

A HIPERCONEXÃO NA SOCIEDADE: uma análise do documentário "O dilema das redes" da Netflix - um estudo com base em alunos dos cursos de Administração, Ciências Contábeis e Pedagogia na faculdade de Santo Antônio da platina.

Helen Corsini¹

Leandro Assis²

Resumo

No contexto atual de rápida transformação digital, a hiperconexão se destaca como uma característica marcante da sociedade, especialmente entre as gerações mais jovens. Neste estudo, é realizada uma análise aprofundada do documentário "O Dilema das Redes", dirigido por Jeff Orlowski e produzido pela Netflix, com o intuito de explorar os desafios associados à hiperconexão e os impactos que essa tendência tem gerado no tecido social. O documentário adota uma abordagem que inclui relatos de ex-funcionários das grandes empresas de tecnologia, que descrevem como essas empresas têm elaborado as plataformas de forma a promover cada vez mais a hiperconexão, utilizando diversas estratégias e estudos para manter as pessoas cada vez mais conectadas. O trabalho se estrutura com base no modelo do Arco de Maguerez e tem como questão norteadora: "Quais são os benefícios e malefícios da hiperconexão na sociedade, conforme abordados no documentário "Dilema das Redes"?. A análise se concentra na geração Z, considerando sua significativa interação com ambientes hiperconectados. Para coletar dados, foi conduzida uma pesquisa junto aos alunos dos cursos de Administração, Ciências Contábeis e Pedagogia da Faculdade de Santo Antônio da Platina (FANORPI) com o objetivo de verificar se a geração desses estudantes faz parte do fenômeno da hiperconexão. Posteriormente, os resultados foram organizados em gráficos, realizando assim a fase de tabulação para a apresentação das conclusões.

Palavras-chave: documentário; geração z; hiperconexão; tecnologia.

¹ Acadêmico do último período de Administração da Faculdade do Norte Pioneiro – Fanorpi;

² Mestre em Administração de Empresas pela Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Especialista em Gestão de Pessoas pela Universidade Estadual do Norte do Paraná – UENP, graduado em Administração de Empresas pela Faculdade de Santo Antônio da Platina – FANORPI.

Abstract

In the current context of rapid digital transformation, hyperconnectivity stands out as a prominent feature of society, especially among younger generations. In this study, an in-depth analysis of the documentary "The Social Dilemma," directed by Jeff Orlowski and produced by Netflix, is conducted to explore the challenges associated with hyperconnectivity and the impacts this trend has had on the social fabric. The documentary takes an approach that includes accounts from former employees of major technology companies, describing how these companies have designed platforms to increasingly promote hyperconnectivity, employing various strategies and studies to keep people more and more connected. The study is structured based on the Maguerez Arch model, with the guiding question: "What are the benefits and drawbacks of hyperconnectivity in society, as addressed in the documentary 'The Social Dilemma'?" The analysis focuses on Generation Z, considering their significant interaction with hyperconnected environments. To collect data, a survey was conducted among students in the fields of Administration, Accounting, and Pedagogy at the Faculty of Santo Antônio da Platina (FANORPI) to determine if this generation of students is part of the hyperconnectivity phenomenon. Subsequently, the results were organized into graphs, thus completing the tabulation phase for the presentation of conclusions.

Keywords: documentary; generation z; hyperconnectivity; technology.

Resumen

En el contexto actual de rápida transformación digital, la hiperconexión destaca como una característica distintiva de la sociedad, especialmente entre las generaciones más jóvenes. En este estudio, se realiza un análisis profundo del documental "El Dilema de las Redes", dirigido por Jeff Orlowski y producido por Netflix, con el objetivo de explorar los desafíos asociados a la hiperconexión y los impactos que esta tendencia ha generado en el tejido social. El documental adopta un enfoque que incluye testimonios de ex empleados de grandes empresas tecnológicas, que describen cómo estas empresas han diseñado las plataformas para promover cada vez más la hiperconexión, utilizando diversas estrategias y estudios para mantener a las personas cada vez más conectadas. El trabajo se estructura en base al modelo del Arco de Maguerez y tiene como pregunta orientadora: "¿Cuáles son los beneficios y perjuicios de la hiperconexión en la sociedad, según se aborda en el documental 'El Dilema de las Redes'?". El análisis se centra en la generación Z, considerando su significativa interacción con entornos hiperconectados. Para recopilar datos, se llevó a cabo una investigación entre los estudiantes de las carreras de Administración, Ciencias Contables y Pedagogía de la Faculdade de Santo Antônio da Platina

(FANORPI) con el objetivo de verificar si la generación de estos estudiantes forma parte del fenómeno de la hiperconexión. Posteriormente, los resultados se organizaron en gráficos, realizando así la fase de tabulación para la presentación de las conclusiones.

Palabras clave: documental; generación z; hiperconexión; tecnología.

1. Observação da realidade

Este estudo aborda a hiperconexão na sociedade, com foco na geração Z, a primeira geração a crescer em um mundo onde a tecnologia digital é praticamente onipresente em suas vidas. A geração Z é composta por indivíduos nascidos a partir do final da década de 1990 até meados dos anos 2010. Essa geração está crescendo em um ambiente profundamente marcado pela conectividade digital, onde smartphones, redes sociais e a Internet desempenham um papel central em suas experiências cotidianas. Conforme destacado pela CEO Brasil da Kantar IBOPE Media, Melissa Vogel, é observado que antes, a internet discada demorava para conectar, enquanto hoje, o 4G ou 5G possibilita estar conectado dentro e fora de casa (*Consumidor Moderno, apud 2022*).

Diferente dos millenials, a geração Z presenciou a mudança na forma ou em qual equipamento se acessa a internet. De acordo com Melissa Vogel, CEO Brasil Kantar IBOPE Media, a geração Z vivenciou mudanças significativas na forma e nos dispositivos utilizados para acessar a internet. Ela destaca que em 2009 o acesso era predominantemente realizado por meio de notebooks e computadores, enquanto em 2014 os smartphones tornaram-se a principal forma de conexão. Vogel também observa uma transformação mais recente, com a geração Z agora conectada a televisores e smart TVs. Ela ressalta que, ao contrário das pessoas com 30 anos ou mais, para quem essas transições foram observadas ao longo do tempo, a geração Z cresceu considerando tudo isso como parte de sua realidade normal (*Consumidor Moderno, apud 2022*).

