criar e participar de maneira crítica e reflexiva do ambiente informational e midiático em todos os seus formatos — dos impressos aos digitais”, segundo o EducaMídia (“Habilidades”, s.d., par. 2), a educação midiática torna-se peça-chave no combate à desinformação e aos discursos de ódio, seja na escola, no exercício do poder público ou mesmo no jornalismo — profissão desta autora.

Depois do veto aos celulares em escolas brasileiras, o Instituto Palavra Aberta — reconhecido nacional e internacionalmente por seu trabalho com educação midiática — lançou, em 2025, uma série de cartilhas temáticas para orientar os adultos no processo de educar crianças sobre o uso responsável das mídias.

Figura 1

Dicas práticas e materiais de referência para ajudar você a orientar crianças e adolescentes a lidar com segurança, senso crítico e autonomia com tudo que as telas podem oferecer



EDUCAMÍDIA INSTITUTO PALAVRA ABERTA

Inicio Educação Midiática Para Famílias Para Escolas Na mídia Sobre

Uso de telas: o que é indicado em cada faixa etária?

Quais as recomendações dos especialistas para cada faixa etária? Diversas organizações de saúde têm diretrizes sobre o tempo de tela adequado para crianças e adolescentes; algumas são malas...

Uso de telas: construindo acordos

Quais combinados contribuem para o bem-estar da sua família? A discussão sobre “tempo de tela” dá a entender que há uma única dimensão, com apenas duas opções: ofertar...

Do que falamos quando falamos em “tempo de tela”?

O que merece a nossa atenção: o tempo à frente de uma tela ou o que se faz com ela? Nem todos os usos de tela são iguais...

Nota. Retirado do site <https://educamidia.org.br> em 2025, janeiro 10.

Ao construir regras para a sua família, é importante contemplar os vários tipos de ‘tempo de tela’, diz Mariana Ochs, coordenadora do EducaMídia, que alerta, em outro trecho da cartilha¹⁵, que O termo “sharenting” (do inglês “share” — compartilhar; e “parenting” — cuidado parental) se refere ao hábito de publicar nas redes o dia a dia de nossas crianças, sem restrições ou barreiras — e isso pode colocá-las em risco.

Eli Pariser, em *O filtro invisível* (2012), afirma que a internet “desintermediou” as notícias. Esse processo, na visão do autor, é caracterizado por excluir as mídias tradicionais como intermediárias entre o público e a informação, que agora pode ser acessada diretamente na fonte, seja ela confiável ou não. Segundo Ferrari (2018, p. 165), “a tarefa educacional é mostrar que fatos viram história no futuro e desejos nas redes sociais só alimentam os egos da sociedade de consumo”.

O admirável mundo novo da IAG vem sendo construído sob as velhas bases do velho mais-valor. Nick Couldry e Andreas Hepp alertam, no livro *The Mediated Construction of Reality: society, culture, mediatization* (2016, p. 24), para “a dimensão colonial na forma como nossas relações cotidianas têm sido alteradas por dados, configurando um novo tipo de colonialismo que eleva as formas de dominação”.

Essa fragilidade ocorre, principalmente, devido às mudanças nas relações humanas. A era da informação e da Internet trouxe uma espécie de interação superficial entre as pessoas, na qual o virtual se tornou mais importante do que o real, por parecer mais confortável e

15. Disponível gratuitamente para baixar.

permitir a desconexão instantânea. Esse afastamento ganhou, inclusive, um termo/gíria atual: “foi cancelado”.

Diante disso, mostra-se urgente que estruturemos um processo de literacia transmidiática antirracista em múltiplas frentes, incluindo a imprensa, com abordagens que alcancem diferentes tipos de públicos. Uma literacia que promova o amor. bell hooks defende que o amor é mais do que um sentimento – é uma ação capaz de transformar a obsessão pelo poder. “O amor que criamos em comunidade permanece conosco aonde quer que vamos. Orientados por esse conhecimento, fazemos de qualquer lugar um local em que podemos regressar ao amor” (hooks, 2021, p. 176). Ou seja, comunidades fora das telas, pois as telas geram uma falsa sensação de comunidade.

Diário, dia 05/01/2025

“Quero dedicar esse prêmio à minha mãe. Vocês não têm ideia, ela estava aqui há 25 anos, e isso é uma prova que a arte dura na vida, até durante momentos difíceis, pelos quais Eunice Paiva passou, e com tanto problema hoje em dia no mundo, tanto medo; esse é um filme que nos ajudou a pensar em como sobreviver em tempos como esses”, diz, emocionada, Fernanda Torres, ao vencer o Globo de Ouro na categoria de “Melhor atriz em Filme de Drama”, no domingo, 05 de janeiro de 2025.

Acordo depois do meu último dia de retiro de silêncio total, que fiz por vontade de calibrar minhas arestas, pois estava muito ruidosa no final de 2024. A primeira tela/notícia que vejo no Instagram e nos grupos de WhatsApp é o discurso e a imagem da Fernanda Torres. Resolvo registrá-lo no diário.

Decidi desacelerar porque o externo estava ocupando muito espaço em mim. Resolvi começar 2025 em silêncio; cuidando do jardim, cozinhando e meditando. Não é um detox ‘instagramável’, pois o celular nem é permitido no espaço onde fui — afinal, as telas são um dos grandes responsáveis por esse ruído interno em todos nós. Dizemos que a Geração Z não fala mais, ou fala bem pouco; mas o ruído mental ali, nos fones de ouvido, é imenso. Vivem imersos em telas, como a Geração X vive imersa no Facebook e programas televisivos que mostram tragédias, furtos e problemas 24 horas por dia. Como já conhecia Nazaré Uniluz (<https://nazareuniluz.org.br/>), foi fácil me sentir segura e em casa. Já sabia dos três horários diários de meditação, a hora das refeições e os acordos de convivência.

CAPÍTULO 4 — TEMPO, TEMPO, TEMPO, TEMPO

És um senhor tão bonito
Quanto a cara do meu filho
Tempo, tempo, tempo, tempo
Vou te fazer um pedido
Tempo, tempo, tempo, tempo.
Composer de destinos
Tambor de todos os ritmos
Tempo, tempo, tempo, tempo
Entro num acordo contigo
Tempo, tempo, tempo, tempo.

— Trecho de *Oração ao tempo* (1979),
de Caetano Veloso.

O *Relatório de Riscos Globais de 2025*, do Fórum Econômico Mundial (GRR25) diz:

À medida que entramos em 2025, a perspectiva global é cada vez mais fraturada em termos geopolíticos, ambientais, domínios sociais, econômicos e tecnológicos. No último

ano, testemunhamos a expansão e escalada de conflitos, uma infinidade de situações extremas de eventos climáticos amplificados pelas mudanças climáticas, polarização social e política generalizada, e avanços tecnológicos contínuos acelerando a disseminação de informações falsas ou enganosas. (World Economic Forum, 2025, p. 6).

Em 2024, o relatório já apontava que o mundo ia viver uma nova era de incertezas e riscos interligados nos próximos anos (World Economic Forum, 2024). O documento, que ouviu 1,4 mil lideranças empresariais em 113 países, foi lançado em 10 de janeiro de 2024, como parte dos preparativos para as discussões do evento em Davos, na Suíça.

No “top 10” riscos globais para os próximos dois anos, apareceu, pela primeira vez em primeiro lugar, a preocupação com “informações falsas e desinformação” — tendo como pano de fundo a ascensão de novas ferramentas de IAG, que amplificaram e tornaram mais acessível a fabricação de conteúdo do tipo *deepfake*, ou seja, vídeos, imagens e áudios falsos altamente realistas.

No relatório de 2025, bem mais sombrio em relação aos de 2023 e 2024, “os resultados adversos das tecnologias envolvendo inteligência artificial torna-se um dos riscos que mais sobe na classificação de risco para os próximos 10 anos, em comparação com a de dois anos atrás” (World Economic Forum, 2025, p. 79). Em outro trecho, evidencia-se que “países com populações mais jovens enfrentarão risco de esgotamento da sua própria força de trabalho à medida que muitos mais jovens em idade ativa migram para sociedades superenvelhecidas para ajudar na escassez de mão-de-obra” (2025, p. 63).

Observamos que há muitos jovens em países do Sul Global como, por exemplo, no Brasil, imersos nas redes sociais, com poucas capacidades cognitivas para enfrentar a crise do clima ou conflitos sociais. São adolescentes e jovens com dificuldade de leitura, que leem devagar, demoram para compreender o conteúdo e precisam reler diversas vezes — o que, certamente, os desmotiva, ainda mais num tempo fluxo onde as telas são extremamente atrativas.

Esses jovens estão mergulhados em histórias únicas, isto é, em narrativas criadas por algoritmos. Para a escritora nigeriana Chimamanda Adichie (2019, p. 10), “a história única tira a dignidade da pessoa [...] É assim que se cria uma história única: mostre um povo como uma coisa, uma coisa só, sem parar, e é isso que esse povo se torna”.

O filósofo italiano Antonio Negri, na *Declaração: isto não é um manifesto*, que escreveu atrás das grades, enquanto cumpriu oito anos e meio de prisão, depois de ter anistia negada, diz:

Acredito que somente um processo constituinte baseado no comum pode proporcionar uma alternativa real, consideramos que estas verdades dispensam explicações: de que todas as pessoas são iguais, de que adquiriram por meio da luta política certos direitos inalienáveis, de que, entre esses direitos, incluem-se a vida, a liberdade e a busca da felicidade, e também o acesso livre ao comum, a igualdade na distribuição da riqueza e a sustentabilidade do comum. (Hardt & Negri, 2014, p. 75)

Toni Negri, como era chamado pelos amigos, também escreveu, durante a detenção, o livro Império, com seu doutorando na época, Michael Hardt.

