

O poder das redes sociais como agentes moldadores e controladores da sociedade moderna

Felipe André Rahn – felipe.far97@gmail.com
Curso de Graduação em Engenharia Mecânica – CTC – UFSC
88.040-360 – Florianópolis – SC

Luis Flavio Pacher Hoffmann – lulis_pacher@hotmail.com
Curso de Graduação em Engenharia Mecânica – CTC – UFSC
88.040-001 – Florianópolis – SC

RESUMO

Nos últimos anos, novas tecnologias vêm surgindo, expandindo horizontes e facilitando em inúmeras situações o cotidiano da sociedade. É inegável que o progresso tecnológico tem muito a contribuir com a melhoria da vida humana e é variável indispensável na equação civilizatória atual e futura. Mais recentemente, entretanto, com o advento fulminante das redes sociais, uma nova discussão começou a ganhar importância: até que ponto a tecnologia tem – ou deveria ter – controle sobre a nossa forma de agir, de pensar e, sobretudo, de viver? Redes sociais têm, comprovada e indiscutivelmente, o poder de nos manipular e criar uma máscara através da qual enxergamos a realidade. E é pensando nisso, com base no livro “Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais”, do cientista de computação estadunidense Jaron Lanier, que o presente artigo busca discutir os perigos envolvidos em um uso descomedido e alienado das redes sociais. Serão abordados fatores tais como a perda de determinadas liberdades, o impacto das chamadas *fake News*, a invasão à privacidade e a capacidade que as redes sociais possuem de alterar seus sentimentos e formas de ver o mundo. Ao final, será feito um prognóstico geral de como a situação vem evoluindo, quais as perspectivas para os próximos anos e o que poderia ser feito para reverter minimamente o caminho da alienação para o qual a sociedade vem rumando.

PALAVRAS-CHAVE: *Redes sociais; Tecnologia; Invasão à Privacidade.*

INTRODUÇÃO

Liberdade. Talvez essa palavra – ou a busca por ela – tenha guiado boa parte da história da humanidade. Guerras, invenções, conquistas políticas e sociais: todos os grandes acontecimentos que conhecemos tiveram, em alguma escala, a liberdade, seja ela de qual caráter qual for, como força motriz. Igualmente o foi com a criação das redes sociais: quando, em 1995, estudantes canadenses e estadunidenses começaram a utilizar a primeira rede social da história, inúmeras barreiras estavam sendo quebradas. A comunicação, o acesso à informação, a globalização, tudo ficou mais simples. Era, sem sombra de dúvidas, a conquista de uma enorme liberdade.

A questão é que as redes sociais evoluíram de tal forma que hoje em dia elas ameaçam – se é que já não o fizeram – inverter o caminho natural de conquistas de liberdades. Pode soar pesado e exagerado, mas cada vez mais estamos nos tornando escravos de aplicativos de celular, não sabendo lidar com questões como status social e opinião alheia. E o pior é

que o nosso escravizador sabe exatamente como nos adestrar e nos prender para que não consigamos sair dessa bolha.

Baseado nesse conflito moderno é que o cientista de computação Jaron Lanier escreveu o livro “Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais”, em que ele enfaticamente aponta o quão prejudicial pode ser a situação. Lanier é um dos pioneiros dos estudos sobre Inteligência Artificial e trabalhou por anos no Vale do Silício, sendo, portanto, autoridade para falar sobre o que se passa por trás dos algoritmos das redes sociais. Considerando que são mais de 3,5 bilhões de usuários ativos de redes sociais no mundo e o tamanho da relevância do assunto, o objetivo desse artigo é compilar as ideias apresentadas no livro e trazer ao leitor uma discussão acerca da manipulação e do poder das redes sociais em nossas vidas.

O CRESCIMENTO DESENFREADO DO CONSUMO DE REDES SOCIAIS

Nem sempre se comunicar com amigos e membros da família que estão longe foi algo simples como é hoje. Por vários séculos e até poucas gerações atrás, a melhor forma de se interagir com outra pessoa era por meio de cartas, que poderiam levar semanas ou até meses para chegar até o seu destino. Em 1838, surgiu a primeira grande revolução na área da comunicação: o telégrafo. Com ele, mensagens podiam ser transmitidas por pulsos elétricos de um ponto a outro através de grandes distâncias. Anos depois, no final do século XIX, o telefone e o rádio também foram inventados, sendo consideradas duas das invenções mais importantes para a tecnologia, tanto é que ambos são usados até hoje. Após o telefone e o rádio, vieram os computadores e a Internet, o que possibilitou o uso das primeiras redes sociais.