Essa hiperconexão, no entanto, trouxe consigo uma série de desafios e impactos, que vão desde questões relacionadas à privacidade e à saúde mental até mudanças significativas na forma como as pessoas constroem relacionamentos e percebem o mundo ao seu redor. A constante exposição a informações e estímulos digitais moldou a maneira como as pessoas processam informações, comunicam-se e até mesmo sua saúde mental. De acordo com um estudo da consultoria internacional McKinsey, divulgado no portal Guia do Estudante, da editora Abril, e publicado em 2022, os níveis de bem-estar social e emocional da geração Z são os mais baixos entre todas as gerações. A pesquisa foi conduzida com jovens que têm entre 16 e 24 anos de idade e que, nos últimos dois anos, estão em fase de transição dos estudos para a vida profissional (*Gente Globo, 2022*).

Conforme explorado no documentário “O Dilema das Redes”, dirigido por Jeff Orlowski e produzido pela Netflix, grandes empresas de tecnologia têm desempenhado um papel fundamental na promoção da hiperconexão. O documentário revela como essas empresas elaboraram estratégias para manter as pessoas cada vez mais conectadas às suas plataformas, o que levanta questões sobre os efeitos desse fenômeno na sociedade. O documentário traz relatos de ex-funcionários dessas empresas, oferecendo uma visão interna das práticas que visam aumentar a hiperconexão e reforçar o uso constante das tecnologias digitais. Como explica Tim Kendall, ex-executivo do Facebook, “Facebook, Snapchat, Twitter, Instagram, Youtube, empresas assim, o modelo de negócios delas é manter as pessoas presas à tela” (*Orlowski, 2020*).

À medida que a sociedade se adapta a esse mundo hiperconectado, é fundamental compreender os benefícios e malefícios associados a ele. Este artigo busca analisar de forma aprofundada os desafios e impactos da hiperconexão na sociedade, conforme abordados no documentário “O Dilema das Redes”, e sua relação com a geração Z. A pesquisa empírica realizada junto aos alunos dos cursos de Administração, Ciências Contábeis e Pedagogia da Faculdade de Santo Antônio

da Platina (FANORPI), alunos que se incluem na geração Z, visa verificar se estão imersos no fenômeno da hiperconexão e como respondem a esse contexto altamente conectado. Nesse sentido, este estudo pretende contribuir para uma compreensão mais abrangente das dinâmicas sociais em um mundo caracterizado pela constante interconexão digital.

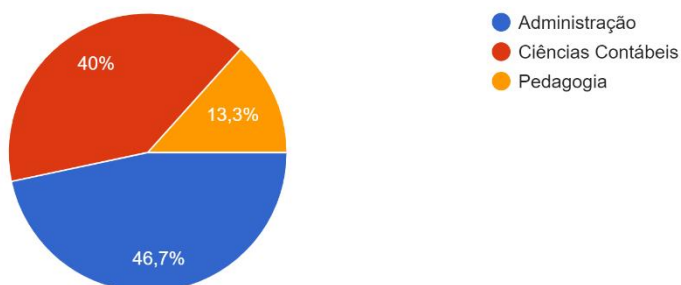
Para a elaboração deste artigo, foi conduzida uma pesquisa por meio do formulário Google Forms, no qual foi desenvolvida perguntas para tornar mais evidente a pauta deste trabalho. O objetivo é expor a relevância de compreender o perfil do grupo entrevistado, especialmente se fazem parte do segmento caracterizado por hiperconexão.

No total, foram entrevistados quinze alunos do oitavo período, distribuídos entre os cursos de Administração (7 alunos), Ciências Contábeis (6 alunos) e Pedagogia (2 alunos), todos pertencentes à Faculdade FANORPI - Santo Antônio da Platina. O formulário consistiu em oito perguntas de múltipla escolha. A análise dos dados coletados será conduzida por meio de gráficos.

Gráfico 1

Qual é o curso que você está cursando na FANORPI?

15 respostas



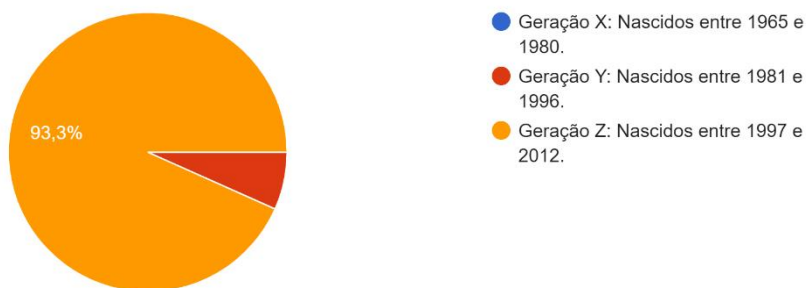
Fonte: Autor

Como mostrado pelo gráfico acima, foram entrevistados quinze alunos do oitavo período, distribuídos entre os cursos de Administração (7 alunos), Ciências Contábeis (6 alunos) e Pedagogia (2 alunos).

Gráfico 2

De qual Geração você faz parte?

15 respostas



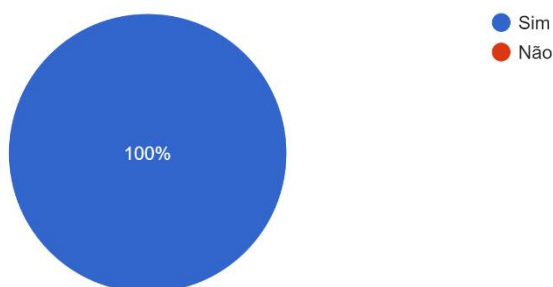
Fonte: Autor

É possível perceber que 93,3% dos alunos entrevistados pertencem à Geração Z, o que torna a pesquisa abordada no trabalho mais eficaz nas próximas perguntas para acompanhar essa geração na era da hiperconexão.

Gráfico 3

Você tem Redes Sociais?

