

Sumário

1	Introdução	2
2	Quarta-feira de cinzas	4
3	Palestra Marcia Baja	6
4	Reviravoltas	7

Capítulo 1

Introdução

"No mundo hiperconectado em que vivemos, o WhatsApp se tornou uma extensão quase natural do nosso cotidiano. Seja para enviar mensagens rápidas, compartilhar memes, organizar encontros ou até mesmo discutir assuntos importantes, o aplicativo está sempre presente. Mas o que acontece quando decidimos nos desconectar dessa ferramenta tão onipresente? Movida pela curiosidade e por uma necessidade de "desintoxicação digital", decidi embarcar em um experimento pessoal: ficar uma semana sem WhatsApp (que vou chamar aqui de WA). Este ensaio relata os desafios, descobertas e reflexões dessa jornada, que, embora curta, revelou insights surpreendentes sobre minha relação com a tecnologia e as interações sociais."

Esse trecho acima foi escrito pela inteligência artificial com melhor desempenho em relação ao custo atualmente. Eu ouvi dizer que ela só consegue ser barata assim porque ela usou a inteligência artificial cara para treinar. E já que estou aqui plagiando o amigo que me passou essa informação, que não é plágio mais porque acabo de passar a referência, vou explicar como funciona a inteligência de uma AI sem pesquisar isso em uma AI.

Um neurônio é definido com uma entrada e um peso, da para imaginar uma bola com um risco onde a bola é a entrada e o risco é o peso. A bola sempre recebe uma informação que posteriormente irá percorrer um caminho de menor peso. Um conjunto de neurônios é uma inteligência artificial que cria caminhos que custam um peso por onde a informação passa até chegar em um objetivo.

O conjunto de informações de entrada fornecida aos neurônios inicialmente configura um cenário de treinamento. A partir da variação nos dados de entrada a AI fica mais esperta porque ela consegue considerar mais cenários antes de tomar uma decisão.

Então dizer que a AI cara treinou a AI barata significa que os dados de entrada que alimentaram o treinamento da AI barata foram geradas por uma AI cara então a AI barata só existiria porque a cara existe. Temos ai um paradoxo moderno.

Apesar de estamos vivos nesse tempo quero tentar criar uma brecha intencional para voltar minha mente para um estado pacífico, simples, silencioso, criativo, presente, semeável. Afinal, diante do complexo é valioso usar o simples.

Encontrei uma maneira de fazer isso, desinstalei o principal aplicativo de envio de mensagens atualmente e de forma contrastante começo a introdução do meu relatório dessa experiência com um texto escrito por uma inteligência artificial.

Enfim

Parece mesmo que todo movimento é em vão, mas eu espero colocar um pouco de ordem nas minhas ideias e criar um espaço propício para um encontro comigo mesma a partir dessa experiência.

O intuito em primeiro momento é criar um relatório diário sobre a experiência de desconectar por uma semana. As regras são as seguintes:

desinstalar o aplicativo WA do meu celular

posso utilizar outros aplicativos para me comunicar desde que não sejam da Meta | Social Metaverse Company. Eu não gostaria de pesar o clima mas o CEO dessa iniciativa fez saudação nazista publicamente.

o item acima entra em vigor a partir do dia dois de experiência para caso de contato urgente

reinstalar o WA apenas depois de sete dias a partir da desinstalação

Finalizado, esse relatório irá virar contos. A expectativa é escrever sete, mas vamos ver o que é possível de fato de ser feito.

Capítulo 2

Quarta-feira de cinzas

Existe o completo vazio no espaço. Condições ideais de temperatura e pressão e no meio do silêncio surge uma colisão que gerou vida. No meu caso é diferente, minha cabeça nunca está vazia, pelo contrário, é uma grande coleção de ideias, modelos, projeções. No meio do caos que rege minha vida da mesma forma que orchestra todo universo acontece uma colisão. Mais especificamente: Uma colisão de ideias.

