**Como os apps facilitam nosso dia a dia?**

**Histórico, crescimento e atualidade**  
O objetivo das redes sociais é ligar pessoas conhecidas ou não, com ideais semelhantes. O uso da internet facilitou muito o desenvolvimento dessas ferramentas, pelo fato de ultrapassar os limites geográficos. As redes sociais sempre estiveram presentes na vida do homem se levarmos em consideração que ele é um ser social e que sempre viveu em grupos de conhecidos.

Essas redes buscam sempre se reinventar para não perderem seus usuários para as outras concorrentes. Isso faz com que elas busquem novas funcionalidades, o que traz inúmeros benefícios para os usuários. Pequenos sistemas de relacionamentos são lançados, e como o conhecimento desses pelo público ainda é pequeno, seus desenvolvedores utilizam sites de relacionamentos já consolidados para trabalharem em conjunto, fornecendo assim uma publicidade ainda maior.

**Comportamentos de pessoas e organizações nas redes sociais**  
Comunicar sempre foi algo necessário na vida do homem e com a criação das mídias sociais essa comunicação passou a ser mais democrática e interativa. A internet é o meio mais democrático de comunicação, permitindo que usuários com culturas e conceitos diferentes expressem o que pensam sobre diversos assuntos. Isso tem levado o homem a utilizar as redes sociais para atingir diversos objetivos.

A nova forma de comunicação tem afetado o dia a dia dos internautas. A quantidade de redes sociais é tão grande que os internautas gastam horas por dia para gerenciá-las. O usuário brasileiro passa em média 279 horas por mês na internet, boa parte desse tempo em sites de relacionamento, como Facebook e Instagram, segundo De Luca (2018) no

Pessoas e organizações também utilizam as redes sociais para se promoverem. São inúmeros os casos de usuários que ganharam projeção mundial por causa de seus posts. Isso tem levado artistas a divulgarem seus trabalhos, mantendo assim um maior contato com seu público. As organizações, motivadas por essa nova maneira de se fazer publicidade, passam a fazer propagandas de seus produtos e fornecer maiores ofertas para seus clientes, por intermédio das redes sociais.

A busca pela informação sempre foi um dos principais fatores do uso da internet. Alguns perfis no Twitter são criados com o objetivo de fornecer informações para seus seguidores. Muitas vezes essas informações são postadas no microblogging antes mesmo de serem publicadas em portais de notícias. Essas notícias podem não ser postadas por usuários da área de jornalismo, mas por usuários comuns.

Indivíduos mais ousados têm usado as redes sociais para expressarem o que pensam, sentem e vivem, transformando essas ferramentas numa espécie de diário virtual. Esse tipo de usuário é o que passa mais tempo na internet: são pessoas que expõem as suas vidas, chegando muitas vezes a publicarem vídeos e fotos pessoais.

**Benefícios**   
A facilidade da utilização das redes sociais para interação entre usuários é um fator impressionante. As pessoas se comunicam praticamente em segundos, sem contar que artistas, empresas e jornalistas também divulgam informações importantes. Assim, é possível saber desses dados com antecipação, muito antes de saírem em jornais, revistas, portais de notícias, televisão e rádio.

As redes sociais permitem uma maior interatividade entre povos distintos, encurtam a distância entre pessoas, facilitando o intercâmbio cultural.

As empresas também se beneficiam com o uso das mídias sociais, pois trata-se de um canal de comunicação imprescindível para manter um relacionamento com o cliente. Querido (2018) relata que as empresas que investiram nas redes sociais cresceram 86% em um ano, e as organizações que se recusaram a utilizar essas mídias sociais, tiveram uma queda de 35% em suas receitas, também durante um ano. Nas organizações, usufruir das redes sociais é uma das formas mais eficazes de manter um canal de comunicação com os clientes, que podem opinar sobre os produtos ou serviços, fazendo com que a organização possa medir seus resultados, gerenciar crises e verificar como está o seu negócio na atualidade. É possível medir a qualidade de produtos ou serviços fornecidos pela organização, verificar quais os pontos fracos e fortes daquele determinado produto/serviço.