15 respostas



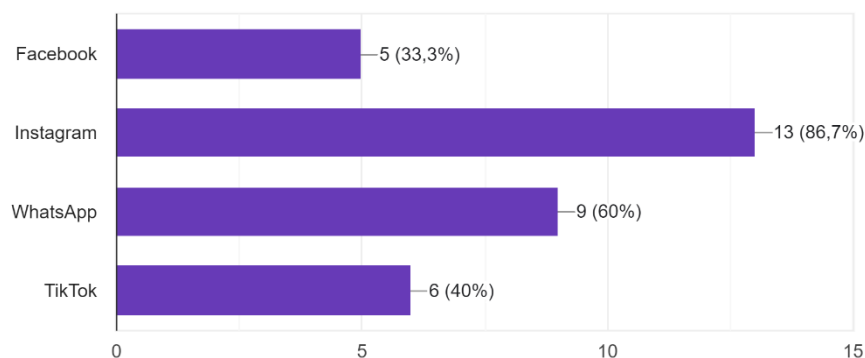
Fonte: Autor.

Percebe-se que 100% dos alunos que foram entrevistados usam redes sociais, mostrando que a Geração Z, ou nativos digitais, está sempre conectada a alguma plataforma online.

Gráfico 4

Quais redes sociais você utiliza com mais frequência?

15 respostas



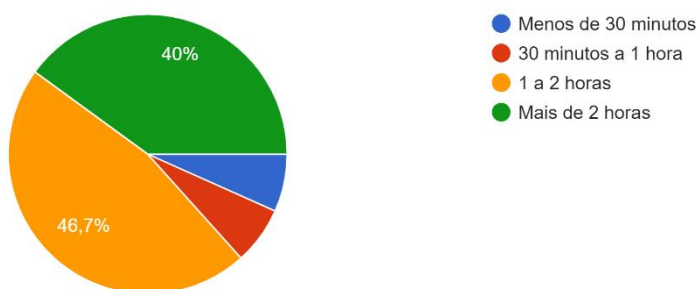
Fonte: Autor.

Conforme os resultados da pesquisa, observou-se que entre as opções apresentadas, o Instagram destacou-se como a rede social mais preferida pelos alunos, seguido de perto pelo WhatsApp, TikTok e Facebook. A questão, formulada em formato de caixa de seleção no gráfico, permitiu que os participantes assinalassem mais de uma opção ao responderem. Essa abordagem flexível revela a dinâmica e a diversidade de preferências dos alunos em relação às plataformas sociais. A constatação de que mais de uma opção foi escolhida por alguns participantes destaca a pluralidade de interesses e usos dessas redes na vida cotidiana dos estudantes. Esse aspecto multifacetado ressalta a importância de uma compreensão abrangente das preferências e hábitos dos usuários, fornecendo insights valiosos para a compreensão das dinâmicas sociais digitais.

Gráfico 5

Quanto tempo, em média, você passa nas redes sociais no dia?

15 respostas



Fonte: Autor.

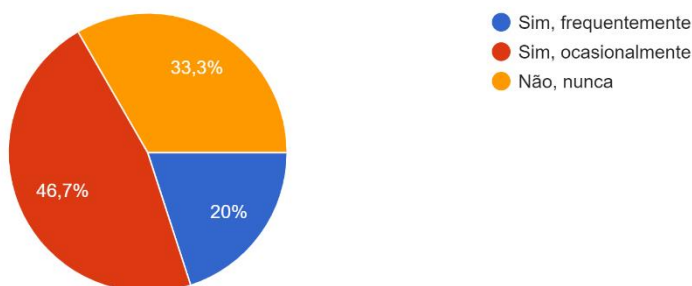
No referido gráfico, constata-se que 46% dos estudantes dedicam um período de 1 a 2 horas diárias à interação em suas redes sociais, enquanto 40% utilizam essas plataformas por mais de 2 horas diárias. Esses números refletem a marcante presença

dos alunos no ambiente virtual, sugerindo uma forte conexão com as redes sociais. Essa tendência pode indicar uma mudança nos padrões de comportamento dos estudantes, que parecem cada vez mais integrados ao uso contínuo dessas plataformas como parte significativa de suas rotinas diárias. Tal fenômeno pode influenciar não apenas o ambiente acadêmico, mas também aspectos sociais e psicológicos.

Gráfico 6

Você já teve ansiedade ou estresse relacionado ao uso de redes sociais?

15 respostas



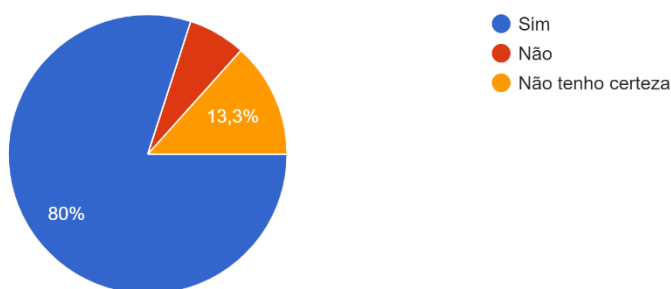
Fonte: Autor.

No referido gráfico, observa-se que 46,7% dos alunos enfrentam episódios ocasionais de ansiedade e estresse relacionados ao uso de redes sociais. Essa constatação ressalta a relevância de se atentar à saúde mental diante do uso excessivo dessas plataformas.

Gráfico 7

Você acredita que o uso excessivo de redes sociais impactou sua produtividade em outras áreas da vida?

15 respostas



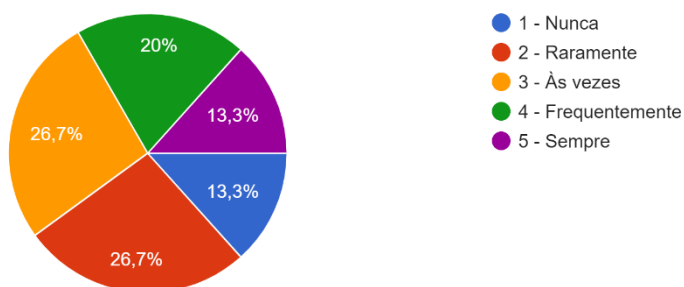
Fonte: Autor.

Observa-se no gráfico que 80% acredita que o uso excessivo das redes sociais impacta a produtividade em outras áreas da vida, mesmo quando as pessoas estão conscientes do uso excessivo, muitas delas ainda permanecem conectadas, uma vez que essa prática se tornou normalizada na sociedade. O fenômeno é generalizado, e as pessoas, de maneira geral, tendem a deixar passar os limites, impactando seriamente a experiência do usuário. Nesse contexto, é notável que indivíduos, mesmo cientes dos efeitos negativos, continuam a se envolver em um uso prolongado, o que contribui para agravar as consequências prejudiciais.