Todo esse movimento interno refletiu em uma sequência de movimentos externos: Avisei alguns amigos e família sobre a exclusão do aplicativo de mensagens e exclui.

Inicialmente não me parecia grande coisa, fui tomar um banho na esperança de que a água me ajudaria a processar os acontecimentos dos últimos dias. Afinal foi carnaval no Brasil, as coisas andam meio bagunçadas no meu emocional e ando na busca de entender melhor a realidade para tomar minhas decisões de forma assertiva.

Ainda não entendo porque me cobro dessa maneira, toda vez que consigo criar um modelo ideal da minha vida eu acabo por me repousar em uma sensação de controle tão prazerosa quanto curta. A vida sempre me surpreende e carregar tudo para outras direções. Em algumas coisas eu acerto, mas só naquelas que envolvem muita burocracia, mesmo assim as vezes eu erro.

Com isso em mente eu procuro manter um estado aberto para as surpresas que vão aparecer por conta de um movimento inusitado, afinal quem fica sem aplicativo hoje em dia além de mim e da Palinda, uma amiga queridíssima e escassa hoje em dia, daquelas lindas e sem WA. O "Pa" é porque o nome real dela é um palíndromo.

Palíndromo é um problema clássico de programação, trata-se de criar um esquema lógico em que dado uma sequência de caracteres fornecida, verifica se a sequência inicial é igual a sequência invertida. Como o que acontece em ovo, osso e com os números 121, 4554, 378873. A parte do linda é auto explicativa. Ela é uma amiga da escalada que também é amiga de estudos. Eu olho para as pessoas que estão perto

de mim hoje e sinto tanta gratidão que alguma coisa eu devo estar fazendo certo ao fim das contas.

Sai do banho sem saber direito o que fazer já que oficialmente eu teria que realocar todo o tempo que estava acostumada a empregar em existir na rede elétrica, mesmo que isso implicasse em existir na rede elétrica de uma outra forma a partir de outros aplicativos. Me recusei, até vi meu celular no canto da sala e me desviei, peguei tintas e pincéis, papeis e empreguei minha energia em ser criativa de uma forma aberta. sem limite de tempo me segurando, sem mensagens para responder. Apenas eu comigo mesma em um estúdio em Brasília.

O que me levou até meu celular e me dei conta que minha irmã tinha me ligado repetidamente nos últimos 30 minutos, retornei.

a algum tempo de realizar um retiro de silêncio, mas refleti um pouco e percebi que um movimento desse tipo no âmbito digital poderia causar um bom impacto gastando bem menos, então resolvi seguir dessa forma

Expliquei a dois ou três amigos que o contato seria de outra forma nos próximos dias e em seguida desinstalei o aplicativo.

A ideia é lidar melhor com meus fantasmas, na verdade de ter mais tempo de lidar com eles. Tenho a impressão que na dinâmica moderna atual não sou bem eu que decido as coisas. Digo isso porque com a popularização dos algoritmos de inteligência artificial o marketing e propagandas são muito bem direcionados e não sei se minhas escolhas são frutos de uma necessidade interna ou de sugestões de propagandas de um perfil bem modelado pelos aplicativos do vale do silício.

Mas o fato é que avise que sairia do whatsapp e em seguida já exclui o aplicativo. Minha mãe que mora em uma cidade do interior onde a tecnologia assim como o tempo demoram a andar achou muito estranho quando eu, de supetão dei a notícia da ausência.

Ela tentou escrever tirando algumas dúvidas, mas eu já havia desinstalado o aplicativo e por conta disso não recebia mais as mensagens enviadas por lá.

Ela e minha irmã entenderam que eu poderia ter sido sequestrada e que aquela

mensagem quem teria escrito era o próprio sequestrador, falando de telegram e palavras desconhecidas.