As teses principais — e controversas — deste livro são bem conhecidas: o Império é o mercado capitalista global, que já não reconhece fronteiras nacionais; seu principal adversário já não é o trabalhador-massa da indústria, mas o trabalhador imaterial, cognitivo e muitas vezes precário, que está destinado a tornar-se hegemônico. (Löwy, 2024, par. 20)

Relembra o escritor Erri de Luca: “Caro Toni Negri, que preferiu a prisão na Itália às universidades de meio mundo [...] quero antes de tudo agradecer-lhe por seu sacrifício. Você restaura a honra a um país cujo único orgulho é um exercício contábil” (Löwy, 2024, par. 19), para o blog da Boitempo.

“A partir de um determinado ponto, porém, a produção globalizada não é mais produtiva, mas destrutiva; a informação não é mais informativa, mas deformadora; a comunicação não é mais comunicativa, mas meramente cumulativa”, alerta Byung-Chul Han no livro *A expulsão do outro: sociedade, percepção e comunicação hoje* (2022b, p. 08).

Para Cal Newport, autor de livros como *Trabalho focado: como ter sucesso em um mundo distraído* e *Minimalismo digital*, precisamos fazer menos, trabalhar em ritmo natural e buscar a qualidade. Batizado de ‘produtividade lenta’, a proposta não se limita em rejeitar ritmos frenéticos, e-mails enviados à meia noite ou reuniões intermináveis. Trata-se de repensar radicalmente o conceito de eficiência.

Sabemos que o pacto da branquitude (Bento, 2023, p. 63) é o “território do silêncio, da negação, de uma suposta neutralidade, do medo e do privilégio. A branquitude é, ao mesmo tempo, o lado menos explícito do racismo e o principal fator responsável por sua legitimação, manutenção e afirmação”.

Num Post-Scriptum bastante melancólico, intitulado *Páscoa 2020*, Antonio Negri conclui: “fomos derrotados” (Löwy, 2024, par. 30). “Os trabalhadores, enquanto classe, estão divididos e relativamente impotentes”, diz Michael Löwy (2024, par. 30), sociólogo nascido no Brasil, formado em Ciências Sociais na Universidade de São Paulo (USP) — vive em Paris desde 1969 sendo diretor emérito de pesquisas do Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS).

Para os pesquisadores brasileiros Deivison Faustino e Walter Lippold (*Colonialismo Digital*, Boitempo, 2023), a IAG, a Internet das Coisas, o racismo algorítmico, a *big data* e as indústrias 5.0 estão intimamente relacionados ao avanço da misoginia, das *fake news*, do colonialismo digital e de outras formas de violência e opressão. Isso ocorre porque a branquitude é produto e resultado da nossa história de dominação colonial. Somente em uma sociedade que desmonte suas hierarquias e na qual absolutamente todas as vidas humanas tenham o mesmo valor, a brancura da pele poderá ser vista apenas como uma característica da diversidade humana.

As corporações que dominam os mercados da tecnologia da informação são empresas que foram fundadas a partir da década de 1970, como é o caso da Microsoft (1975) e Apple (1976), seguidas pela Amazon (1994), Google (1998) e Meta (2004, como Facebook). No entanto, só passaram a ser nomeadas como *big techs* a partir da consolidação de estratégias de abertura de capital, fusões e aquisições que se tornaram mais evidentes nos anos 2010.

Elas favorecem a lógica que produz colonialidade, desigualdade e desinformação. A relação assimétrica de poder fica clara no discurso sincronizado entre diversos atores sociais e meios de expressão

que reproduzem os argumentos das corporações, colaborando com a estratégia do capital para manter-se hegemônico.

Companhia das Índias Ocidentais foi o nome dado às organizações comerciais criadas para explorar os continentes africano e americano no século XVII. Para o historiador Brendan Mackie, da Universidade da Califórnia em Berkeley, as *big techs* se utilizam das mesmas estratégias de colonização da Cia das Índias. Discursos de ódio envolvendo raça, gênero e divisões geopolíticas, entre o Norte e o Sul Global, ganham destaque na mídia e nas telas, priorizando o discurso do opressor.

“Nós mesmos somos apenas transições em meio à rede global. Transparência e hipercomunicação nos furtam de toda interioridade protetora. Sim, renunciamos voluntariamente a ela e nos expomos a redes digitais que nos penetram, nos iluminam e nos perfuram” (Han, 2022a, p. 63).

“Num cenário global fragmentado, é pouco provável que as tecnologias impeçam a propagação de suas capacidades mais perigosas”, aponta o Relatório 2024 do Fórum Social Mundial (World Economic Forum, 2024, p. 9), como a “chegada da IA generativa, permitindo que uma série de atores não estatais e estatais possam acessar um mundo sobre-humano”. Deleuze percebeu, nos anos 1980, que o “espaço da tela torna-se omnidirecional, onde o ângulo e coordenadas variam sempre. A tela constitui agora um espaço-informação, superfície opaca sobre a qual se inscrevem ‘dados’, com a informação substituindo a natureza, e o cérebro-cidade, o terceiro olho, substituindo os olhos da natureza” (2006, p. 315).

Isso fica muito evidente em *O mundo depois de nós*, catálogo Netflix (2023), dirigido por Sam Esmail e baseado em livro de

Rumaan Alam. O filme se passa durante um evento apocalíptico em que os EUA são “desconectados” de todos os seus sistemas tecnológicos. A história começa nos apresentando Amanda (Julia Roberts) e Clay (Ethan Hawke), um casal de classe média que decide passar alguns dias de férias na praia, perto de Nova Iorque.

A ideia deles era ficar em uma casa luxuosa e isolada do resto do mundo, alugada por Amanda em um APP de turismo (uma surpresa dela para a família). Ela precisava de um detox da sua jornada de trabalho estafante no segmento de marketing de relacionamento e poderia passar um tempo com os filhos: um adolescente de dezesseis anos e Rose (Farrah Mackenzie), de treze, que só pensava em terminar o último episódio da série *Friends* — que ela assistia no tablet enquanto se deslocavam para o local das “férias”.

A casa, toda de vidro, já demonstra o que Baudrillard (2000, p. 47) brilhantemente apontou em *O sistema de objetos* (Perspectiva):

o vidro é, pois, ao mesmo tempo, o material e o ideal a ser atingido, o fim e o meio. [...] é o recipiente moderno ideal: não toma gosto, não evolui com o tempo em função do conteúdo (como madeira ou metal) e não faz mistério deste conteúdo.

Após cerca de 30 minutos da narrativa, G. H. (Mahershala Ali) e Ruth (Myha’la) também chegam à casa, desesperados por abrigo, identificando-se como donos da propriedade. Logo nada mais funcionava e os barulhos ensurdecedores do exterior começaram a quebrar os vidros. As duas famílias estavam expostas e sem saber o que esperar do futuro, pois as telas não respondiam mais e os carros autômatos não conseguiam seguir, congestionando todas as estradas e possibilidades de saída dali.

Alces apareceram em bando, entre outras cenas angustiantes. Em meio ao desespero, a menina fugiu em busca de algum lugar para assistir o último episódio de *Friends*, descobrindo um bunker em uma casa vazia com muita comida estocada e centenas de DVDs, incluindo a caixa da série.

Na película, ninguém fica sabendo de onde veio o ataque. Por que? Esse enredo retrata perfeitamente o momento atual da nossa sociedade, em que os grandes executivos das *big techs* possuem seus bunkers — estrutura ou reduto fortificado, parcial ou totalmente construído embaixo da terra, feito para resistir à guerra — com estoques de comida e produtos analógicos, como rádios à pilha e DVDs, para esperar o fim do mundo.

Para Fredi Vivas, escritor e pesquisador argentino, autor do livro *Invisible: la inteligencia artificial en nuestra vida* (Sudamericana, 2023), “no mundo em que habitamos, a linha que divide o universo das máquinas e o espaço reservado para os seres humanos resulta cada vez mais fina” (2023, p. 59). Em outro trecho, diz: “queremos que o big data nos recomende algo realmente disruptivo ou preferimos continuar com nosso sistema seguro?” O que *O mundo depois de nós* mostra é que ninguém tem a menor ideia sobre isso e sequer sabe como se proteger e/ou achar a porta de saída caso tudo se desconecte repentinamente.

Douglas Rushkoff, o pai do conceito de viralidade, na obra *La supervivencia de los más ricos* detalha as fantasias dos bilionários tecnológicos. “Não é por acaso que Jeff Bezos deseja emigrar para o espaço, que Elon Musk quer colonizar Marte, que Peter Thiel (o fundador do Paypal) aspira a imortalidade, em seu bunker na Nova Zelândia”, diz Rushkoff (IHU, 2023, par. 4). É crucial manter

vivas as discussões sobre autorregulação e regulação das plataformas digitais — que não devem atuar como árbitros da verdade, tampouco cúmplices da mentira.

A busca da IA por mais energia está se tornando urgente¹⁶, diz um artigo do MIT: “desde 2018, as emissões de carbono de *datacenters* nos EUA triplicaram, de acordo com uma pesquisa liderada por uma equipe da Escola de Saúde Pública de Harvard. Isso coloca os *datacenters* logo abaixo das companhias aéreas comerciais domésticas como uma fonte dessa poluição” (O’Donnell, 2025, par. 2). Em outro texto da pesquisa, lemos que “A Meta anunciou em 03 de dezembro de 2024 que estava buscando parceiros nucleares, e a Microsoft está trabalhando para reativar a usina nuclear de Three Mile Island até 2028. A Amazon assinou acordos nucleares em outubro de 2024” (O’Donnell, 2025, par. 4).