Gráfico 8

Em uma escala de 1 a 5, avalie em que medida você acredita ter controle sobre o tempo que passa em redes sociais.

15 respostas



Fonte: Autor.

O gráfico revela que, em uma escala de 1 a 5, 26,7% dos participantes indicam “raramente (2)” e “às vezes (3)” acreditar ter controle sobre o tempo gasto nas redes sociais. Esses resultados destacam a necessidade de conscientização sobre os impactos do uso excessivo dessas plataformas e a importância da implementação de medidas para reduzir a hiperconexão entre as pessoas.

2. Pontos-chave

Para guiar a elaboração do presente trabalho, optou-se pela utilização do método do Arco de Maguerez, reconhecido por sua versatilidade na abordagem de diversas temáticas. Esse método consiste em cinco etapas distintas, a saber: Observação da Realidade, Identificação dos Pontos-Chave, Teorização, Formulação de Hipóteses de Solução e Aplicação à Realidade. Todo o desenvolvimento do trabalho foi executado seguindo essa estrutura proposta. Segundo Rocha, “Constata-se, então, que a Metodologia da Problematização é uma maneira de ensinar a partir de um problema detectado na realidade e seu principal objetivo é preparar o estudante

para que ele possa atuar na sociedade e, na medida do possível, melhorá-la” (Rocha, 2008, p.9).

No contexto da pesquisa em questão, há uma consideração fundamental que direciona o trabalho, que é a seguinte questão orientadora: “Quais são os benefícios e malefícios da hiperconexão na sociedade, conforme abordados no documentário “Dilema das Redes”?”. O objetivo primordial deste estudo é conduzir uma análise abrangente do referido documentário, explorando a perspectiva da hiperconectividade.

O estudo abordará temas como o envolvimento da geração Z na hiperconexão, o aumento de casos de ansiedade associados ao uso frequente dessas plataformas. Também se discutirá o papel das plataformas na promoção da hiperconexão, conforme relatado por ex-funcionários no documentário, que compartilham suas experiências e as estratégias e percepções sobre como essas tecnologias influenciam o comportamento.

Para complementar essas análises, será apresentada uma pesquisa realizada com alunos dos cursos de Administração, Ciências Contábeis e Pedagogia da Faculdade FANORPI de Santo Antônio da Platina. Por meio de questões elaboradas, esses estudantes participaram de um levantamento para avaliar seu enquadramento na geração da hiperconexão. Adotando uma abordagem fundamentada em evidências, este estudo busca contribuir para a compreensão aprofundada dos efeitos da hiperconexão na sociedade, apresentando uma visão para demonstrar os malefícios e os benefícios, embasadas nos relatos de especialistas do documentário "O Dilema das Redes" e na vivência da geração Z.

3. Teorização

3.1 Geração Z e a hiperconexão

Os membros da Geração Z, nascidos na primeira década de 1990 e atualmente com idades entre 14 e 22 anos, formam uma geração contemporânea profundamente conectada ao mundo digital. Conhecidos como nativos digitais da internet, também referidos como a geração online, caracterizam-se por um consumo diferenciado de mídia, com uma notável diminuição no tempo dedicado à televisão. São reconhecidos como proficientes em lidar com as mais recentes tecnologias de informação e comunicação. Esses indivíduos desenvolveram-se em meio à dependência das tecnologias, destacando-se por sua sofisticação em comparação com as gerações anteriores. Equipados com smartphones e uma variedade de recursos tecnológicos, os membros da Geração Z possuem uma abordagem mais prática em relação ao aprendizado tecnológico. Ao contrário das gerações anteriores, que podem ler manuais antes de utilizar novos dispositivos, a Geração Z é conhecida por explorar intuitivamente as funcionalidades, buscando informações em tutoriais online para entender e dominar as novas tecnologias. Esses jovens descobrem múltiplas fontes de conhecimento, demonstrando habilidades notáveis, como o manuseio de mouse, controle remoto e dispositivos tecnológicos. Essa abordagem prática e a facilidade em buscar informações online marcam a distinção da Geração Z, destacando-se como uma geração que não apenas utiliza a tecnologia, mas a incorpora de maneira natural em seu cotidiano (Pereira et al., 2023, p. 9).

O acesso diário a uma vasta quantidade de informações moldou a Geração Z, tornando-a imediatista e em constante busca por evolução. Para esses jovens, a perspectiva de uma única profissão ao longo da vida não é considerada uma realidade. Embora ainda não tenham ingressado completamente no mercado de trabalho, espera-se que a Geração Z traga uma significativa flexibilidade ao ambiente profissional, facilitando mudanças de carreira com maior facilidade. Além disso, essa geração demonstra um notável engajamento em causas políticas, ambientais e sociais, destacando a relevância de temas como justiça social, sustentabilidade e desenvolvimento econômico. Seu envolvimento em discussões sobre diversidade e

inclusão reflete uma identidade fluída, caracterizada pela ausência de rótulos. (*My Life Socioemocional, 2022*).

As pessoas pertencentes a essa faixa etária demonstram uma notável afinidade com as plataformas digitais, desde as mais recentes até as já consolidadas. Segundo dados do estudo Target Group Index, 32% delas estão ativas no Twitter, 81% no Instagram e 43% no TikTok. Esses nativos digitais, caracterizados por sua maior conectividade e volume de consumo, diferenciam-se das gerações anteriores devido a uma abordagem peculiar em relação ao conteúdo digital. Enquanto as gerações que experienciaram um ambiente não conectado focaram em deixar um rastro digital, ou seja, cresceram com a mentalidade de preencher seus feeds, a Geração Z destaca-se pela ênfase nos stories. Essa geração é protagonista de seu próprio conteúdo, buscando uma comunicação mais efêmera e dinâmica. Melissa Vogel ressalta: destaca que essa geração percebe as plataformas digitais e as redes sociais como canais cruciais para interação, comunicação e convívio social. (*Consumidor Moderno, apud 2022*).

Ao crescer em meio ao avanço da tecnologia, esta geração revela uma dependência pronunciada das plataformas digitais. Observa-se que a Geração Z dedica significativamente mais tempo online, resultando em influências negativas em suas atitudes e comportamentos. O uso excessivo da internet ultrapassa, muitas vezes, a quantidade de tempo dedicada à experiência na vida real (Pereira et al., 2023, p. 14).