No Facebook, existem diversas comunidades que retratam os benefícios para a comunicação na sociedade. Muitas dessas comunidades expressam sentimentos que incentivam os adolescentes a não seguirem no mundo das drogas, a procurarem locais adequados para fazer tratamento. Outro benefício dessas comunidades são as enquetes criadas para realizar um esquema de votos entre os participantes, com o objetivo de gerar discussões sobre assuntos relacionados à comunidade.

É notório o baixo custo que as redes sociais oferecem para usuários que se propõem a utilizar as mesmas para se comunicar com amigos, parentes, vizinhos, dentre outros. Como a maioria das mídias sociais fatura com o marketing de outras organizações, o custo para pessoas interagirem com as mesmas é relativamente baixo. **Com as redes sociais, as empresas aumentam sua visibilidade no mercado de trabalho, aumentam o potencial de publicidade, e por ser um investimento de baixo custo, é bastante acessível. É possível estabelecer cruzamentos de dados trocando informações sobre medicina, doenças, mercado de trabalho, hobbies, entre outros temas.**

**A psicologia por trás destes apps viciantes,**

A resposta é que as redes sociais são desenhadas para jogar com nossa vulnerabilidade e nos viciam porque todas elas atendem a uma das necessidades básicas do ser humano, o de desenvolver um senso de pertencimento .

O problema chegou com uma das genialidades destas redes: a [criação do botão de *curtir* no Facebook](https://brasil.elpais.com/brasil/2018/09/13/cultura/1536838060_368784.html)(que depois se estendeu às demais redes), um clique que se conecta diretamente ao sistema de gratificação do nosso cérebro. Assim como qualquer substância aditiva. “O *feedback* positivo faz que nosso cérebro libere endorfinas —essas substâncias químicas encarregadas de produzir nosso bem-estar—, então associamos o reforço positivo às sensações agradáveis que sentimos ao receber esse estímulo, que, por sua vez, se torna aditivo”, acrescenta Medialdea. A primeira coisa que aparece, portanto, é um profundo desencanto. Isto é algo que também têm em comum os dois perfis de usuários que abrem este artigo.

Não podemos nos surpreender com o fato de um ano como 2020 ter acelerado as consequências negativas dessa dependência. De fato, já há estudos que relacionam o uso frequente das redes sociais durante a pandemia com uma maior prevalência de problemas de saúde mental. Segundo o Instituto Superior de Estudos Psicológicos da Espanha, a dependência tecnológica ([também chamada de “dependência sem droga”](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/03/23/actualidad/1553363424_494890.html)) atinge especialmente os adolescentes, que quando abusam das redes sociais experimentam síndrome de abstinência, mal-estar emocional, disforia, insônia, irritabilidade e inquietação. Isto não é exclusivo dos mais jovens: em adultos também provoca afastamento da vida real, ansiedade, redução da autoestima e perda da capacidade de autocontrole.

**Instagram e Twitter, minas para insatisfeitos e inseguros**

O gancho é direto: “As redes sociais podem ser aditivas porque contêm vários elementos que nos atraem muitíssimo: primeiro, o acesso a informação de outras pessoas que conhecemos, admiramos ou de quem nos falaram. Somos curiosos por natureza e isso desperta curiosidade. Também proporciona acesso a informação da qual necessitamos, contato imediato com outras pessoas e um entretenimento que muda constantemente”, opina Silvia Congost, psicóloga especialista emdependência emocional e autoestima, que além disso dá seus conselhos no seu perfil no Instagram, onde reúne 126.000 seguidores.