Diário, 04/01/2025

A maior dificuldade nos dois primeiros dias do retiro de silêncio foi esvaziar a mente ruidosa. Sentada, meditando, lendo ou caminhando a mente me levava para outro lugar, acelerada. Quando resolvi me voluntariar para a assistência na cozinha, picando e cortando alimentos — exatamente no momento que ganhei 30 tomates para picar em cubos e sem a semente — consegui dar atenção plena à atividade; quase uma coreografia com a faca e os tomates. A partir deste início, consegui deixar os pensamentos virem e irem, sem me ater.

16. Artigo do MIT mostra que o consumo elevado tem feito *big techs* procurarem energia nuclear.

CAPÍTULO 5 — A DESCORPORIFICAÇÃO DO SER HUMANO

Homens aprendem a mentir como forma de obter poder, e mulheres não apenas fazem o mesmo como também mentem para fingir que não tem poder.

— bell hooks

“Nós somos os diversos, os cosmológicos, os naturais, os orgânicos. Não somos humanistas; os humanistas são as pessoas que transformam a natureza em dinheiro, em carro do ano. Todos somos cosmos, menos os humanos. Eu não sou humano, sou quilombola”, diz Antônio Bispo dos Santos (2023, p. 30), sugerindo que “precisamos contracolonizar a estrutura organizativa”. Trago esse pensamento como mantra para a abertura deste capítulo; um desacelerar em favor do cosmos e do meio ambiente.

Como poderíamos propor uma contracolonização replicando os modelos eurocêntricos dos colonizadores?

A descorporificação é um processo em que a pessoa perde o seu corpo. Quando isso ocorre, tornamo-nos avatares de nós mesmos, muitas vezes seduzidos por IAs que se passam por seres sencientes. A senciência não é característica exclusiva dos seres humanos, está presente também nos animais. Cães podem sentir saudades, carência e sofrimento; porcos podem sentir medo, calma, felicidade e responder emocionalmente à música — citando dois exemplos.

Albert Einstein disse, em uma de suas últimas entrevistas, concedida a um jornalista japonês, que “o desenvolvimento da humana depende totalmente do desenvolvimento moral do homem”. Em tempos de descorporificação do ser humano, as imagens da IAG, criadas a partir de *prompts* de texto, oferecem cenários convidativos para uma audiência pouco atenta e imersa no consumo, entretenimento, crenças e preconceitos.

Para o pedagogo e doutor em Educação pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Luiz Rufino, vivemos uma “encruzilhada-mundo e ela emerge como horizonte para credibilizarmos as ambivalências, as imprevisibilidades, as contaminações, as dobras, os atravessamentos” (2019, p. 18).

Os atravessamentos das IAGs já são observados em nosso cotidiano, especialmente através dos grandes modelos de linguagem atuais, como, por exemplo, o ChatGPT (<https://chatgpt.com/>), o Claude (<https://claude.ai>), o Copilot (<https://copilot.microsoft.com>), o Gemini (<https://gemini.google.com>) e o Llama (<https://www.llama.com/>). Também os modelos generativos de imagens corroboram esse cenário, em plataformas como, por exemplo, a Dall-e (OpenAI, s.d.), a Midjourney (<https://www.midjourney.com>) e a Stable Diffusion (<https://stability.ai>). Somam-se a isso, ainda, os repositórios de IAs,

como, por exemplo, a AI Library (<https://library.phygital.plus/>), a Futurepedia (<https://www.futurepedia.io/>) ou a Product Hunt (<https://www.producthunt.com/>).

Ressalta-se que esse universo está em crescimento exponencial, com o desenvolvimento de novas tecnologias ainda mais personalizadas e funcionais. Em menos de dois anos desde o lançamento do Chat GPT, IAs para todos os públicos e aplicações surgiram e, novas IAGs, estão sendo criadas.

Diante de tantos novos recursos, como alguém da Geração X ou Millenium pode manter a mente sã vivendo na era da Geração Beta?

A ascensão de poderosos modelos de grandes linguagens (LLMs) traz enormes oportunidades para inovação, mas também riscos iminentes para indivíduos e para a sociedade em geral. Chegamos a um momento crucial para garantir que os LLMs e os aplicativos infundidos com LLM sejam desenvolvidos e implantados de forma responsável. No entanto, um pilar central da IA responsável — a transparência — está amplamente ausente do discurso atual em torno dos LLMs. (Liao & Vaughan, 2023, p. 03)

É preciso sabedoria e reflexão para escolher onde e como vamos usar nosso bem mais precioso: o tempo.

Para Shoshana Zuboff e bell hooks, a descolonização pode nos ajudar a entrever as ambivalências, as camadas, a multiplicidade de sentidos, saberes e memórias nesta época em que a IAG ganha cada vez mais espaço nas empresas e na mídia, prometendo transformar o modo como interagimos uns com os outros e com o mundo. Essa mudança abre a caixa de Pandora para a convivência entre produtores de conteúdo humanos e não-humanos. No início de janeiro de 2024, a Google

demitiu centenas de funcionários, justificando que busca cortar custos para se concentrar nos departamentos de inteligência artificial. Entre as áreas mais afetadas destaca-se a do Google Assistant, assistente virtual operado por voz. Também sofreram cortes a equipe de *hardware* que fabrica o telefone Pixel (Mehar & Narayan, 2024).

Originários das mídias sociais, os influenciadores digitais desenham sua fama e base de seguidores apoiados na ambiência digital, de acordo com Terra (2021). Segundo ela, tornaram-se concorrentes dos jornalistas e de outros segmentos envolvidos na área de comunicação, pois nasceram já inseridos nos fluxos da sociedade informacional, onde o formato transmídiático ou mesmo a IA conseguem melhor interação. Mas, a questão central que precisa ser respeitada, seja por um influenciador humano ou *bot*, é a ética.

O cenário da produção de conteúdo na segunda década do século XXI é marcado pela atuação de youtubers e influenciadores que produzem conteúdo quase sem nenhuma regulação e com pouca checagem, quando não recorrem à criação de *deepfakes* e *fake news*.

O iFood, por exemplo, contratou, em 2022, agências de publicidade para desmobilizar um movimento de entregadores, segundo a Agência de Jornalismo Investigativo Pública (Levy, 2022). A tática era criar páginas e perfis falsos nas redes sociais para esvaziar a narrativa de greve. *Uberização: o mito neoliberal* (Pamplona Beltrão da Silva, & Yves Deluchey, 2024), por exemplo, problematiza a naturalização de práticas empresariais que negam a existência de relações trabalhistas entre as plataformas digitais e seus prestadores de serviço, onde os autores do artigo defendem “que o conteúdo de plataforma potencializa a precarização do trabalho, enquanto as empresas maximizam seus lucros”. Han (2022b, p. 11), reforça que:

A conexão digital total e a comunicação total não facilitam o encontro com o outro. Elas servem, antes, para passar direto pelo estranho e pelo outro e encontrar o igual e o de igual inclinação, e cuidam para que o nosso horizonte de experiência se torne cada vez mais estreito.

De acordo com o mais recente relatório da Unesco (Ha, 2024)¹⁷, mais de 85% das pessoas estão preocupadas com o impacto da desinformação online e 87% acreditam que esta já prejudicou a política do seu país, de acordo com um inquérito global. Considerando os 16 países entrevistados, 68% dos participantes apontaram para as mídias sociais como o principal canal de circulação de notícias falsas, seguidas pelos aplicativos de mensagens (38%); essa percepção é esmagadoramente presente em todos os países, faixas etárias, origens sociais e preferências políticas.

A ampla capacidade de criação de conteúdo — possibilitada pela transformação do receptor em produtor com a chegada da cibercultura — presencia, a partir de 2023, um novo tipo de produtor: avatares hiper-realistas. Um exemplo é o caso da *IA Influencer* Emily Pellegrini, que acumula mais de 268 mil seguidores no Instagram (@emilypellegrini), e comercializa conteúdo adulto e produtos diversos.

Como ela, milhares de perfis do tipo pipocam em plataformas como TikTok, Pinterest, Instagram e APPs de relacionamento. Desde as primeiras personas — como a Magalu da loja Magazine Luiza, no Brasil, e a rede de televisão chinesa Xinhua, que mantém sua âncora digital trabalhando 24 horas por dia — o que vemos é uma falta de

17. A pesquisa *Behind the screens* da UNESCO envolveu 500 influenciadores em 45 países, com a expertise de uma equipe de pesquisa dedicada na Bowling Green State University (EUA).

transparência por parte das marcas detentoras de *IA Influencers*, evidenciando seu foco exclusivo nos objetivos comerciais ou políticos. Batizada de Xin Xiaomeng, a IA jornalista serve a quais interesses? Quem faz o filtro ético do seu trabalho? Os telespectadores percebem que ela é uma IAG?

Paul McCartney anunciou, em entrevista à BBC em 2023, que a voz de John Lennon foi extraída de uma antiga fita cassete com ajuda da IA, permitindo que os Beatles anunciassem uma nova música. “Nós conseguimos captar a voz de John e torná-la pura por meio da IA. Então nós conseguimos mixar a gravação”. No mesmo ano, a indústria cinematográfica de Hollywood (G1, 2023) enfrentou a maior greve dos últimos 60 anos.

Artistas como Jamie Lee Curtis, George Clooney e Margot Robbie se manifestaram a favor do Sindicato dos Atores, que representa mais de 160 mil atores de televisão e cinema. Uma das principais reivindicações da categoria é por regras para o uso de conteúdo gerado por IA.