Finalmente, em 1995, surgiu a primeira rede social da história: o ClassMates. O site era simples e tinha o objetivo de facilitar a programar encontros entre amigos que estudavam juntos. Apesar de ser pago, o ClassMates fez sucesso e existe até hoje. Mas a primeira rede social criada que segue o modelo das redes sociais atuais, com murais, contatos e conversas em privado, foi a Six Degrees. Ela durou de 1997 até 2001 e foi reaberta recentemente, porém apenas para quem já possuía uma conta antigamente. Depois disto, a febre só aumentou. Poucos anos depois, redes sociais bastante populares que existem até hoje foram criadas, tais como o Facebook, Twitter, Youtube, WhatsApp, Instagram, LinkedIn, entre outras.

Atualmente, a população mundial é de 7,53 bilhões de pessoas. Dentro desse número, 3,50 bilhões são usuários ativos de pelo menos uma rede social. A rede social mais utilizada é o Facebook, com 2,23 bilhões de usuários, seguida pelo Youtube, com 1,9 bilhão de usuários.



Figura 1 - Número de usuários por rede social (Fonte: [5])

A empresa de pesquisa GlobalWebIndex analisou dados dos 45 países que mais utilizam as redes sociais no mundo e estimou que o tempo médio gasto em redes sociais aumentou de 90 minutos diários em 2012 para 143 minutos em 2019. O Brasil vem em segundo no ranking dos países que mais gastam tempo em redes sociais, com 225 minutos, atrás apenas de Filipinas. Os números mostram como as redes sociais já fazem parte do dia a dia das pessoas, sendo, portanto, uma questão importantíssima e que exige nossa reflexão.

Ranking	País	Minutos (2019)
1	Filipinas	241
2	Brasil	225
3	Colômbia	216
4	Nigéria	216
5	Argentina	207

Figura 2 - Países com maior média de uso diário de redes sociais (Fonte: [6])

A MÁQUINA BUMMER DE JARON LANIER

Em seu livro, “Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais”, Jaron Lanier baseia boa parte de suas ideias no que chamou de máquina Bummer, sigla para “*Behaviors of User Modified and Made into an Empire for Rent*” e que, quando traduzida para o português, significa “Comportamentos de Usuários Modificados e Transformados em um Império para Alugar”. Nas palavras do autor, “a Bummer é uma máquina estatística que vive nas nuvens da computação”.

A interpretação da Bummer não é efetivamente uma máquina física. Lanier se refere, na verdade, ao algoritmo que está por trás de todas as redes sociais, à “inteligência” que enxerga todos os passos de nossa vida e é capaz de nos manipular o tempo todo. Pode-se exemplificar tal ideia de uma forma simples, que provavelmente a maioria das pessoas já viveu: ao pesquisar determinado produto na internet (ou até mesmo falar para um amigo do interesse), é quase certeza que, na próxima vez que você abrir suas redes sociais, você será bombardeado de anúncios com ofertas tentadoras desse mesmo produto. Como dito, esse é um exemplo simples, visto que basta ao algoritmo relacionar suas pesquisas em uma plataforma de busca com a sua utilização das redes sociais. O que a Bummer faz, entretanto, vai muito além disso. Ela sabe os lugares que você frequenta, a sua rede de contatos, os conteúdos que você consome, as emoções que você sente, basicamente um dossiê da sua vida. E usa tudo isso para personalizar o conteúdo que você vê nas redes sociais, seja para lhe vender determinado produto, para garantir que você continue viciado ou para manipulá-lo a pensar e agir de determinada forma.

Jaron Lanier é bastante enfático ao sugerir inúmeras vezes que os leitores excluam suas contas Bummer, pois ali elas estão virando fantoches nas mãos de interesses maiores. Os próximos tópicos destrincham os argumentos utilizados pelo autor e mostram como a Bummer age sobre os usuários das redes sociais.