**Há poucos dias, aliás, o**[**Instagram completava uma década**](https://brasil.elpais.com/brasil/2020/10/06/album/1601989306_260459.html)**, transformada em uma**[**rede social capaz de influenciar e moldar o comportamento**](https://brasil.elpais.com/brasil/2017/12/12/tecnologia/1513075489_563661.html)**de seus usuários, como bem explica o documentário. Medialdea traçou um perfil das pessoas mais propensas a se viciarem: “Entre 16 e 38 anos. O coletivo de maior risco costuma ser o dos adolescentes, por essa necessidade de busca da novidade e de se sentirem reconhecidos e parte do grupo, própria da idade. Viciam-se graças à gratificação imediata, ao estímulo positivo e reforço iminente. São perfis que têm certa vulnerabilidade psicológica como, por exemplo, a busca de emoções fortes, a impulsividade, a intolerância à frustração… ou inclusive pessoas que já apresentam um problema clínico prévio de baixa autoestima, rejeição à sua própria pessoa, timidez excessiva, necessidade de aprovação… Nestes casos, além disso, o**[**vício em redes sociais**](https://brasil.elpais.com/brasil/2018/07/12/tecnologia/1531404700_934756.html)**pode representar uma via de escape para não confrontar as mudanças que precisam ser feitas em sua vida para poder abordar estes problemas”, explica esta psicóloga.**

**O**[**Twitter**](https://brasil.elpais.com/noticias/twitter/)**, por sua vez, não se baseia tanto em ensinar o lado perfeitamente editado da vida, e sim em expressar sua própria opinião ao mundo. As pessoas podem lançar qualquer ideia: se receber acolhida, você se transforma em uma estrela por um momento, fazendo nos sentirmos importantes (ou nos permitindo discutir, se for o que você gosta); se ninguém comentar, tampouco importa, cai num um ciberuniverso infinito do qual podemos continuar nos sentindo parte. O *scroll* pode ser eterno. “Por ser uma rede social onde os conteúdos costumam ser curtos, gera-se uma sensação de continuar procurando satisfazer a necessidade de obter outras respostas ou outras notícias que possam nos agradar mais ou satisfazer mais. Gera uma urgência de continuar se informando.** O perfil mais habitual costuma ser de pessoas entre 18 e 44 anos”, resume Medialdea.

Como detectar que perdemos o controle**? O primeiro costuma ser**[**ter medo da desconexão**](https://brasil.elpais.com/brasil/2015/08/14/tecnologia/1439561569_623548.html)**. “As pessoas que sofrem isso realmente têm medo de perderem algo importante através das redes sociais, de se sentirem excluídos, e isso as leva a sentirem a necessidade de permanecer conectados. A desconexão lhes gera muita angústia e costumam estar constantemente se comparando aos outros”,** explica Medialdea. **O seguinte passo: a frustração.**

**Redes sociais: quais os efeitos na democracia e qual seria o limite da liberdade de expressão**

**Efeito na democracia**

Em todo o mundo, as mídias sociais estão permitindo que as pessoas tenham uma voz nos governos – para discutir questões, se organizar ao redor de suas causas e cobrar de seus líderes políticos. Ainda recentemente, em 2011, as redes sociais desempenharam um papel crítico na Primavera Árabe em lugares como a Tunísia, e foram vistas como uma tecnologia para a libertação.

Muito mudou desde então. As eleições presidenciais dos Estados Unidos de 2016 colocaram em evidência os riscos de interferência estrangeira, de notícias falsas e da polarização política. Nunca antes foi tão importante analisar o efeito das redes sociais na política.

Interferência estrangeira

Vamos começar com o elefante na sala. Durante as eleições de 2016 nos EUA, organizações russas criaram e promoveram Páginas falsas no Facebook para influenciar o sentimento público – essencialmente usando as redes sociais como uma [arma de informação](https://about-fb-preprod.go-vip.net/wp-content/uploads/2017/04/facebook-and-information-operations-v1.pdf).

Embora não soubéssemos no momento, [descobrimos](https://about.fb.com/br/2017/09/atualizacao-sobre-operacoes-de-informacao-no-facebook/) que esses russos mal intencionados criaram 80 mil posts que chegaram a cerca de 126 milhões de pessoas nos EUA durante um período de dois anos. Esse tipo de atividade vai contra tudo o que defendemos. É abominável para nós que nossa plataforma seja usada para levar a cabo uma guerra cibernética destinada a dividir a sociedade. Este foi um novo tipo de ameaça que nós não conseguimos prever, mas poderíamos ter feito melhor.