A própria percepção toma, hoje, a forma de Binge Watching [assistir sem parar]. Ele caracteriza o consumo de vídeos e filmes sem nenhuma limitação temporal. São oferecidos aos consumidores aqueles filmes e séries que correspondem ao seu gosto, que eles, portanto curtem. Eles são, como gado de consumo, engordados com o sempre novo igual. (Han, 2022b, p. 8)

A canadense Christina Mychaskiw, que relatou à BBC¹⁸ sobre como aderiu ao movimento dos “desinfluenciadores”, alertando

18. Reportagem *A ascensão dos desinfluenciadores: 'Você queria aquele produto antes de ele ser oferecido para você?'*, veiculada pela BBC em 12 de jan. 2025.

sobre os perigos das informações falsas e do excesso de consumo, na reportagem *A ascensão dos desinfluenciadores: 'Você queria aquele produto antes de ele ser oferecido para você?'*, conta:

Em 2019, eu devia 120 mil dólares canadenses [cerca de R\$ 504 mil] em crédito estudantil e ainda fazia compras toda semana [...] Cheguei ao fundo do poço quando comprei um par de botas que custava mais do que o meu aluguel, mesmo sabendo que não conseguiria pagar. (Lawton, 2025, par. 25)

Os desinfluenciadores são conhecidos como fãs de “reduzir a velocidade e realmente pensar nas compras antes de correr” (Lawton, 2025, par. 21) para comprar. Normalmente, o conselho do desinfluenciador “é o oposto do slogan comum dos influenciadores, que incentivam os espectadores a ‘correr, não andar’, para comprar o último produto sendo lançado” (Lawton, 2025, par. 22). Mas nem tudo está perdido.

Em um momento em que criadores de conteúdo digital se tornaram uma importante fonte de informação para as pessoas, uma pesquisa da Unesco, publicada em janeiro de 2025, revelou que 62% dos entrevistados não realizam uma verificação rigorosa e sistemática das informações antes de compartilhá-las; porém, 73% expressaram o desejo de receber treinamento para isso. Em resposta a isso, a UNESCO lançou o primeiro curso global para abordar essa questão, com mais de 9.000 participantes dos 160 países inscritos.

Audrey Azoulay, Diretor-Geral da UNESCO, explicou que:

Os criadores de conteúdo digital adquiriram um lugar importante no ecossistema de informações, envolvendo milhões de pessoas com notícias culturais, sociais ou políticas. Mas muitos estão

lutando contra a desinformação e o discurso de ódio online e pedindo mais treinamento. Como parte de seu mandato para a alfabetização midiática e informacional, a UNESCO os apoiará por meio do primeiro curso de treinamento global. (UN News, 2024, par. 2)

Lawton comenta:

Aja Barber é a autora do livro *Consumed: On Colonialism, Climate Change, Consumerism and the Need for Collective Change* (“Consumido: sobre o colonialismo, mudanças climáticas, consumismo e a necessidade de mudanças coletivas”). Para ela, como a criação de conteúdo ainda é considerada uma carreira em ascensão, ainda não atingimos o ‘pico dos influenciadores’. Ela acredita que o movimento desinfluenciador é útil, mas que o diálogo precisa ser offline, para mudar o comportamento de gastos das pessoas. (2025, pars. 50-51)

Concordo com Barber. Na década acelerada em que vivemos, corremos o risco de “maquiar” a desaceleração, viciando-nos em desinfluenciadores. Fazem-me lembrar do movimento “gratiluz”, que não gera mudanças efetivas. Para consumir menos, comece reduzindo sua exposição às telas, vídeos e seguidores — eles não são seus amigos, nem sabem o que é melhor para você vestir, comer ou fazer!

Diário, 10/01/2025

Situado na Serra da Mantiqueira, o Parque Nacional do Itatiaia (PNI) (s.d.) abrange os municípios de Itatiaia e Resende, no Estado do Rio de Janeiro, e Bocaina de Minas e Itamonte, no Estado de Minas Gerais, onde situa-se aproximadamente 60% de

seu território. A Unidade está localizada entre as cidades do Rio de Janeiro e São Paulo, próximo à Rodovia Presidente Dutra, tendo como polo econômico mais próximo a cidade de Resende. Apresenta um relevo caracterizado por montanhas e elevações rochosas, com altitude variando de 600 a 2.791m, no seu ponto culminante — o Pico das Agulhas Negras.

Demorei 50 anos para conhecer esse paraíso e percebi que o tempo, e meu joelho esquerdo, dificultaram o acesso a algumas cachoeiras, devido às escadas íngremes e escorregadias pela chuva de verão. Mas, devagar fui. Aquele cheiro de mata, terra e água renovam todo o meu ser. Quanto tempo a água levou para fazer o buraco na pedra da cachoeira? Como será a noite das aranhas por aqui? Perguntas que iam e vinham em minha mente enquanto muitas pessoas preferiam fazer uma self instagramável na placa do parque. Guardei as melhores fotos na mente. Fiz algumas, mas nem postei.

CAPÍTULO 6 — REGULAR PARA SOBREVIVER

Na América Latina, falando português. Somos um complexo de ingredientes históricos e de lutas sociais. A que será que se destina? Qual será a vocação desta ilha de cruz verdadeira? Talvez a de ser uma imensa fazenda extrativista, povoada pelos filhos deste solo, brava e heróica gente que não foge à luta para proteger seus senhores. [...] Ou talvez, a de ser um povo misto, de cara alegre e viva, que nem com a antiga chegada dos invasores feudorentos e suas caras velhas e rudes se espantou.

— Angelmar Constantino Roman

Depois de uma tempestade eletromagnética desconectar Paris, um casal — Luka Kellou e Magali Heu — em férias pela cidade luz, perde tudo que é digital: senhas, cartões de crédito, acesso às redes sociais, fotografias, memórias digitais, arquivos de trabalho, *prompts* de IA, entre outros itens. Resta ao casal somente a foto da câmera Polaroid como registro e memória. *Lost Memories* (2012) é

um curta-metragem de ficção científica dirigido e pós-produzido por François Ferracci, que se passa numa ficcional Paris, no ano de 2020.

Será que *Lost Memories* pode convencer você a passar mais tempo longe da tecnologia, ou você está confiante de que seus *backups* resistiriam a uma tempestade eletromagnética e à falta de energia nuclear para abastecer *datacenters* cada vez mais sofisticados para manter as IAGs funcionando?

Figura 2

O curta Lost Memories (2012)



Ferracci (2013).

*Onde estão seus dados? No Google Drive? No Office 365?
Onde estão suas memórias? Têm fotos analógicas?
Mantém uma agenda em papel com telefones de familiares?
Senhas?
Consegue ficar quanto tempo sem energia elétrica?*

Sabe cozinhar a própria comida? Lavar a própria roupa à mão?

Escrever uma carta à mão? Ainda tem caneta? Impressora? Velas?

Tem dinheiro em espécie se o banco bugar?

Comida em latas, se precisar?

Livros em papel para sonhar?

São perguntas básicas para se pensar em uma sobrevivência que não dependa de telas, da inteligência artificial e do armazenamento [da vida] na nuvem. Em 2030, o padrão poderá ser os carros autômatos, mas é bom saber dirigir um carro manual, se precisar. Do mesmo modo que precisamos de músculos fortes para dar sustentação ao corpo na velhice, precisamos de autonomia mental e de decisão para não sermos manipulado por desinformações que causam estragos sociais, principalmente nas áreas da saúde e da política.

A pesquisadora Joy Buolamwini (2013)¹⁹, enquanto era estudante de pós-graduação do MIT, em 2016, nos Estados Unidos, notou um problema no *software* que trabalhava: ele não reconhecia o seu rosto. Isso porque as pessoas que codificaram o algoritmo não pensaram em identificar uma ampla variedade de tons de pele e estruturas físicas. Agora ela, uma mulher negra, luta contra o preconceito em aprendizagem de máquina, um fenômeno a que chama de “olhar codificado”.

19. *Como eu luto contra o preconceito em algoritmos*. TED Talk com Joy Buolamwini.

O viés do olhar codificado, do olhar do opressor e do olhar dos que disseminam desinformação é bem parecido, possui camadas idênticas e exigem de nós muita resistência e capacidade midiática para filtrá-los e denunciá-los.

O governo brasileiro, por exemplo, viu-se numa sinuca, no início de 2025, depois que, mais uma vez, aqueles que querem liberdade para mentir nas redes sociais, espalharam notícias e vídeos falsos sobre a taxação do Pix, causando até mesmo a revogação da normativa anti-fraudes da Receita Federal no Pix. Isto é, uma medida simples que objetivava fiscalizar grupos criminosos, quadrilhas e corruptos — e não taxar seu Pix, o do pequeno comerciante e do entregador — foi totalmente desacreditada nas redes sociais. Imagine o impacto dessa indústria da desinformação em 2026 — ano de eleições presidenciais no Brasil — ou mesmo durante os quatro anos do novo governo Trump, nos Estados Unidos.

Para o ministro da Secretaria de Comunicação Social (Secom), Sidônio Palmeira, em entrevista a GloboNews, “a mentira nos ambientes digitais, fomentada pela extrema direita, cria uma cortina de fumaça na vida real, manipula pessoas inocentes e ameaça a humanidade. A comunicação está no centro dos grandes desafios mundiais”.

Medidas para contracolonizar

A Austrália foi a primeira nação a aprovar uma proibição total de celulares para menores de 16 anos, já em 2024 (Redação Forbes Tech, 2024)²⁰. A lei australiana obriga as *big techs*, como a Meta e o

20. Austrália foi o primeiro país a aprovar proibição de celulares para crianças e adolescentes até 16 anos.

TikTok, a impedirem o login de menores de idade. Em caso de descumprimento, as empresas podem receber multas de até 32 milhões de dólares. França, Estados Unidos, Espanha, Dinamarca e Suíça já possuem regras semelhantes.