O LIVRE-ARBÍTRIO NO CONTEXTO DAS REDES SOCIAIS

A partir do momento em que a relação com as redes sociais passa a ser viciosa e desequilibrada, o nosso livre-arbítrio também é ameaçado. Como já explicado anteriormente, as redes sociais são capazes, através de seus poderosos algoritmos, de nos

manipular e influenciar fortemente nossos comportamentos e emoções. Jaron Lanier compara a situação com um experimento feito antigamente pelos *behavioristas*, cujo objetivo era de estudar o comportamento de seres vivos. Ratos eram colocados em uma caixa (chamada de caixa de Skinner) e toda vez que acionavam um mecanismo, recebiam uma determinada recompensa. Isso condicionava o comportamento dos animais, que passavam a agir sempre da mesma forma. A ideia das redes sociais é a mesma, elas funcionam como uma “caixa de Skinner virtual”: os usuários recebem estímulos (curtidas, comentários, promoção de conteúdo) que funcionam como uma dose de dopamina, fazendo com que entrem em um círculo vicioso.

A geração desse vício está calcada em um pilar bastante forte: o poder da opinião alheia. O ser humano é altamente sensível ao julgamento e à competição com os outros. E as grandes empresas de tecnologia sabem disso: trabalham usando a ideia de recompensa e punição, as emoções positivas e negativas geradas pelo engajamento nas redes sociais, pelo número de seguidores ou pela quantidade de curtidas em uma foto. E a partir daí, o vício vira uma bola de neve, uma competição social sem grande sentido.

INVASÃO À PRIVACIDADE

O tema da privacidade na era virtual está, já há um bom tempo, vindo cada vez mais à tona, com inúmeros escândalos envolvendo o compartilhamento de dados nos últimos anos. Dois casos icônicos podem ser citados: o das eleições americanas de 2016, na qual uma empresa de marketing político fez uso indevido de informações coletadas pelo Facebook (tal situação será melhor abordada posteriormente) e, mais recentemente, aqui mesmo no Brasil, a divulgação, pela publicação *The Intercept*, de áudios polêmicos trocados entre o então juiz Sérgio Moro e o promotor Deltan Dallagnol no aplicativo Telegram, considerado por muitos como uma versão mais segura do WhatsApp. Tais mensagens geraram enormes questionamentos acerca da imparcialidade de decisão em vários julgamentos da Operação Lava Jato, incluindo o do ex-presidente Luis Inácio Lula da Silva. Nos áudios, sugere-se que Moro influenciou ilegalmente nas investigações, ferindo os princípios da Constituição que pregam imparcialidade, independência e equidistância do juiz entre a defesa e a acusação.

Essas duas situações são casos extremos que mostram o quão grande pode ser a influência dessa invasão de privacidade, influenciando pilares da sociedade como a política e a própria democracia. Casos, menores, entretanto, acontecem o tempo todo, citando, por exemplo, fotos ou mensagens de famosos vazadas por *hackers*.

O algoritmo das redes sociais sabe tudo sobre nossa vida, todos nossos hábitos, preferências, vontades. Quando, ao abrir alguma conta na internet, você diz que leu e aceita as condições de uso, está dando autorização para que seja espionado. E com essas informações captadas, as redes sociais direcionam conteúdo e passam a nos manipular, caracterizando claramente uma invasão à privacidade (até certo ponto consentida).

FAKE NEWS – OS PERIGOS DA ALIENAÇÃO

Fake news, ou traduzindo para português, “notícias falsas”, é um termo que ficou mundialmente popularizado em 2016 durante as eleições presidenciais americanas. Elas são informações isentas de verdade que são postadas na internet como se fossem notícias verdadeiras. Em seu livro, um dos argumentos que Lanier cita para os leitores deletarem suas redes sociais é “A Bummer está tornando você parcialmente falso”. O autor fala como existem muitas pessoas falsas e contas fakes nas redes sociais e como essas pessoas falsas podem nos influenciar nas decisões que tomamos. Um exemplo é quando estamos à procura de algum produto através de uma pesquisa nas redes sociais. Muitas vezes as pessoas compram certo produto por causa das críticas positivas que ele teve ou pelo número de curtidas e compartilhamentos. Nem sempre, porém, as pessoas que dão as

curtidas, compartilham e avaliam esse produto são reais, mostrando que, por vezes, essas pessoas *fakes* (chamadas de *bots*) acabam nos influenciando a tomar determinada atitude.