3.2 Ansiedade

De acordo com Cruz, a análise de estudos convencionais em psicologia revela que pessoas suscetíveis à ansiedade têm mais chances de enfrentar desafios na forma como percebem e avaliam as situações. Isso inclui interpretação equivocada de situações perigosas, ter a tendência de emitir falsos alarmes e fazer julgamentos

ilógicos. O estado de ansiedade, caracterizado por uma preocupação geral em relação a situações difíceis ou ameaçadoras, faz com que as pessoas ansiosas vejam esse estado como algo constante e inevitável. Além disso, elas enxergam suas habilidades como limitadas quando se trata de participar e se concentrar em tarefas em andamento. Uma análise abrangente dos estudos indica que, durante episódios de ansiedade, as pessoas podem queixar-se de sintomas como cansaço e até mesmo dor física. Vários estudos estabelecem conexões entre o estado de ansiedade, históricos pessoais e o desenvolvimento de doenças mentais e físicas. A presença de ansiedade também está associada a comportamentos como uso indevido de substâncias, problemas emocionais, fadiga e angústia. Esse entendimento aprofundado sobre os efeitos da ansiedade leva à reflexão sobre a complexidade desse estado emocional, destacando como ele influencia não apenas a parte emocional, mas também aspectos físicos e comportamentais na vida das pessoas (Cruz, 2020, p. 11-12).

Conforme destacado por Jonathan Haidt, Psicólogo Social, no documentário "Dilema das Redes", observou-se um significativo aumento nos casos de depressão e ansiedade em adolescentes americanos:

Houve um aumento gigantesco do número de casos de depressão e ansiedade em adolescentes americanos, que começou entre 2011 e 2013. Todos os anos, a taxa em cada 100.000 mil adolescentes do sexo feminino dando entrada em hospitais por terem se cortado ou ferido era bem estável até por volta de 2010 e 2011, até que começou a subir significativamente (Orlowski, 2020).

Recentemente, estudos descobriram que usar muito as redes sociais estão ligadas a ficar distraído e buscar alívio mental. Essa conexão também está relacionada a se sentir mentalmente cansado e ter dificuldade de se concentrar. Ao examinar pesquisas recentes, observou-se que as pessoas que usam muito as redes sociais geralmente o fazem para reduzir a ansiedade, buscando atenção e apoio de outros

usuários. A fadiga e a ansiedade estão interligadas porque, quando as pessoas se sentem cansadas, suas habilidades mentais diminuem, o que as torna mais propensas a ter dificuldade em regular emoções e manter a concentração de maneira adequada (Cruz, 2020, p. 12).

Para Cruz, tem sido focado que a exposição às redes sociais desencadeia nos seus utilizadores, comparações sociais negativas, ou seja, acreditarem que os outros são mais felizes e têm uma vida melhor, o que pode promover sintomas de ansiedade e causar interferência no seu dia-a-dia (Cruz, 2020, p. 18).

De acordo com as conclusões apresentadas por Abadia, quando os jovens dedicam a maior parte do seu tempo às interações online, acabam realizando comparações que influenciam a forma como percebem a si mesmos e as circunstâncias relacionadas à sua vida, como, por exemplo, a situação econômica. Esse comportamento desencadeia desejos que podem evoluir para sentimentos de angústia, contribuindo, assim, para o desenvolvimento ou a intensificação de distúrbios psicológicos, como a ansiedade (Abadia et al., 2023, p. 13).

3.3 A hiperconexão no documentário “Dilema das Redes”

O documentário "O Dilema das Redes", dirigido por Jeff Orlowski em 2020 para a Netflix, é destacado por Preger, como um trabalho dramático que gerou intenso debate nas redes sociais, ironicamente o foco de sua abordagem crítica. O estilo marcante do filme, que combina cenas ficcionais com entrevistas de especialistas, segue a tradição do filme de denúncia, alertando sobre os perigos do uso contínuo de plataformas digitais (Preger, 2020, p. 1).

O documentário apresenta uma série de teses que, conforme abordado por Preger, a primeira tese destaca o uso dos dados dos usuários pelas plataformas sem consentimento direto, visando gerar lucro para os próprios negócios. A consolidação desses dados em "metadados", que descrevem padrões comportamentais gerais,

revela a segunda tese, onde a individualidade é diluída em informações coletivas. Ao abordar a oferta dos metadados a anunciantes sem repasse de valor aos usuários, sugerindo que a participação na plataforma equivale a um trabalho não remunerado. A manipulação do acesso dos usuários, destacada como a quinta tese, visa criar uma compulsão digital, transformando a interação nas plataformas em uma forma de trabalho não reconhecido. O uso compulsivo, conforme a sexta tese, é apontado como facilitador para a formação de grupos extremistas e a disseminação de desinformação. Nesse cenário, o documentário destaca entrevistas com profissionais e analistas de dados que confirmam estratégias de programação para capturar a atenção dos usuários e perpetuar o ciclo de fornecimento de dados (Preger, 2020, p. 1-2).

De acordo com Araújo e Santos, nomes como Tristan Harris, ex-Google, Jeff Seibert, ex-Twitter, e Sandy Parakilas, ex-Facebook, participam ativamente da produção e articulação para desvelar supostos esquemas sociotécnicos das grandes empresas de tecnologia. Esses profissionais alertam sobre políticas de controle de dados e os impactos das métricas das redes sociais na saúde, no tecido social e nos alertas democráticos (Araújo e Santos 2023, p. 3).

Embora as teses apresentadas pelo filme sejam discutidas extensivamente na academia sob rótulos como "capitalismo de plataforma" e "governamentalidade algorítmica", O Dilema das Redes, segundo Preger (2020), desempenha um papel crucial ao levar essas questões a um público mais amplo. Ao simplificar a complexidade dos debates acadêmicos, a produção amplifica a conscientização sobre os riscos inerentes ao uso indiscriminado das plataformas digitais (Preger, 2020, p. 2).