Criar habilidades necessárias para a sobrevivência — seja em adolescentes ou adultos — não pode parecer roteiro de filme futurista, deve ser ensinado nas escolas, assim como educação financeira e educação digital. É de suma importância que as pessoas desenvolvam capacidades básicas para identificar um *deepfake* e não cair em golpes, como ocorreu com

uma mulher francesa, vítima de golpistas que se faziam passar pelo ator norte-americano Brad Pitt usando imagens geradas por inteligência artificial. Enquanto acreditava estar em um relacionamento estável com o astro de *Hollywood*, fez transferências bancárias no valor de 830 mil euros (R\$ 5,1 milhões). (France Presse, 2025, par. 1)

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva sancionou, em 13 de janeiro de 2025, o projeto de lei que limita o uso de celulares nas escolas brasileiras. No mês anterior, especificamente em 10 de dezembro de 2024, o Senado Federal (“Senado Federal aprova marco regulatório...”, 2024) aprovou marco regulatório da inteligência artificial no Brasil. O Projeto de Lei 2.338/2023, elaborado a partir de proposta do então presidente do Senado, Rodrigo Pacheco, buscava garantir segurança jurídica e ética no uso da tecnologia, além de proteger os direitos fundamentais, com destaque para os direitos autorais. “Entre as medidas aprovadas, o texto prevê que as grandes empresas de tecnologia deverão informar, já no treinamento de sistemas de IA, quais conteúdos

protegidos por direitos autorais foram utilizados” (“Senado Federal aprova marco regulatório...”, 2024, par. 2).

Além disso, “autores terão a prerrogativa de vetar o uso de suas obras por esses sistemas, assegurando maior controle sobre seus direitos intelectuais”, diz o texto aprovado no Senado (2024, par. 2). O relator do projeto, senador Eduardo Gomes, reforçou a importância dos direitos autorais para diversos setores da sociedade. “É essencial que a sociedade compreenda que qualquer uso de material que gere recursos deve respeitar o direito sagrado à criação e à propriedade intelectual” (2024, par. 7).

Redes sociais estão ligadas à ansiedade e depressão em adolescentes, diz um estudo da Universidade de Oxford²¹. Encontramos uma relação linear entre taxas mais altas de ansiedade e depressão e o tempo gasto em redes sociais (Przybylski & Orben, 2022), disse John Gallacher, professor de saúde cognitiva, que está liderando o trabalho em Oxford. Ele acrescenta que nos casos mais extremos, muitos jovens relataram que passavam até oito horas por dia usando, principalmente, cinco plataformas de redes sociais: Instagram, Snapchat, TikTok, WhatsApp e YouTube. Já participaram 7.000 adolescentes do estudo inicial, e cerca de 50.000 jovens de 11 a 18 anos, em todo o Reino Unido, participarão do estudo completo em 2025. Enquanto operarmos sob a lógica capitalista, que visa conquistar, produzir e lucrar, seremos impelidos a nos mantermos “em permanente negociação competitiva” (Rosa, 2022, p. 39).

Iniciativas para construir redes sociais descentralizadas, à prova de bilionários, têm surgido em vários países. A campanha Free

21. Maior estudo sobre saúde mental realizado com adolescentes pela Universidade de Oxford mostra que redes sociais estão ligadas à ansiedade e depressão nesta faixa etária.

Our Feeds (Liberte Nossos Feeds) (<https://freeourfeeds.com>) prevê um “ecossistema de aplicativos e empresas que têm em mente os interesses das pessoas”, dando aos usuários a capacidade de se movimentar livremente entre os serviços, tornando-se alternativas ao Facebook, Instagram, TikTok, entre outras.

Apoiadores como Jimmy Wales — fundador da Wikipedia —, os atores Mark Ruffalo e Alex Winter, Shoshana Zuboff — professora emérita da Harvard Business School e autora de *A Era do Capitalismo de Vigilância* —, Alexandra Geese — membro do Parlamento Europeu, Verdes/EFA — estão entre os entusiastas do movimento. A iniciativa visa proteger a tecnologia subjacente da Bluesky e utilizá-la para criar um ecossistema de mídia social aberto e que não possa ser controlado por uma única pessoa ou empresa, incluindo a própria Bluesky.

A lentidão não é um fim em si mesma e não se resume à exigência de “nos deixar em paz”, diz um dos textos do Free Our Feeds. O silêncio também é um recurso fundamental para a desaceleração. Rosa (2005) explica que, vivendo em aceleração constante, perdemos a nossa capacidade de estar em ressonância com o mundo. Ainda sobre isso, assisti a uma entrevista do ator Selton Mello no canal a cabo *GN*T, em que ele diz: “o silêncio é maravilhoso! Não tenho nem bicho, sou pai de planta”.

Segundo Stengers (2023, p.116),

Com a privatização do comum, saberes práticos, mas também modos coletivos de fazer, pensar, sentir e viver foram destruídos. Se o capitalismo parece se adaptar tão bem ao que, hoje, é chamado de Estado democrático, é porque as raízes de ambos remontam a este tipo de destruição. O indivíduo democrático, aquele que diz “eu tenho o direito”.

Trata-se, no entanto, de um direito que passa por cima do planeta, de outros seres humanos e que visa apenas o bem-estar individual. Stengers (2023, p. 118), convoca-nos a desacelerar para que nos tornemos “novamente capazes de aprender, de encontrar e de reconhecer o que nos une e nos mantém unidos, de pensar, imaginar e, no mesmo processo, criar, junto a outros”. Um criar que pode gerar um “desvelamento de ideologias e horizontes tecnológicos por ações descolonizadoras e novos desenhos de trocas e fluxos, nos quais proletariado e cognitariado reconheçam a centralidade de seu trabalho, seu tempo e suas subjetividades expropriadas e inviabilizadas”, diz Tarcísio Silva, na apresentação do livro *Colonialismo Digital* (2023, p. 04).

A desaceleração prepara a cognição para a resistência. Ensina Edgar Morin:

A resistência também implica salvaguardar ou criar oásis de comunidades dotadas de uma relativa autonomia. [...] Resistência que implica na coordenação de ações que se dediquem à solidariedade e à rejeição ao ódio. A resistência prepararia assim as jovens gerações a pensar e agir pelas forças da união, da fraternidade, da vida e do amor. (IHU, 2024, par. 10)

Diário, 14/01/2025

Enquanto tomava o segundo café da manhã, depois de voltar do passeio com o fiel amigo, Theozinho, li a reportagem da BBC sobre os desinfluenciadores que pregam menos consumo, mas continuam ganhando milhões de seguidores e mantendo as pessoas nas telas. “Em 2023, o valor estimado da indústria global de marketing por influenciadores era de US\$ 21,1 bilhões (cerca de R\$ 127 milhões)

— mais que o dobro de 2019” (Lawton, 2025, par. 49), diz um trecho. Resolvi buscar na estante o meu livro “As coisas que você só vê quando desacelera”, publicado em 2017, e abri-lo em uma página aleatória; adoro fazer isso.

Na página 129, o autor Haemin Sunim diz: “Quando estiver pronto, reúna coragem e tome uma decisão. Embora seu coração não vá dar ouvidos à sua mente, decida perdoar e se livrar das amarras emocionais [...]. Quando as ondas se acalmarem um pouco, olhe profundamente e veja o que está por trás delas. Há emoções escondidas”. Não é fácil se encarar de frente, olhar para as próprias sombras, mas vale a pena. Dessa maneira, podemos perceber que as telas e os influenciadores e desinfluenciadores estão suprindo um vazio e que precisamos olhar “verdadeiramente” para ele. Persista, persista. Deixe o celular longe; desative as notificações, saia do TikTok e do Instagram; mesmo que seja por um período; durma sem o celular no quarto; durma sem TV no quarto; prepare-se para dormir e aquietar.

CONSIDERAÇÕES SOBRE UM POSSÍVEL DESACELERAR

Adorno & Horkheimer em *Dialética do Esclarecimento* (1985) discutem como a racionalidade instrumental e a busca incessante por eficiência levam à desumanização e à perda de sentido na vida moderna. Adorno percebe que o modo acelerado da modernidade, elencado principalmente pela intensificação tecnológica, amplia a demanda de consumo desenfreado que se materializa pelo consumo de produtos, de serviços e de relações entre indivíduos. A sensação de escassez de tempo, juntamente com a demanda por consumir, afasta os indivíduos das experiências, resultando em constante insatisfação com o modo como a existência. Para Boarini (2024, p. 101)

A ubiquidade traz o risco de nos anestesiar diante da engrenagem combinada entre as tecnologias e os fenômenos particulares do nosso século. Ela e a velocidade com que os impactos têm sido gerados criam um *delay* entre a nossa percepção e o entendimento do que se desenha no contexto, elaboração e implementação de iniciativas em diversas frentes, das sociais às jurídicas.

Por isso, revisitando Adorno no contexto do século XXI nos permite refletir sobre as críticas que ele fez à sociedade moderna e como podemos aplicar suas ideias para desacelerar em um mundo acelerado. Adorno, junto com Horkheimer, criticou a racionalidade instrumental e a cultura de massa, destacando como essas forças podem levar à alienação e à perda de significado na vida. Para desacelerar no século XXI, podemos considerar algumas abordagens inspiradas nas críticas de Adorno como, por exemplo, a valorização da arte e da cultura, como uma forma de resistir à cultura de massa e encontrar significado pessoal.

Adorno acreditava no poder emancipador da arte, e dedicar tempo para apreciar e criar arte pode proporcionar uma alternativa significativa. Além disso, a crítica ao consumismo é um ponto central. Adorno criticava o fetichismo da mercadoria, e reduzir o consumo desenfreado e adotar um estilo de vida mais simples e sustentável pode ajudar a desacelerar e focar no que realmente importa.

Promover uma educação que estimule o pensamento crítico e a reflexão também pode ajudar as pessoas a questionarem as normas sociais e a buscarem alternativas mais significativas como também ensina Paulo Freire. Essas abordagens refletem a visão de Adorno e podem ser aplicadas para criar um ritmo de vida mais equilibrado e consciente no século XXI.

Corroborando com os mesmos ideais, Zygmunt Bauman, em seu livro *Tempos Líquidos* (2007), se utiliza da metáfora do jardineiro para descrever aqueles que são diligentes em construir e manter utopias – ou ideais, comunidades e valores que se sustentam ao longo do tempo. O jardineiro representa alguém que cuida pacientemente, planeja e ajusta suas ações com cautela e dedicação.