Além de influenciar as pessoas a fazerem a compra de um produto de má qualidade, as *fake news* também podem trazer riscos para a saúde pública. Nos últimos anos, movimentos anti-vacinação voltaram a crescer. Pessoas contrárias ao uso das vacinas espalham informações falsas de que a vacinação faz mal, o que acaba influenciando outras pessoas e virando uma bola de neve. Por causa do crescimento de casos de sarampo no Brasil em 2018, o Ministério da Saúde (MS) teve que promover campanhas de vacinação. Para combater as *fake news* sobre o assunto e incentivar a participação nas campanhas, o Ministério da Saúde lançou propagandas de combate às *fake news* sobre vacinas em diferentes veículos de comunicação.

As *fake news* tem um grande poder viral, de se espalhar rapidamente. Com isso surge o que é chamado de *clickbait*. As pessoas estão obcecadas por números e isso está deixando elas sem sentido e sem contexto. Cada vez mais as pessoas estão postando notícias e informações falsas ou fora do contexto apenas para o post viralizar e ganhar mais visualizações, curtidas, compartilhamentos e seguidores nas redes sociais. Para combater as *fakes news*, é importante que o leitor sempre tenha o cuidado de checar se a notícia vista realmente é verdadeira ou não e buscar a fonte das informações, antes de compartilhá-las novamente.

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NAS NOSSAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Como já mencionado anteriormente, é inegável que as redes sociais interferem diretamente na forma de pensar e no comportamento de seus usuários, até porque eles são muitas vezes manipulados para isso. A própria geração do vício já é uma alteração do comportamento natural de uma pessoa, fazendo, por exemplo, com que ela gaste três horas do seu dia presa no celular (o Brasil, inclusive, é o segundo país que mais passa tempo nas redes sociais diariamente, com uma média de 3h34min). A partir do momento em que o usuário cai na armadilha da competição social, também já evocada, isso também muda o seu modo de agir, já que ele passa a se preocupar em impressionar as outras pessoas, já vive pensando o que pode postar para ganhar mais curtidas. É uma clara alteração de comportamento, que muitas vezes tira da pessoa a capacidade de aproveitar os momentos na realidade, sem se preocupar com o virtual.

Além de tudo isso, Jaron Lanier ainda pontua outra questão: nas palavras dele, existe um “interruptor Solitário/Alcateia” instalado nos seres humanos. Quando estamos com o modo Solitário ativado, agimos por nós mesmos, somos livres, criativos e não nos preocupamos com as opiniões dos outros. Quando, entretanto, esse interruptor é virado para o modo Alcateia, é o coletivo que passa a dominar. Com isso, as individualidades perdem espaço, e a opinião e comportamento de cada pessoa passam a ser moldados pela massa. E as redes sociais são um claro exemplo desse interruptor no modo Alcateia. São as tendências de cada momento que levam alguns indivíduos a se comportarem de determinada forma, fazendo, por exemplo, com que eles passem a agir contra seus princípios ou falar coisas nas quais nem acreditam, apenas para “não irem contra a maré”. Lanier diz que a mudança comportamental de uma pessoa influenciada pelo convívio com outras é algo completamente normal, até porque vivemos em uma sociedade, o problema é quando isso acontece de uma forma robotizada e manipulada.

Outra situação causada pelas redes sociais e que vem despertando atenção recentemente é o aumento da ansiedade entre os usuários de redes sociais, principalmente o público mais jovem. A capacidade de concentração de muitas pessoas vêm sendo seriamente afetada pela constante necessidade de abrir as redes sociais. A cada pausa, o cérebro perde o foco do que estava fazendo, e com isso, obviamente, a eficiência da atividade é consideravelmente prejudicada. Considerando que uma pessoa possui inúmeros “pequenos momentos de tédio” durante o dia e que em cada um desses momentos ela abre

suas redes sociais (porque é a coisa mais fácil e rápida a se fazer), é de se imaginar que isso gere uma ansiedade normal no indivíduo, graças à reprogramação do seu cérebro.

RELAÇÕES HUMANAS: O VIRTUAL É MAIS IMPORTANTE QUE O REAL

Não é fato raro ir a um restaurante e se deparar com uma mesa com várias pessoas penduradas ao celular, ao invés de estarem aproveitando o momento e conversando entre si. Ou então ir a um show e ver incontáveis pessoas mais preocupadas em filmar e tirar fotos do que em realmente assistir ao show. Tais situações refletem muito bem como as redes sociais estão mudando a forma com a qual interagimos entre nós. E tudo isso por causa do vício e da nossa preocupação com a opinião alheia.