Mas estamos comprometidos com esta questão da transparência porque ela vai além da situação com a Rússia. Sem transparência, pode ser difícil responsabilizar os políticos por suas próprias palavras. A micro-segmentação pode permitir campanhas desonestas que podem espalhar discursos tóxicos sem grandes consequências. A democracia então sofre porque não temos o quadro completo do que nossos líderes estão nos prometendo. Trata-se de um problema ainda mais delicado do que a interferência estrangeira. Mas esperamos que ao estabelecer um novo padrão de transparência, possamos enfrentar ambos os desafios simultaneamente.

Câmaras de eco

Uma das críticas mais comuns às redes sociais é que elas criam câmaras de eco, onde as pessoas só veem pontos de vista com os quais elas concordam – nos separando ainda mais.

Essa é uma questão legítima, mas é mais complexa do que como às vezes é retratada. Comparada com o panorama midiático do passado, as redes sociais nos expõem a uma gama mais diversificada de pontos de vista. Um recente relatório do [Reuters Institute](http://www.digitalnewsreport.org/) sobre o consumo digital de notícias descobriu que 44% das pessoas nos EUA que usam redes sociais para notícias acabam vendo fontes da esquerda e da direita – mais do dobro da taxa de pessoas que não usam redes sociais.

A questão mais complexa é a forma como as pessoas respondem quando encontram as diferentes opiniões – elas as escutam, as ignoram ou as bloqueiam?

Pense em como nossas mentes funcionam. É natural procurar informações que confirmem o que já acreditamos – um fenômeno que os cientistas sociais chamam de “viés de confirmação”. Walter Quattrociocchi, Antonio Scala e Cass Sunstein encontraram evidências no ano passado de que os usuários de redes sociais são atraídos por informações que [fortalecem suas narrativas preferidas](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2795110) e rejeitam informações que as enfraquecem.

Isso faz com que as bolhas sejam resistentes, porque sair delas exige ir contra instintos humanos profundamente arraigados. A pesquisa mostra que algumas ideias óbvias – como mostrar às pessoas um artigo de uma perspectiva oposta – podem na verdade nos isolar ainda mais em direção às nossas crenças.

Assédio político

Ao mesmo tempo em que queremos que o Facebook seja um lugar seguro para que as pessoas se expressem politicamente, precisamos garantir que ninguém seja intimidado ou ameaçado por seus pontos de vista.

Para tornar as coisas mais complexas, os próprios governos às vezes se envolvem na intimidação. Em um país que visitamos recentemente, um cidadão informou que, depois de ter publicado um vídeo criticando as autoridades, a polícia o visitou para verificar se ele estava em dia com o fisco. À medida que mais países escrevem leis que tentam criminalizar o discurso online, cresce o risco de que os Estados usem seu poder para intimidar seus críticos. Isso poderia ter um efeito assustador no livre discurso.

Mesmo em sociedades mais abertas, estamos vendo casos em que autoridades de governo escrevem postagens odiosas, o que torna desafiador o cumprimento de nossos [Padrões de Comunidade](https://www.facebook.com/communitystandards). Até agora, temos mantido tais postagens na nossa plataforma, já que consideramos que tais informações possuem valor noticioso e que os cidadãos precisam saber. Nós também acreditamos que essas postagens muitas vezes se tornam ímãs importantes para o contra-discurso, mas reconhecemos que pessoas razoáveis podem discordar desta política.

Então, qual efeito as redes sociais têm na democracia?

Se há uma verdade sobre o impacto das redes sociais na democracia, é que ela [amplifica as intenções humanas](http://www.kentarotoyama.org/papers/Toyama%202011%20iConference%20-%20Technology%20as%20Amplifier.pdf) – tantos as boas quanto as más. Pelo lado bom, isso permite que nos expressemos e tomemos ações. Pelo lado ruim, isso também permite que as pessoas espalhem desinformação e corroam a democracia.