Para Han (2017) a pressão para estar constantemente produtivo e conectado leva ao esgotamento e à perda de sentido na vida. O livro *Sociedade do cansaço* tornou-se um mantra para entender nosso tempo atual fluido. Os autores Sherry Turkle e Harmut Rosa, citados ao longo do livro, analisam como a tecnologia e as redes sociais afetam as relações humanas, criando uma sensação de solidão mesmo quando estamos constantemente conectados. No século XXI, a vida acelerada e a constante necessidade de adaptação podem interferir na abordagem de construção e manutenção de ideais, bem como o empobrecimento cognitivo.

A velocidade da informação, a quantidade de informações disponíveis e a rapidez com que precisamos processá-las podem nos deixar sobrecarregados e ansiosos, dificultando o foco em projetos de longo prazo. Vivemos em uma era em que tudo é instantâneo, desde as comunicações até as entregas de produtos. Isso pode levar à impaciência e a uma falta de persistência em esforços contínuos e demorados. Além disso, a tecnologia, embora útil, fragmenta nossa atenção e reduz nosso tempo para dedicar a um cultivo cuidadoso e contínuo de ideais e valores.

Oscar Wilde (1891) no ensaio *A Alma do Homem sob o Socialismo* (The Soul of Man Under Socialism) diz:

um mapa-mundi que não inclua a utopia não vale a pena olhar, pois deixa de fora o único país em que a humanidade está sempre desembarcando. E quando a humanidade lá desembarca, ela olha em volta e, vendo um país melhor, iça as velas. O progresso é a realização de utopias. E estamos com poucas utopias na sociedade das telas. (people worth hearing, 2023)

REFERÊNCIAS

- 6^a edição Retratos da Leitura no Brasil. (2024). Instituto Pró Livro – IPL / Ministério da Cultura - MINC – Governo Federal https://www.prolivro.org.br/wp-content/uploads/2024/11/Apresenta%C3%A7a%C3%A3o_Retratos_da_Leitura_2024_13-11_SITE.pdf
- Adib, L., Pitta, M., Senne, F., & Barbosa, A. (2024, outubro 23). *Pesquisa Tic Kids Online Brasil*. Unesco'; cetic.br; nic.br; cgi.br. https://cetic.br/media/analises/tic_kids_online_brasil_2024_principais_resultados.pdf
- Adichie, C. N. (2019). *O perigo de uma história única*. Companhia das Letras.
- Adorno, T., & Horkheimer, M. (1985). *Dialética do Esclarecimento*. Zahar.
- Albano, E. (2024, janeiro 12). IA: Sob o véu da técnica, o assujeitamento humano. *Outras Palavras*. <https://outraspalavras.net/>

tecnologiaemdisputa/ia-sob-o-veu-da-tecnica-o-assujeitamento-humano/

Alves, L. (Org.). (2023). *Inteligência artificial e educação: refletindo sobre os desafios contemporâneos*. Edufba. <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/38646/1/Inteligencia%20artificial%20e%20educação-repositorio.pdf>

Artur, M. (2021, março 23). Pesquisa mostra como a desinformação se tornou o vírus deste século. *Jornal da USP*. <https://jornal.usp.br/ciencias/pesquisa-mostra-como-a-desinformacao-se-tornou-o-virus-deste-seculo/>

Barthes, R. (2011). *Diario de duelo*. Siglo XXI Editores.

Bauman, Z. (2001). *Modernidade líquida*. Zahar.

Bauman, Z. (2007). *Tempos líquidos*. Zahar.

Bauman, Z. (2008). *Vida para o consumo: a transformação das pessoas em mercadoria*. Zahar.

Baudrillard, J. (2000). *O sistema dos objetos* (4^a ed.). Perspectiva.

Bento, C. (2022). *O pacto da branquitude*. Companhia das Letras.

- Boarini, M. (2024). *Dos humanos aos humanos digitais e os não humanos: a nova ordem social da coexistência*. Estação das Letras e Cores.
- Blakemore, S.-J. (2012, junho). The mysterious workings of the adolescent brain. *TEDGlobal 2012*. https://www.ted.com/talks/sarah_jayne_bakemore_the_mysterious_workings_of_the_adolescent_brain
- Bucci, E. (2025, janeiro 09). As ‘big techs’ e o fascismo. *Estadão*. <https://www.estadao.com.br/opiniao/eugenio-bucci/as-big-techs-e-o-fascismo/?srsltid=AfmBOooKwRfXWj7tyXjrhcPY1x9EfhCpfTkt2m-XFMBBzRXcJKIMjjI>
- Buolamwini, J. (2016, novembro). *Como eu luto contra o preconceito em algoritmos* [Palestra TEDxBeaconStreet]. TED. Recuperado em 19 de fevereiro de 2025, de https://www.ted.com/talks/joy_buolamwini_how_i_m_fighting_bias_in_algorithms
- Buolamwini, J. (2016, novembro). How I’m fighting bias in algorithms. TED. https://www.ted.com/talks/joy_buolamwini_how_i_m_fighting_bias_in_algorithms
- Cardoso, M. (2021, maio 12). Quietude necessária. *Vida Simples*. <https://vidasimples.co/colunista/quietude-necessaria/>
- Castells, M. (1999). *A sociedade em rede*. Paz e Terra.
- Couldry, N., & Hepp, A. (2016). *The Mediated Construction of Reality: society, culture, mediatization*. Polity Press.

Cruz, R. N. da. (2020). *Bloqueio da escrita acadêmica: caminhos para escrever com conforto e sentido*. Artesã.

Davis, A. Y., Gray, H., Johnson, G. T., Kelley, R. D. G., & Kun, J. (2022). The fire this time: a conversation with Angela Y. Davis, Herman Gray, Gaye Theresa Johnson, Robin D. G. Kelley, and Josh Kun. *Cultural Studies*, 36(3), 378–395. <https://doi.org/10.1080/09502386.2022.2040561>

Deleuze, G., & Guattari, F. (1997). *Mil platôs – capitalismo e esquizofrenia* (Vols. I, II, III, IV e V). Editora 34.

Deleuze, G. (2006). *Diferença e repetição* (L. B. L. Orlandi & R. Machado, trads.). Graal.

DW. (2025, janeiro 1). Geração beta, nascida a partir de 2025, deve crescer com IA e ver a virada do século. *UOL*. <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/deutschewelle/2025/01/02/conheca-a-geracao-beta-que-comecou-a-nascer-em-2025.htm>

Educamídia. (s.d.). Educação Midiática. Instituto Palavra Aberta. <https://educamidia.org.br/educacao-midiatica>

Fake news não têm fim; programa de checagem da Meta, sim. (2025, janeiro 1). Recuperado de <https://lupa.uol.com.br/institucional/2025/01/07/fake-news-nao-tem-fim-programa-de-checagem-da-meta-sim>

Farias, L. A. de. (Org.). (2004). *Relações públicas estratégicas: técnicas, conceitos e instrumentos*. Summus.

- Faustino, M. (2023, dezembro 27). Post que anuncia leilão de iPhone a partir de R\$ 98 no Magazine Luiza é golpe. *Aos fatos*. <https://www.aosfatos.org/noticias/golpe-iphone-98-reais-magazine-luiza>
- Faustino, D., & Lippold, W. (2023). *Colonialismo digital*. Boitempo.
- Ferracci, F. (2013). *Lost Memories* [Filme]. Vimeo. <https://vimeo.com/49425975>
- Ferrari, P. (Org.). (2018). *Fluido, fluxo*. Editora Fi.
- Ferrari, P. (2020a). *Como sair das bolhas* (2^a ed.). Educ.
- Ferrari, P. (2020b). *Nós: tecnoconsequências sobre o humano*. Editora Fi. <https://www.editorafi.org/771nos>
- Ferrari, P. (2024). *A era do prompt: inteligência artificial, colonialismo, devires e desinformação*. Fi.
- Fisher, M. (2020). *Realismo capitalista: é mais fácil imaginar o fim do mundo do que o fim do capitalismo?* Autonomia Literária.
- France Presse. (2025, janeiro 15). Francesa descobre que namorava falso Brad Pitt após perder R\$ 5 milhões para golpista que usava imagens criadas por IA. *G1*. <https://g1.globo.com/pop-arte/noticia/2025/01/15/francesa-descobre-que-namorava-falso-brad-pitt-apos-perder-r-5-milhoes-para-golpista-que-usava-imagens-criadas-por-ia.ghtml>

G1. (2023, julho 15). Greve em Hollywood: o que se sabe sobre as paralisações dos roteiristas e atores Recuperado de <https://g1.globo.com/pop-arte/noticia/2023/07/15/greve-em-hollywood-o-que-se-sabe-sobre-as-paralisacoes-dos-roteiristas-e-atores.ghtml>

Gerlich, M. (2025). AI tools in society: Impacts on cognitive offloading and the future of critical thinking. *Societies*, 15(1), 6. <https://doi.org/10.3390/soc15010006>

Gonçalves, R. (2023). *Criatividade e inteligência artificial*. Estação das Letras e Cores.

Ha, L. (2024). *Behind the screens: insights from digital content creators; understanding their intentions, practices and challenges*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000392006>

Habilidades. (s.d.). Recuperado de <https://educamidia.org.br/habilidades>

Han, B.-C. (2017). *Sociedade do cansaço*. Vozes.

Han, B.-C. (2022a). *Infocracia: digitalização e a crise da democracia*. Vozes.

Han, B.-C. (2022b). *A expulsão do outro: sociedade, percepção e comunicação hoje*. Vozes.

Hardt, M., & Negri, A. (2014). *Declaração: isto não é um manifesto*. n-1 edições.