A primeira situação exemplifica o quão longe pode ir o problema do vício, a ponto de fazer uma pessoa se sentir mais confortável no mundo virtual do que no real. É a perda da essência do “ser” humano. Em novas gerações que já crescem e são educadas em um mundo conectado, a tendência é que essa dependência pelo celular na mão cresça ainda mais. E isso certamente trará impactos na sociedade, visto que é algo que está mudando consideravelmente a forma como nos relacionamos.

Já a segunda situação mostra o quanto as redes sociais evidenciaram e exponencializaram a nossa preocupação com a opinião alheia. Até é de se compreender que os vídeos e fotos feitos em um evento certamente servem como lembranças, mas muitas vezes o objetivo principal é apenas conseguir um *click* bom para colocar nas redes sociais e impressionar os seguidores. Mais uma prova de como as redes sociais incitaram uma competição social completamente desnecessária. Há certo tempo atrás, inclusive, uma famosa plataforma social eliminou a visualização do número de curtidas em fotos para os usuários do Brasil, o que mostra que, de fato, muitos estão mais preocupados com os números do que com o conteúdo. E isso, infelizmente, faz com que as pessoas deixem de aproveitar os melhores momentos que vivem apenas em troca de alguns likes.

O VÍCIO E A GAIOLA DAS REDES SOCIAIS E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Se for perguntado a um jovem qual é a primeira coisa que ele faz quando acorda de manhã cedo ou a última antes de dormir, certamente a maioria deles irá falar que é dar uma olhada em suas redes sociais. Não há nada de errado em fazer isso, porém, a partir do momento em que postergamos ou deixamos de fazer uma atividade diária porque sentimos uma necessidade constante de estar conectado a redes como Facebook, Instagram, Twitter ou Whatsapp, então, sim, a situação vira um problema. Esse vício compromete atividades básicas do cotidiano, como alimentação, trabalho, estudos, vida social e, em alguns casos, até higiene pessoal.

Atualmente, é praticamente impossível que você entre em uma sala de aulas, seja do ensino médio ou de uma faculdade, e não veja nenhuma pessoa com o celular na mesa mexendo em suas redes sociais. Também é bastante improvável que um aluno consiga estudar por várias horas seguidas sem interrupção nenhuma para mexer em alguma mídia social.

Além do vício nas redes sociais piorar o rendimento do aprendizado de um aluno, ele também é capaz de deixar a pessoa infeliz. Apesar de as redes sociais causarem o sentimento de satisfação consigo mesmo através da injeção de doses de dopamina, na maioria dos casos ela traz tristeza para as pessoas. Isso se deve ao fato de que a grande maioria do conteúdo que é compartilhado nas redes sociais são momentos de felicidade, o que causa um sentimento de que a vida dos outros é melhor que a nossa. Geralmente, essa sensação se manifesta quando as pessoas postam fotos de viagens ou de algum evento “badalado”, enquanto quem vê aquilo geralmente está em uma situação menos favorável e cria a falsa ilusão de que sua vida é pior que a dos outros. Esse fato é comprovado por uma pesquisa realizada pela Universidade Utah Valley, que constatou que quanto mais horas as

peças passam nas mídias sociais, mais elas acham que a vida dos outros é melhor que a própria.

INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA ATIVIDADE POLÍTICA E SOCIAL

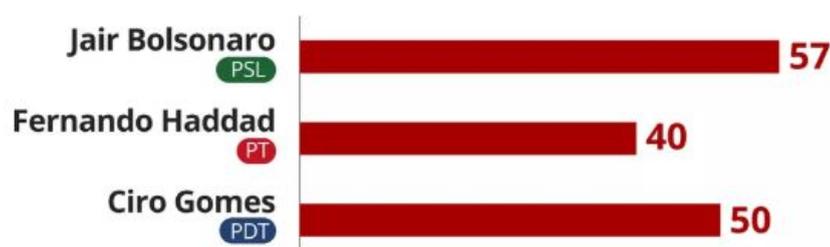
Nas últimas décadas, a aceitação e inclusão de pessoas negras ou de homossexuais vem aumentando bastante com diversas campanhas para conscientizar as pessoas. Nos últimos anos, porém, as redes sociais estão freando essa aceitação e causando o ódio. Não é difícil encontrar comentários racistas, homofóbicos, machistas ou xenofóbicos em redes sociais. Essas mídias fazem os indivíduos acharem que vivem em um mundo paralelo, sem leis, onde podem distribuir insultos a qualquer um sem que haja consequências.