A partir do crescimento das redes sociais nos anos 2000, empresas que exploraram essas ferramentas viram um crescimento desenfreado, transformando-se nos maiores modelos de negócios do planeta, com faturamentos mensais que ultrapassam bilhões de dólares. Corporações como Meta (Facebook, Instagram e WhatsApp), Twitter e TikTok foram capazes de desenvolver mecanismos precisos de controle de dados, sistemas de recompensa e visibilidade. Isso resultou em uma

integração intensificada de usuários e produtores de conteúdo nos circuitos de consumo, disseminação, avaliação e viralização da informação, expandindo a base publicitária dos produtos. Esse fenômeno evidencia um novo estado sistêmico e mercadológico das redes, plataformas e dispositivos. Os atributos de sociabilidade e disseminação da informação entrelaçam-se a um programa cultural, reações e disposição de dados informativos e comportamentais, transformando-se em capitais econômicos e culturais para formatos publicitários e experimentos mercadológicos (Araújo & Santos, 2023). Nesse contexto, os laços se desenvolvem como se fossem organismos independentes, seguindo novos caminhos de acordo com análises de dados realizadas instantaneamente.

Conforme destacado no documentário “Dilema das Redes” por Jeff Seibert, ex-funcionário do Twitter, é importante que as pessoas compreendam:

Tudo o que fazem online está sendo observado, está sendo rastreado e está sendo medido. Cada simples ação que você realiza está sendo cuidadosamente monitorada e gravada. Exatamente cada imagem que você para para observar, quanto tempo você para e observa, quanto tempo você observa, e é sério, quanto tempo a observa. Eles sabem quando às pessoas estão sozinhas, quando estão deprimidas, quando estão vendo uma foto do seu ex, sabem até o que você está fazendo tarde da noite, eles sabem absolutamente tudo. (Orlowski, 2020).

De acordo com as descobertas sobre os elementos viciantes nas redes sociais, é notável que o mecanismo de atualização constante, popularizado pelo Instagram, compartilha semelhanças intrigantes com as estratégias empregadas em máquinas de caça-níqueis (*Consumidor Moderno, 2020*). Essa comparação é reforçada pelo depoimento de Tristan Harris, ex-funcionário do Google e diretor/cofundador do Center for Humane Technology, que afirma em um documentário “Dilema das Redes”: “Funciona como uma caça-níqueis em Las Vegas; não é suficiente que você use o produto conscientemente, eu quero chegar até o tronco cerebral e implantar em você um hábito inconsciente” (*Orlowski, 2020*). A preocupação com a transformação da

internet, outra caracterizada pela criatividade e conectividade, para um ambiente mais propenso ao vício. Nesse contexto, especialistas buscam estratégias para mitigar a compulsividade das redes sociais, direcionando a atenção para os gatilhos que mantêm as pessoas constantemente conectadas às telas de seus dispositivos eletrônicos. A remoção do botão "LIKE" no Instagram, conhecido por sua irresistibilidade, e a introdução da bolinha vermelha como ícone de atualização são apontados como mecanismos viciantes que geram respostas intensas dos usuários. O sistema de recompensas, exemplificado pela "chuva de likes" e atualizações constantes, evidencia a busca por gratificação imediata ao utilizar os aplicativos. O scroll infinito, caracterizado pelo rolar incessante do feed em busca de conteúdo interessante, contribui para a sensação de FOMO (Fear of Missing Out), um fenômeno que ganhou destaque nos últimos anos. O botão de retweet no Twitter, inicialmente concebido como uma forma simples de compartilhar ideias, transformou-se em uma métrica de sucesso, conferindo relevância ao conteúdo com base na quantidade de retweets. Por fim, os algoritmos, responsáveis por fornecer um fluxo contínuo de conteúdo personalizado, apresentam o risco de reforçar as preferências anteriores do usuário, potencialmente levando à radicalização (*Consumidor Moderno, 2020*). Esses elementos instigam reflexões sobre o impacto do design das redes sociais na interação com a tecnologia e suas implicações sociais.

4 Hipótese de solução

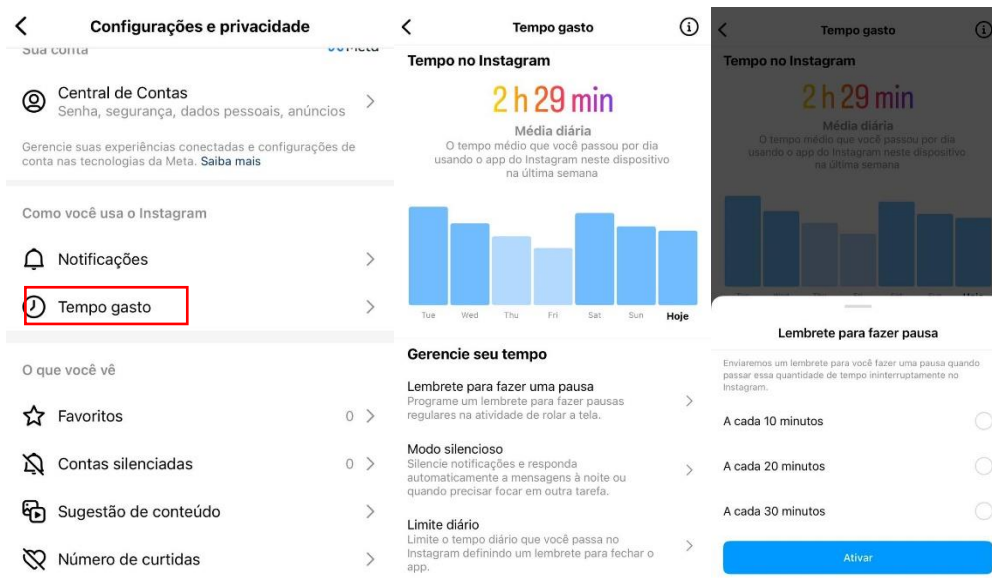
De acordo com Izzo, "É necessário promover uma educação digital que incentive uma relação equilibrada e saudável com essas plataformas, fomentando a autonomia, a reflexão e a construção de identidades sólidas e autênticas." (Izzo, 2023, p. 53)

De acordo com especialistas, o uso frequente de telas, como celulares e computadores, pode levar à liberação de dopamina no cérebro, um hormônio

associado ao prazer que pode se tornar viciante. Essa é uma explicação para o fato de as pessoas passarem longos períodos visualizando fotos no Instagram ou assistindo a vídeos no TikTok sem perceber quanto tempo se passou. Nesse contexto, é ressaltada a importância de controlar o tempo dedicado a esses aplicativos, buscando reduzi-lo sempre que possível. Além disso, é sugerido que se reflita sobre o propósito ao utilizar redes sociais, seja para fazer novas amizades, promover o trabalho ou manter conexões familiares. Essa conscientização pode ser fundamental para evitar o vício. Assim, ao seguir essas orientações, torna-se mais fácil evitar o vício em redes sociais e utilizar essas plataformas de forma mais saudável (*Alice Blog, 2023*).