- Hermoso, B. (2021, julho 01). Pierre Lévy: “Muitos não acreditam, mas já éramos muito maus antes da internet”. *El País*. <https://brasil.elpais.com/eps/2021-07-01/pierre-levy-muitos-nao-acreditam-mas-ja-eramos-muito-maus-antes-da-internet.html>
- Hilton, E. [@ErikakHilton]. (2024, novembro 9). *FIM DA ESCALA 6X1: A PEC ESTÁ AVANÇANDO A luta pelo fim da escala de trabalho 6x1* [Post]. X. <https://x.com/ErikakHilton/status/1855356026310058113>
- hooks, B. (2021). *Tudo sobre o amor: novas perspectivas*. Elefante.
- Honoré, C. (2019). *Devagar: como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade*. Record.
- Instituto Humanitas Unisinos - IHU. (2023, novembro 14). “*Parar esse crescimento que nos levou a níveis absurdos*”. *Entrevista com Hartmut Rosa*. <https://www.ihu.unisinos.br/categorias/623461-parar-esse-crescimento-nos-levou-a-niveis-absurdos-entrevista-com-hartmut-rosa>
- IHU. (2023, setembro 21). O delírio dos bilionários para a vida extraterrestre *Outras Palavras*. <https://outraspalavras.net/outrasmídias/o-delirio-dos-bilionarios-para-a-vida-extraterrestre/>
- IHU. (2024, fevereiro 07). Edgar Morin: A resistência do espírito *OutrasMídias*. <https://outraspalavras.net/outrasmídias/edgar-morin-a-resistencia-do-espirito/>
- Jenkins, H. (2008). *Cultura de la convergencia*. Paidós.

Kakutani, M. (2018). *A morte da verdade*. Intrínseca.

Kaplan, J. (2025, janeiro 7). More Speech and Fewer Mistake. *Meta*.
<https://about.fb.com/news/2025/01/meta-more-speech-fewer-mistakes/>

Klein, N. (2015) *This Changes Everything: Capitalism vs. the Climate*. Simon&Schuster

Kelly, K. (2017). *Inevitável*. Alta Books.

Lawton, M. (2025, janeiro 12). A ascensão dos desinfluenciadores: ‘Você queria aquele produto antes de ele ser oferecido para você?’ BBC. <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cn5451wyd1ko>

Leite, L. (2024, junho 25). Polícia prende casal de influencers suspeito de divulgar links ‘viciados’ no ‘Jogo do Tigrinho’. *GI Al*. <https://g1.globo.com/al/alagoas/noticia/2024/06/25/influenceres-presos-operacao-game-over.ghhtml>

Lessig, L. (1999). *Code and other laws of cyberspace*. Basic Books.

Lemos, A. (2008). *Mídias Locativas e Territórios Informacionais*. In L. Santaella, & P. Arantes (Eds.) *Estéticas Tecnológicas. Novos Modos de Sentir*. Educ.

Levy, C. (2022, abril 04). Como o iFood criou máquina oculta de propaganda para desmobilizar movimento de entregadores. *Brasil de Fato*. <https://www.brasildefato.com.br/2022/04/04/como-o-ifood-criou-mquina-oculta-de-propaganda-para-desmobilizar-movimento-de-entregadores>

ifood-criou-maquina-oculta-de-propaganda-para-desmobilizar-movimento-de-entregadores

Liao, Q. V. e Vaughan, J. W (2023). *AI Transparency in the Age of LLMs: A Human-Centered Research Roadmap*. Cornell University. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2306.01941>

Löwy, M. (2024, janeiro 11). Toni Negri (1933-2023). *Boitempo*. <https://blogdabotitempo.com.br/2024/01/11/toni-negri-1933-2023/>

Matioli, V. (Host). (2021, junho 24). O que o Milton Santos diria do iFood? [Epsódio de podcast]. In *Prato Cheio*. Spotify. https://open.spotify.com/episode/6psjMj9RJ6IEkwdxwmCsxS?si=wq2pgj9eSA2tET_OPBZpUg&dl_branch=1

Mehar, G., & Narayan, J. (2024, janeiro 11). Google lays off hundreds in Assistant, hardware, engineering teams. *Reuters*. <https://www.reuters.com/technology/google-lays-off-hundreds-working-assistant-software-other-parts-company-2024-01-11>

Merigo, C. (2023, abril 25). IA e política: partido Republicano lança vídeo gerado por inteligência artificial contra reeleição de Joe Biden. *B9*. <https://www.b9.com.br/161702/ia-e-politica-partido-republicano-lanca-video-gerado-por-inteligencia-artificial-contra-reeleicao-de-joe-biden>

Microsoft. (s.d.). 2022 Environmental Sustainability Report. <https://query.prod.cms.rt.microsoft.com/cms/api/am/binary/RW15mgm>

Mills, C. W. (2018). Ignorância branca (B. R. G. Santos, trad.). *Griot: Revista de Filosofia*, 17(1), 413–438.

Morin, E. (2005). *O Método 2: A vida da vida*. Sulina.

Morozov, E. (2018). *Big Tech: a ascensão dos dados e a morte da política*. Ubu Editora.

Naísa, L. (2020, maio 30). ‘Guerra contra o vírus e a desinformação é bombástica’, diz pesquisadora. *TAB UOL*. <https://tab.uol.com.br/noticias/redacao/2020/05/30/pandemia-mostra-que-estava-tudo-errado-diz-pesquisadora-de-midia-digital.htm>

Nemer, D. (2025, janeiro 17). Artigo: Crise do Pix é um prenúncio para as eleições de 2026. *O Globo*. <https://oglobo.globo.com/politica/noticia/2025/01/17/artigo-crise-do-pix-e-um-prenuncio-para-as-eleicoes-de-2026.ghtml>

Nóbrega, L. (2022, junho 27). Na terra dos algoritmos, vemos ilusões ou horrores? *desinformante.

Nosso Manifesto. (s.d.). Recuperado de <https://www.movimentodesconecta.com.br/manifesto>

Odell, J. (2022). *Em defesa do tempo: descobrindo uma vida além do relógio*. Schwarcz.

O'Donnell, J. (2025, janeiro 1). A busca da IA por mais energia está se tornando mais urgente. *MIT Technology Review*. <https://mittechreview.com.br/ai-energia-e-emissoes-de-carbono>

- OECD. (2021). 21st-Century Readers: Developing Literacy Skills in a Digital World. PISA, OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/a83d84cb-en>
- OpenAI. (s.d.). Dall-e. Recuperado de <https://openai.com/index/dall-e-3>
- Oprah Daily. (2024, setembro 17). Watch Now: Oprah and Leading Experts on the Teen Mental Health Crisis. Recuperado de <https://www.oprahdaily.com/life/health/a60649155/oprah-teen-mental-health-crisis-conversation>
- Pamplona Beltrão da Silva, P. ., & Yves Deluchey, J.-F. . (2024). UBERIZAÇÃO: O MITO NEOLIBERAL. *Entropia*, 8(15), 290–309. <https://doi.org/10.52765/entropia.v8i15.529>
- Pandora Filmes Trailers. (2024, novembro 21). *Os Sonhos de Pepe - TRAILER OFICIAL* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yfxNdTjACgI>
- Pariser, E. (2012). *O filtro invisível: o que a internet está escondendo de você*. Zahar.
- Parque Nacional do Itatiaia. (s.d.). Recuperado de <https://www.icmbio.gov.br/parnaitatiaia>
- people worth hearing. (2023, agosto 27). The Soul Of Man Under Socialism By Oscar Wilde [A alma do homem sob o socialismo” é um ensaio de 1891 no qual ele expõe uma visão de mundo socialista libertário]. *Internet Archive*. <https://archive.org/details/the-soul-of-man-under-socialism-by-oscar-wilde>

Periodismo transmedia. (s.d.). Recuperado de <https://www.riaeditorial.com/livro/periodismo-transmedia>

Postman, N. (1999). *O desaparecimento da infância* (S. M. de A. Carvalho & J. L. de Melo, trads.). Graphia.

Postman, N. (2011). *Conscientious Objections: Stirring Up Trouble About Language, Technology, and Education*. Knopf Doubleday Publishing Group.

Przybylski, A., & Orben, A. (2022, março 28). Scientists find that the impact of social media on wellbeing varies across adolescence. *University of Oxford*. <https://www.ox.ac.uk/news-events/scientists-find-that-the-impact-of-social-media-on-wellbeing-varies-across-adolescence>

Redação Forbes Tech. (2024, dezembro 01). Conheça os Países que Possuem Restrições ao Uso de Celulares por Crianças e Adolescentes. *Forbes*. <https://forbes.com.br/forbes-tech/2024/12/conheca-os-paises-que-possem-restricoes-ao-uso-de-celulares-por-criancas-e-adolescentes>

Redação Outras Palavras. (2024, dezembro 24). *Para escapar da prisão invisível*. *Outras Palavras*. <https://outraspalavras.net/pos-capitalismo/para-escapar-da-prisao-invisivel/>

Relatório Digital Global Brasil (2024). Recuperado de https://datareportal.com/digital-in-brazil?utm_source=DataReportal&utm_medium=Country_Article_Hyperlink&utm_campaign=Digital_2024&utm_term=Brazil&utm_content=Country_Page_Link

Relatório “Estado do Mundo – 2010” aponta que, sem mudança, nada pode proteger de riscos ambientais. (2010, dezembro 01). Recuperado de <https://akatu.org.br/akatu-lanca-hoje-relatorio-estado-do-mundo-2010/>

Renó, D., & Flores, J. (2018). *Periodismo Transmedia*. Ria Editorial.

Ressa, M. (2022). *How to Stand Up to a Dictator: The Fight for Our Future*. Paperback.

Ribeiro, D. (2021). *Cartas para minha avó*. Companhia das Letras.