Além da repressão a diferentes classes, as redes sociais também influenciam muito na política. Dois exemplos claros para comprovar esta afirmação são as eleições presidenciais nos Estados Unidos em 2016 e as eleições no Brasil em 2018, nas quais as mídias sociais tiveram forte impacto na tomada de decisão de voto da população.

Antigamente, a principal fonte para ler notícias era o jornal. Se isso ainda fosse verdade hoje em dia, talvez os resultados das eleições americanas em 2016 teriam sido diferentes, visto que a maioria dos jornais dos EUA declararam apoio a Hillary Clinton ou deixaram de endossar Donald Trump. O Facebook foi um dos protagonistas daquela eleição. Segundo pesquisas, 156 milhões de americanos possuem conta na mídia social, e 67% destas pessoas a usam como fonte primária de notícias. E foi justamente nesta época que o termo *Fake News* entrou na moda, quando diversas notícias falsas sobre ambos os candidatos à presidência estavam sendo bombardeadas no Facebook. É difícil prever como teria sido o resultado da eleição caso o Facebook não existisse, porém é fato que ele teve influência no voto de inúmeras pessoas. Além disso, também ficou amplamente conhecido o escândalo envolvendo a Cambridge Analytica, empresa inglesa de marketing político que, ilegalmente, fez uso de dados pessoais de usuários do Facebook para direcionar conteúdo e propagandas específicas no sentido de alavancar a campanha de Donald Trump. Tal caso foi mundialmente debatido e inclusive gerou mudanças nas políticas de privacidade do Facebook.

O exemplo mais recente aconteceu no Brasil, nas últimas eleições. As *Fake News* se espalhando através de grupos de WhatsApp, Facebook e outras redes sociais eram tantas que o G1, site de informações, até criou um quadro chamado “Fato ou Fake”, com o objetivo de esclarecer as notícias que estavam viralizando nas mídias sociais e falar o que era verdade e o que era mentira. Em pesquisa da Datafolha, foi identificado que os eleitores de Jair Bolsonaro se informam majoritariamente por meio de redes sociais. Além disso, pôde-se concluir com a pesquisa que os eleitores do atual presidente tem o índice mais alto de usuários de alguma rede social: 81%, contra 59% entre os eleitores de Fernando Haddad, que ficou em segundo na eleição.

Facebook



Porcentagem dos eleitores dos três candidatos mais votados que dizem ler sobre política no Facebook

WhatsApp



Figura 3 - Porcentagem dos eleitores dos três candidatos mais votados que dizem ler sobre política no WhatsApp (Fonte: [8])

Twitter



Figura 4 - Porcentagem dos eleitores dos três candidatos mais votados que dizem ler sobre política no Twitter (Fonte: [8])

Instagram



Figura 5 - Porcentagem dos eleitores dos três candidatos mais votados que dizem ler sobre política no Instagram (Fonte: [8])

Os dados acima mostram como os eleitores de Bolsonaro têm um índice maior que os eleitores de Haddad (segundo mais votado na eleição) no quesito de ler notícias sobre política em todas as quatro redes sociais mais utilizadas no país (Facebook, WhatsApp, Twitter e Instagram).

CONCLUSÃO

Os autores têm total ciência de que o conteúdo do presente artigo é um tanto quanto pessimista em relação às redes sociais, assim como também o é o livro de Jaron Lanier, “Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais”. A intenção, entretanto, é justamente essa, de “colocar o dedo na ferida” e apontar os pontos que justificam uma profunda reflexão acerca do modo como consumimos as redes sociais hoje em dia.

De fato, ser usuário de uma rede social ou ter o Google à disposição trazem também inegáveis benefícios, podendo ser citados, por exemplo, o indispensável relacionamento e contato com outras pessoas, o acesso à informação e a comodidade em certas situações do dia a dia (como compras e transporte). A questão, contudo, é que são justamente essas vantagens que abrem caminho para que caiamos na armadilha das redes sociais e nos tornemos pessoas viciadas, que já não são mais capazes de fazer um uso consciente do

produto oferecido - nesse caso, na verdade, nós que nos tornamos o produto nas mãos das grandes empresas anunciantes e controladoras das redes sociais.