Depois de algum tempo mas não muito, quando voltei a ver o celular, já tinham umas 15 chamadas perdidas da minha irmã. Retornei e me dei conta do problema de comunicação que já tinha ocorrido no primeiro minuto de experiência. Liguei para minha em seguida para acalmá-la.

Ela não acreditava que quem tava falando com ela era eu mesma e exigiu uma chamada de vídeo, funcionalidade disponibilizada pelo WhatsApp... Tal dinâmica de conversa deixou claro para mim que ela não entendia o que é um aplicativo e o que é um sistema operacional e muito menos tinha ideia da interdependência das coisas. Compartilhei um link de reunião pelo aplicativo de email e mandei para elas.

Me parece muito estranho ter que explicar que o normal é não usar um aplicativo ao invés de usá-lo mas ficou acordado que tenho que voltar a usar o aplicativo excluído depois de passar uma semana.

Capítulo 3

Palestra Marcia Baja

Foi um dia estranho, parecia ter tempo demais que não sabia bem como administrar. Me propus a criar uma agenda que não criei. Fumei, continuo com a sensação de estar, de alguma maneira, atrasada. Por isso talvez esteja tão nervosa ultimamente qualquer coisa que saia do cronograma vai me atrasar mais e aí acabo ligando a cobra que ataca. Acho que penso que tenho que dar conta de muita coisa e que essas coisas sequer existem. Por isso ficar sem o aplicativo dominante de troca de mensagens do Brasil hoje. Quero conseguir voltar a contemplar. A mente tá sempre cheia de ideias, me lembro com saudades do silêncio.

Apesar das dificuldades eu consegui meditar durante uma palestra muito preciosa da Márcia Baja. Uma meditação sem postura formal durante toda a prática e ainda com bastante movimentos e incômodos.

A meditação acabou refletindo em uma yoga, fiz algumas saudações ao sol, alguns alongamentos, coloquei o pijama e fui dormir otimista. Com a sensação de que na sexta eu conseguiria em fim conquistar o mundo.

Sensações predominantes durante o dia: Desanimo, necessidade de organização para sair do marasmo, fuga para os ensinamentos como refugio.

[Palestra Marcia Baja no youtube](#)

Capítulo 4

Reviravoltas

Acordei pronta para meu dia. Meditei 10 minutos. Tomei café, banho e comecei a trabalhar em um horário bem adequado.

Terminei uma sessão do curso de gerenciamento de memória, mais especificamente vi sobre lists e LinkedList **melhorar aq dando mais detalhes depois?**

perdi um pouco de tempo no youtube. Eu me mudei a pouco menos de um ano para esse estúdio que estou hoje e por conta disso sempre pedi água pelo aplicativo mandando a localização do local ou tirando qualquer dúvida por la também. Tive que definir um novo plano para um tarefa simples que geralmente me toma pouco tempo e que acabo fazendo no automático. Pesquisei no google por distribuidoras de água perto de mim, telefonei, fiz o pedido. Aguardei. Não chegou.

Acho muito curioso não ter dado certo pelo telefone. Talvez fosse a motivação que eu precisava p comprar um filtro.

Acabei fumando e foi ai que o dia desandou. Agora cá estou eu as 2 da manhã escrevendo texto em uma sexta-feira a noite.

Acho que meu maior erro foi não ter meditado na hora do almoço e acabar fumando ai acabei indo correr na hora de almoçar. Tomei um banho gelado bem revigorante, só que na hora que eu fui comer acabei comendo demais e me bateu um sono daqueles incontroláveis logo após o almoço. Acabei cedendo. deitei um pouco ouvindo uma meditação, quando acordei ao invés de ir dar conta da vida peguei o celular entrei no instagram web, vi que um amigo tinha enviado umas fotos legais que precisavam de aplicativo para baixar ai instalei o aplicativo e fui absorvida pelo buraco negro da internet. Já vou desinstalar novamente.

Amanhã vou acordar em um horário razoável e vou escalar

Sensações predominantes durante o dia: Otimismo, gratidão