Rosa, H. (2022). *Alienação e aceleração: Por uma teoria crítica da temporalidade tardo-moderna*. Vozes.

Rudnitzki, E. (2023, dezembro 8). Golpistas usam vídeo manipulado para fazer crer que Havan está vendendo smartphones a R\$179. *Aos fatos*. <https://www.aosfatos.org/noticias/falso-golpe-havan-smartphones-179-reais/>

Sampaio, R. C., Sabbatini, M., & Limongi, R. (2024). *Diretrizes para o uso ético e responsável da Inteligência Artificial Generativa: Um guia prático para pesquisadores*. Intercom.

Santos, A. B. dos. (2023). *A terra dá, a terra quer*. Ubu.

Scofield Jr., G. (2025, janeiro 7). Aliança entre Meta e Trump criará conflitos informacionais, econômicos e geopolíticos em todo o mundo. *The Conversation*. <https://theconversation.com/alianca->

entre-metamundo-246870.blogspot.com/2023/09/entre-meta-e-trump-criara-conflitos-informacionais-economicos-e-geopoliticos-em-todo-o-mundo-246870.html

Scolari, C. A. (2009). Transmedia storytelling: Implicit consumers, narrative worlds, and branding in contemporary media production. *International Journal of Communication*, 3, 586–606.

Scolari, C. A. (2015). *Ecología de los medios: Entornos, evoluciones e interpretaciones*. Gedisa Editorial.

Senado Federal aprova marco regulatório da inteligência artificial no Brasil. (2024, dezembro 10). Recuperado de <https://www.gov.br/cultura/pt-br/assuntos/noticias/senado-federal-aprova-marco-regulatorio-da-inteligencia-artificial>

Simmel, G. (s.d.). *The Metropolis and Mental Life*. Recuperado de https://www.blackwellpublishing.com/content/bpl_images/content_store/sample_chapter/0631225137/bridge.pdf

Simon, A. J., Gallen, C. L., Ziegler, D. A., Mishra, J., Marco, E. J., Anguera, J. A., & Gazzaley A (2023) Quantifying attention span across the lifespan. *Frontiers in Cognition*, 2, 1207428. <https://www.frontiersin.org/journals/cognition/articles/10.3389/fcogn.2023.1207428/full>

Smith, P. (2017). *Devoção*. Cia das Letras.

Soares, R. R., & Morais, R. M. R. M. de. (2022). Abandono digital: A responsabilidade parental diante dos perigos das redes sociais à luz da LGPD e do Marco Civil da Internet para a proteção

- integral da criança e do adolescente. *Revista de Estudos Jurídicos do Uni-RN*, 6(1), 239–269.
- Stengers, I. (2023). *Uma outra ciência é possível: Manifesto por uma desaceleração das ciências*. Bazar do Tempo.
- Sunim, H. (2017). *As coisas que você só vê quando desacelera*. Sextante.
- Tannier, K. (2017). *A magia do silêncio*. Sextante.
- Terra, C. (2021). *Marcas influenciadoras digitais: como transformar organizações em produtoras de conteúdo digital*. Difusão Editora.
- Transformando Nossa Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável (2015, outubro 13). [Traduzido pelo Centro de Informação das Nações Unidas para o Brasil (UNIC Rio)]. Recuperado de <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/agenda2030-pt-br.pdf>.
- UN News. (2024, novembro 27). *2/3 of digital content creators do not fact-check, UNESCO survey reveals*. United Nations. <https://news.un.org/en/story/2024/11/1157546>
- Vianna, B. (Host). (2020). *Praia dos Ossos* [Audio podcast]. Rádio Novelo. <https://radionovelocom.br/originais/priadosossos>
- Vaidhyanathan, S. (2025, janeiro 23). *Are Cell Phones Really Destroying Kids' Mental Health?* *The New Republic*. <https://newrepublic.com/article/190384/cell-phones-really-destroying-kids-mental-health>

Vivas, F. (2023). *Invisible: La inteligencia artificial en nuestra vida*. Sudamericana.

Welcome Gen Beta. (s.d.). Recuperado de <https://mccrindle.com.au/article/generation-beta-defined/>

Winques, K., & Magnolo, T. (2024). Como a IA enxerga seus trabalhadores? Um retrato enviesado da precarização dos anotadores de dados. *Revista Latinoamericana de Ciencias de la Comunicación*, 23(46). <https://doi.org/10.55738/alaic.v23i46.1143>

World Economic Forum. (2025). The Global Risks Report 2025 (20th ed.). https://reports.weforum.org/docs/WEF_Global_Risks_Report_2025.pdf

World Economic Forum. (2024). The Global Risks Report 2024 (19th ed.). <https://www.weforum.org/publications/global-risks-report-2024/>

SOBRE A AUTORA

POLLYANA FERRARI

Filha única de um casal de classe média, cheguei à universidade no final da década de 1980. Desde os 17 anos vivo em São Paulo, vinda de Piracicaba. Nestes 35 anos de jornalismo e 25 de docência e pesquisas sobre a mídia digital e sua relação com o humano, ando refletindo sobre a desaceleração necessária em tempos de fascismo e *big techs*. Livre Docente em Comunicação e Educação pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP); Doutora e Mestre em Comunicação Social pela Universidade de São Paulo (USP); professora do Departamento de Comunicação e do Programa de Pós-Graduação em Tecnologias da Inteligência e Design Digital (TIDD), ambos da PUC-SP. Autora de 11 livros sobre comunicação digital, entre eles, *Descolonizar pelo Afeto* (2023), *Como sair das bolhas* (2018), *Jornalismo Digital* (2003) e *A força da mídia social* (2 Ed. 2015).

pollyana.ferrari@gmail.com

AUTOR DO PREFÁCIO

DENIS RENÓ

Jornalista e fotógrafo, doutor em Comunicação pela Universidade Metodista de São Paulo (Brasil) e Livre-docente em Ecologia dos Meios e Jornalismo Imagético pela Universidade Estadual Paulista - UNESP (Brasil), é professor associado III da mesma instituição (UNESP), onde atua como coordenador e professor do curso de graduação em Jornalismo e do professor permanente do Programa de Pós-graduação em Comunicação. Bolsista produtividade PQ2 (CNPq), desde 2016 é professor honorífico da Universidade Complutense de Madri (Espanha). É diretor geral do Congresso Internacional Media Ecology and Image Studies - MEISTUDIES desde a sua criação, em 2018, e do Colóquio Internacional Lusofonia em Debate, desde 2024.

denis.reno@unesp.br

ÍNDICE REMISSIVO

A

adolescentes 18, 47, 48, 50, 51, 52, 54, 57, 63, 64, 70, 89, 90, 91, 109

Adolescentes 109

algoritmo 30, 88

algoritmos 20, 21, 36, 38, 57, 58, 70, 88, 100, 107

Amazon 36, 42, 43, 45, 46, 72, 76

C

comunicação 7, 41, 49, 60, 71, 80, 81, 89, 103, 115

Comunicação 11, 89, 115, 116

crianças 18, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 64, 65, 89

Crianças 48, 109

D

desacelerar 16, 17, 19, 34, 36, 67, 77, 93, 95, 96

Desacelerar 2, 4, 5, 15, 26

desinformação 2, 4, 5, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 38, 39, 41, 42, 43, 62, 64, 69, 72, 81, 84, 89, 99, 102, 107

Desinformação 30, 58

E

ecologia mediática 63

ecologia midiática 63

educação 51, 54, 55, 64, 90, 96, 99

exposição 52, 84

F

Facebook 18, 24, 35, 36, 37, 38, 43, 57, 67, 72, 92

fake news 17, 25, 50, 72, 80

I

IA 18, 19, 21, 22, 26, 52, 60, 61, 62, 63, 73, 76, 79, 80, 81, 82, 86, 90, 98, 101, 102, 106, 107, 113

IAs 59, 60, 78, 79

infância 49, 55, 109

informação 28, 38, 39, 40, 65, 71, 72, 73, 83, 97

Informação 112

Instagram 24, 31, 36, 38, 57, 66, 81, 91, 92, 94

inteligência artificial 18, 29, 37, 41, 43, 44, 69, 80, 88, 90, 102, 103, 106, 111

Inteligência artificial 99

Inteligência Artificial 18, 19, 110

inteligências artificiais 2, 4, 5, 15, 16, 41

Inteligências Artificiais 22

J

jornal 30, 42, 44, 53, 99

jornalismo 38, 39, 63, 64, 115

Jornalismo 80, 115, 116

jornalista 32, 48, 78, 82

juventude 31

M

Microsoft 22, 36, 42, 43, 45, 46, 60, 61, 72, 76, 106

O

online 50, 55, 56, 63, 81, 84, 98

R

rede social 25, 37

redes sociais 22, 30, 31, 35, 38, 41, 44, 45, 49, 50, 57, 62, 65, 70, 80, 86, 89, 91, 97, 111

Redes sociais 91

risco 34, 48, 65, 69, 84, 95

riscos 23, 58, 69, 79, 110

Riscos 68

S

ser humano 19, 37, 78

smartphones 30, 55, 110

sobreviver 33, 66, 86

Spotify 26, 106

T

tablet 74

tela 19, 29, 50, 53, 54, 65, 66, 73

telas 17, 21, 24, 31, 36, 44, 46, 47, 50, 51, 52, 57, 64, 66, 67, 70, 73, 74, 84, 88, 93, 94, 97

tempo 17, 19, 21, 29, 31, 34, 35, 37, 38, 41, 44, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 55, 59, 61, 65, 68, 70, 71, 74, 79, 85, 87, 91, 93, 95, 96, 97, 107

Tempo 68, 112

TikTok 20, 31, 38, 42, 46, 81, 90, 91, 92, 94

X

X 23, 25, 36, 42, 46, 67, 79, 104

Y

YouTube 36, 63, 91, 108

RIA

Editorial