A reflexão que deve ser feita, na visão dos autores, vai no sentido de avaliar até que ponto você está sendo manipulado e deixando se influenciar pelo o que vê no seu *feed* das redes sociais (altamente personalizado). De fato, você concorda com todas as suas opiniões e atitudes, ou faz aquilo apenas porque é tendência na internet e quer fazer parte da “moda”? Além disso, é importante parar para pensar o quanto a opinião alheia é capaz de influenciar nas suas emoções e sentimentos. Uma curtida ou visualização a mais nas suas publicações é sinônimo de status social e de um sentimento de felicidade? Não há nenhum problema nisso, é normal que pessoas tenham essa necessidade de aprovação. O importante é saber mensurar a partir de qual ponto isso se torna algo problemático, que fará você entrar em um ciclo vicioso e prejudicial de busca por status social.

Ler um artigo como o presente ou um livro como o de Jaron Lanier não tem como real e plausível objetivo fazer com que você delete suas redes sociais. O que essas leituras propõem, acima de tudo, é que repensemos o uso desenfreado que fazemos das redes sociais e o como podemos estar sendo controlados e manipulados. Os autores desse artigo falam por experiência própria - foi exatamente essa reflexão a motivadora pela elaboração de tal artigo. Que mais pessoas tenham esse discernimento e passem a ter mais consciência em relação ao uso descomedido das redes sociais.

REFERÊNCIAS

[1] LANIER, J., **Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Editora Intrínseca Ltda., 2018.

[2] JESUS, A., **História das redes sociais**. Disponível em: <<https://www.techtudo.com.br/artigos/noticia/2012/07/historia-das-redes-sociais.html>>. Acesso em 15/11/2019.

[3] HENDRICKS, D. **The complete history of social media**. Disponível em: <<https://smallbiztrends.com/2013/05/the-complete-history-of-social-media-infographic.html>>. Acesso em 15/11/2019.

[4] CAMPOS, L. V. **Fake news**. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/o-que-sao-fake-news.htm>>. Acesso em 16/11/2019.

[5] DINO. **62% da População Brasileira está Ativa nas Redes Sociais**. Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/negocios/dino/62-da-populacao-brasileira-esta-ativa-nas-redes-sociais/>>. Acesso em 20/11/2019.

[6] BBC NEWS BRASIL. **Brasil é 2º em ranking de países que passam mais tempo em redes sociais**. Disponível em: <<https://epocanegocios.globo.com/Tecnologia/noticia/2019/09/brasil-e-2-em-ranking-de-pais-es-que-passam-mais-tempo-em-redes-sociais.html>>. Acesso em 20/11/2019.

[7] CELLAN-JONES, R. **Como o Facebook pode ter ajudado Trump a ganhar a eleição**. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-37961917>>. Acesso em 20/11/2019.

[8] G1. **Datafolha: quantos eleitores de cada candidato usam redes sociais, leem e compartilham notícias sobre política**. Disponível em:

<<https://g1.globo.com/politica/eleicoes/2018/eleicao-em-numeros/noticia/2018/10/03/datafolha-quantos-eleitores-de-cada-candidato-usam-redes-sociais-leem-e-compartilham-noticias-sobre-politica.shtml>>. Acesso em 20/11/2019.

[9] GRACE CHOU, H.T. **“They Are Happier and Having Better Lives than I Am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives.** Disponível em: <<https://www.minhavidade.com.br/bem-estar/tudo-sobre/32915-vicio-em-redes-sociais>>. Acesso em 20/11/2019.

[10] DÁVILA, C. **Vício em redes sociais: descubra sinais que indicam dependência digital.** Disponível em: <<https://www.minhavidade.com.br/bem-estar/tudo-sobre/32915-vicio-em-redes-sociais>>. Acesso em 20/11/2019.

[11] FOLHA DE S. PAULO. **Redes sociais destruíram ideia de privacidade.** Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/ilustrissima/2019/06/redes-sociais-destruiram-ideia-de-privacidade-diz-pesquisadora.shtml>>. Acesso em 20/11/2019.