No contexto do controle do tempo gasto em redes sociais, uma abordagem eficaz é a definição de limites de utilização. Conforme orientações do site *techtudo*, é possível configurar lembretes no Instagram por meio da opção "Sua Atividade", incentivando pausas regulares e limitando o tempo diário dedicado à plataforma. Para usuários de dispositivos iPhone e Android, a monitorização do tempo de uso de aplicativos também se mostra uma prática valiosa, permitindo uma análise mais detalhada dos hábitos digitais (*Techtudo, 2022*). Além disso, existem outras possibilidades, como o "Modo Silencioso", que evita a recepção de notificações que poderiam induzir à abertura do aplicativo durante compromissos que requerem concentração.

Uma representação visual dessas funcionalidades em um dispositivo iPhone é apresentada na imagem abaixo:

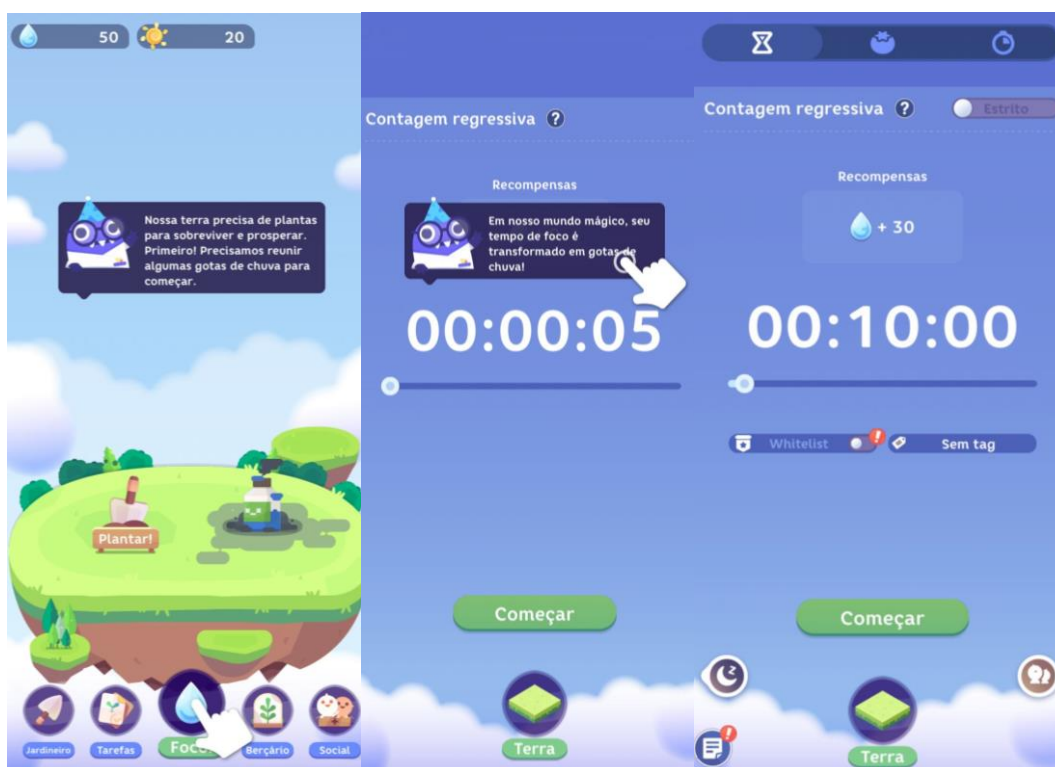


Fonte: Autor.

Ao adotar estratégias para aprimorar a produtividade, muitas pessoas buscam o auxílio de aplicativos específicos projetados com o propósito de promover o foco e a concentração. Um exemplo notável é o Forest, conforme mencionado pelo site techtudo, disponível para usuários de Android e iPhone (iOS). O conceito é direto: os usuários estabelecem o período de tempo desejado para concentração, e quando o cronômetro inicia a contagem, o aplicativo inicia o processo de "plantio" de uma árvore virtual. O cumprimento da meta estabelecida, evitando o uso do celular, resulta no crescimento da árvore, proporcionando recompensas ao usuário e desbloqueando novas variedades de plantas virtuais. Vale ressaltar que o Forest adota uma abordagem única para lidar com distrações, interrompendo imediatamente o crescimento da árvore caso o usuário tente contornar as regras e acessar redes sociais ou outras distrações. Essa mecânica de recompensas e consequências visa incentivar a disciplina e a concentração, transformando o processo de trabalho em um desafio lúdico. Esses aplicativos de foco e concentração tornaram-se ferramentas valiosas para muitos que buscam equilibrar suas vidas digitais, promovendo períodos

mais produtivos e diminuindo a tentação de se distrair com notificações e redes sociais durante o tempo designado para o trabalho ou estudo (Techo, 2022). Para dispositivos iPhone, o aplicativo Forest é pago, mas há alternativas como o Focus Plant, que possui a mesma finalidade.

As imagens abaixo ilustram o aplicativo Focus Plant:



Fonte: Autor.

Medidas devem ser implementadas pelas plataformas para promover um uso mais consciente, conforme destacado no documentário “O Dilema das Redes”. As empresas de tecnologia trabalham incessantemente para manter os usuários cada vez mais conectados, utilizando estudos que tornam esse processo lento e praticamente imperceptível para os usuários. É importante reconhecer que, ao incentivar a constante interação, essas plataformas muitas vezes buscam maximizar

o tempo de permanência dos usuários, o que pode impactar negativamente na saúde mental e no bem-estar. Além das funcionalidades existentes, como a capacidade de denunciar comentários ou perfis prejudiciais, é fundamental que as plataformas invistam em tecnologias mais avançadas, como algoritmos de inteligência artificial, para detectar e filtrar automaticamente conteúdos ofensivos. A transparência nesse processo é crucial, permitindo que os usuários compreendam como suas interações estão sendo moderadas e promovendo um ambiente online mais seguro. Além disso, é necessário incentivar a educação digital, capacitando os usuários a reconhecerem e lidarem com conteúdo prejudiciais. Campanhas de conscientização e recursos educativos podem desempenhar um papel significativo nesse sentido, promovendo uma comunidade online mais responsável e empática. A implementação contínua de melhorias nesse sentido é vital para equilibrar a busca por engajamento com a necessidade de preservar um ambiente virtual saudável e construtivo para todos os usuários.