**Liberdade de expressão**

A revolução digital trouxe o maior meio de comunicação que a humanidade já conheceu: a internet. Por meio dela, as pessoas conseguem trocar informações em tempo real, emitir opiniões, pensamentos e se expressar das mais diferentes maneiras. A internet é o principal mecanismo, nos dias de hoje, para o exercício da liberdade de expressão.

O conceito de liberdade de expressão é extremamente abrangente e tem diversas implicações: desde um cidadão expor sua opinião; um político, sua ideologia; um artista, sua arte; um jornalista, sua investigação, e por aí vai. Além de garantir a expressão, o direito também se refere ao amplo acesso à informação a partir de diferentes e variadas fontes, dentro de um ambiente democrático, que garanta as liberdades de expressão e de imprensa.

A nossa Constituição traz a garantia da liberdade de pensamento, expressão e/ou manifestação expressamente: o inciso IV, do artigo 5º, afirma que "é livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato" - já trazendo o primeiro limite à tal liberdade que é o anonimato-, e, continua, no inciso IX, que garante ser "livre a expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independentemente de censura ou licença".

Já tratamos, sobre a liberdade de expressão no âmbito do Facebook, quando esta rede social apagou posts que não correspondiam às políticas da empresa. Mas nessa ocasião discutimos a legitimidade de uma empresa privada de censurar cidadãos - algo que, como vimos acima, a própria Constituição proíbe - seja a censura pelo Estado, seja por agentes privados.

Hoje, queremos trazer a discussão para o nível pessoal e continuar o debate sobre a possibilidade de limitação à liberdade de expressão em favor de outros direitos. Até onde vai a liberdade de expressão? Afinal, qual a extensão da nossa liberdade de expressão enquanto cidadãos? Como lidar com casos como de certos influenciadores digitais que demonstram suas opiniões em detrimento de pessoas do sexo oposto?

Bom, para começar, sempre repetimos o jargão "**o seu direito termina quando começa o direito do outro**", porque acreditamos ser um bom parâmetro. E quais direitos, nestes casos, estão em jogo? Se, de um lado, temos a liberdade de expressão, do outro podemos ter a dignidade da pessoa humana, o direito à vida privada, à imagem e à honra. Com essa contraposição fica mais fácil perceber que a liberdade de expressão, apesar de fundamental e importantíssima como meio de garantia e desenvolvimento da nossa democracia, não pode ser utilizada como desculpa para prática de crimes e atividades ilícitas - como é o caso dos discursos que incitam a violência contra à mulher, dos discursos de ódio contra minorias, da difamação, calúnia e injúria e até discursos de incentivo ao terrorismo.

A questão é que temos a liberdade de nos expressar e ninguém poderá te proibir de fazer antes que você publique. No entanto, as garantias que a nossa Constituição nos traz servem para responsabilizar aqueles que ultrapassaram os limites da liberdade de expressão. Os indivíduos podem, e devem, ser responsabilizados pela prática de atividades ilícitas e não podem se esconder atrás da bandeira da liberdade de expressão.

Atualmente, vivemos no mundo cada vez mais impessoal, em que as pessoas se utilizam das redes sociais para falar o que pensam, acreditando que estão protegidas atrás de seus computadores e celulares. Assim, alguém simplesmente pode postar um discurso de ódio e simplesmente desligar o computador ou colocar seu celular no "modo avião", não tendo que encarar diretamente e pessoalmente a repercussão dos seus atos, o que aumentou os casos de discriminação e ofensas nos últimos anos.

No entanto, é importante lembrar que a responsabilização não é automática - até para que um direito tão essencial para uma democracia não seja diminuído sem razão. Para que alguém seja responsabilizado, é necessário denunciar e levar o caso a um juiz, para que ele analise o caso concreto e, sob o prisma da proporcionalidade, decida qual direito deve prevalecer.

Para além do direito, temos as boas maneiras, a educação e reputação. Em tempos de internet, em que as notícias correm, as pessoas têm respondido com *twittaços*, intervenções nas páginas e até boicotes. Quanto melhor as pessoas conhecerem toda abrangência da liberdade de expressão, mais fácil será de identificar uma violação, mais fácil será de não violar e mais fácil será de conviver em sociedade em tempos digitais.