5. Aplicação à realidade

Diante da análise aprofundada do documentário "O Dilema das Redes" e da pesquisa realizada com alunos da Faculdade de Santo Antônio da Platina, torna-se evidente que a hiperconexão exerce impactos significativos na sociedade, especialmente entre a geração Z. Os relatos fornecidos por ex-funcionários de grandes empresas de tecnologia destacam as estratégias elaboradas para fomentar uma conectividade cada vez mais intensa, suscitando considerações sobre os benefícios e malefícios dessa realidade.

Os resultados da pesquisa indicam que a geração dos alunos estudada está, de fato, imersa no fenômeno da hiperconexão. Apesar de essa conectividade proporcionar acesso rápido à informação e facilitar a comunicação, desafios como a

dependência excessiva das redes sociais e questões relacionadas à privacidade também se revelam.

Portanto, é crucial encontrar um equilíbrio entre os benefícios da hiperconexão e seus impactos negativos. A sociedade, ao refletir sobre como utilizar as tecnologias de maneira consciente, promoverá uma conexão saudável e preservará aspectos fundamentais das relações sociais. Essa reflexão assume uma relevância ainda maior diante da rápida transformação digital, ressaltando a necessidade de uma abordagem cuidadosa para garantir que a hiperconexão contribua de forma positiva para o tecido social.

Nesse contexto, medidas devem ser adotadas, conforme abordado na pesquisa, a fim de tornar o uso dessas ferramentas mais saudável. Tais ações visam contribuir de maneira positiva para a vida das pessoas, garantindo que a conexão seja benéfica e não prejudicial. É necessário implementar estratégias que promovam um equilíbrio saudável entre os benefícios e os desafios enfrentados pelos membros da geração Z, assegurando uma relação proveitosa com as tecnologias e minimizando os impactos negativos em sua saúde mental e bem-estar.

Referências

ABADIA, Ana Laura Silveira et al. **Influência das redes sociais na saúde mental, autoestima e autoimagem de jovens universitários**. Anápolis, Goiás: Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Curso de Medicina, 2023. Página 13.

ALICE BLOG. **Vício em Redes Sociais: Como Evitar e Usar de Forma Saudável**. Disponível em: <https://alice.com.br/blog/sua-saude/vicio-redes-sociais/>. Publicado em 18 nov 2022. Atualizado em 18 setembro 2023. Acesso em: 20 novembro 2023.

Araújo, V. C., & Santos, G. S. (2023). **Hiperconexão em xeque: o paradoxo do laço digital a partir do documentário O dilema das redes (2020)**. Revista Bras. Inic. Cient. Com.Social, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 2023. Página 3 - 6.

Carvalho, Thaisi. **Como dar um tempo das redes sociais? Veja 5 dicas que podem ajudar**. TechTudo, 19 set. 2022. Disponível em:

<https://www.techtudo.com.br/listas/2022/09/como-dar-um-tempo-das-redes-sociais-veja-5-dicas-que-podem-ajudar.ghtml>. Acesso em: 20 novembro 2023.

Consumidor Moderno. (2020). **Não desgruda das redes sociais? Design pode ser o culpado pelo seu vício.** Disponível em: <https://consumidormoderno.com.br/2020/01/15/redes-sociais-design-culpado-vicio/>. Acesso em: 19 novembro 2023.

CRUZ, Sandra Cristina de Almeida Marques da. **Os efeitos do uso compulsivo e da ansiedade no envolvimento nas redes sociais.** 2020. Dissertação (Mestrado em Gestão de Negócios) - ESTGOH, IPC - Instituto Politécnico de Coimbra. Páginas 11-12-18.

GENTE GLOBO. **Geração Z e Saúde Mental.** Disponível em: <https://gente.globo.com/texto-geracao-z-e-saude-mental/>. Acesso em: 16 nov. 2023.

IZZO, Beatriz Olivares. **Como as redes sociais afetam a subjetividade em sociedade: consequências do consumo de redes sociais por jovens de 10 a 17.** PUC-SP. 2023. Páginas 53.

MY LIFE SOCIOEMOCIONAL. **Conheça as principais características socioemocionais da geração Z.** Disponível em: <https://blog.mylifesocioemocional.com.br/geracao-z/>. Acesso em: 16 de novembro de 2023.

ORLOWSKI, J. (dir.). **O Dilema das Redes.** Produção: Netflix, 2020. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/81254224>. 1h21min05s.

ORLOWSKI, J. (dir.). **O Dilema das Redes.** Produção: Netflix, 2020. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/81254224>. 54:42min.

ORLOWSKI, J. (dir.). **O Dilema das Redes.** Produção: Netflix, 2020. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/81254224>. 1h18min14s.

ORLOWSKI, J. (dir.). **O Dilema das Redes.** Produção: Netflix, 2020. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/81254224>. 1h10min 01s.

PEREIRA, Henrique Emanuel; SILVA, Edilaine; AMENO, Jean Pereira. **Avanço ou Retrocesso: Avanço ou retrocesso: um estudo sobre os impactos das redes sociais na construção do valor mental dos jovens.** Bom Despacho, MG, 2023. Páginas 9-14.

PREGER, Guilherme. **O paradoxo das redes.** 150 f. Artigo apresentado como requisito para obtenção do título de Doutor em Teoria Literária, Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), 2020. Páginas 1-2.



ROCHA, Rosana. **O Método da Problematização: Prevenção às Drogas na Escola e o Combate a Violência.** (Programa de Desenvolvimento Educacional da Secretaria Estadual de Educação) – Universidade Estadual de Londrina. 2008. Página 9.

VOGEL, Melissa. Citado por Bruna Giorgi. **Entendendo os nativos digitais e a geração Z.** No site: Consumidor Moderno, 22 setembro de 2022. Disponível em: <https://consumidormoderno.com.br/2022/09/22/nativos-digitais-geracao-z/>. Acesso em: 16 de novembro de 2023.