

Minimalismo Digital: navegando nas redes sociais de forma consciente e saudável

André Rufino Manenti

Resumo

As redes sociais participam hoje da rotina de bilhões de pessoas ao redor do mundo. É seguro dizer que essas redes mudaram a forma como os seres humanos se comunicam e como o mundo funciona. Elas tornam possíveis atividades que antes eram impensáveis: chamar um carro em dois minutos com alguns toques, conversar em tempo real com alguém localizado no lado oposto do mundo ou talvez reencontrar um parente que não se vê há décadas. É claro que em meio a tantas vantagens e benefícios, há um inimigo oculto nesse mar de possibilidades. A medição da sociabilidade de um indivíduo baseada em “likes”, a ansiedade de informação causada pela chuva de notícias e acontecimentos e o recente “*fear of missing out*” (FOMO) assombram a mente de milhões de pessoas, causando uma distorção completa do conceito de felicidade e propósito. Afinal de contas, como resolver esse problema? Há uma maneira de usar redes sociais sem que esses revezes se mostrem presentes? Por meio de uma pesquisa qualitativa-exploratória, o presente artigo visa unir a problemática em questão ao conceito de “Minimalismo Digital”, buscando uma forma de tornar as mídias sociais aliadas e não inimigas. Alguns comportamentos e hábitos que, se bem aplicados, podem transformar uma rotina tóxica e prejudicial em práticas saudáveis e conscientes.

Palavras chave: Minimalismo Digital; Redes Sociais; Tecnologia Consciente

Introdução

Não há um consenso sobre a primeira rede social criada, pois o conceito que utiliza-se hoje destoa do que era presente nos primórdios da Internet. Em 1973, por exemplo, foi fundada a BBS (Bulletin Board System), um sistema em que usuários podiam trocar dados e informações. Em 1985 foi fundada a Quantum Link, também conhecida por Q-Link, com funções mais encorpadas e variadas, como notícias, jogos e um acervo para estudos.

Com o passar das décadas as redes sociais desenvolveram funcionalidades mais precisas e o desenvolvimento de novas tecnologias as supriu com uma melhor usabilidade e acessibilidade. As funções encontradas na maioria das plataformas criadas nos últimos vinte anos já entregam ao usuário um leque de possibilidades, tudo de forma prática, rápida e acessível ao bolso da maioria.

De acordo com Souza e Quandt (2008), redes sociais são estruturas dinâmicas e complexas formadas por pessoas com valores e/ou objetivos em comum, interligadas de forma horizontal e predominantemente descentralizada.

Hoje, redes sociais como o Instagram, Twitter ou Facebook permitem o compartilhamento de informações de forma instantânea e acesso a notícias praticamente em tempo real. Permitem que pessoas de diversos pontos do mapa encontrem-se em um mesmo grupo ou comunidade para debater um tema específico.

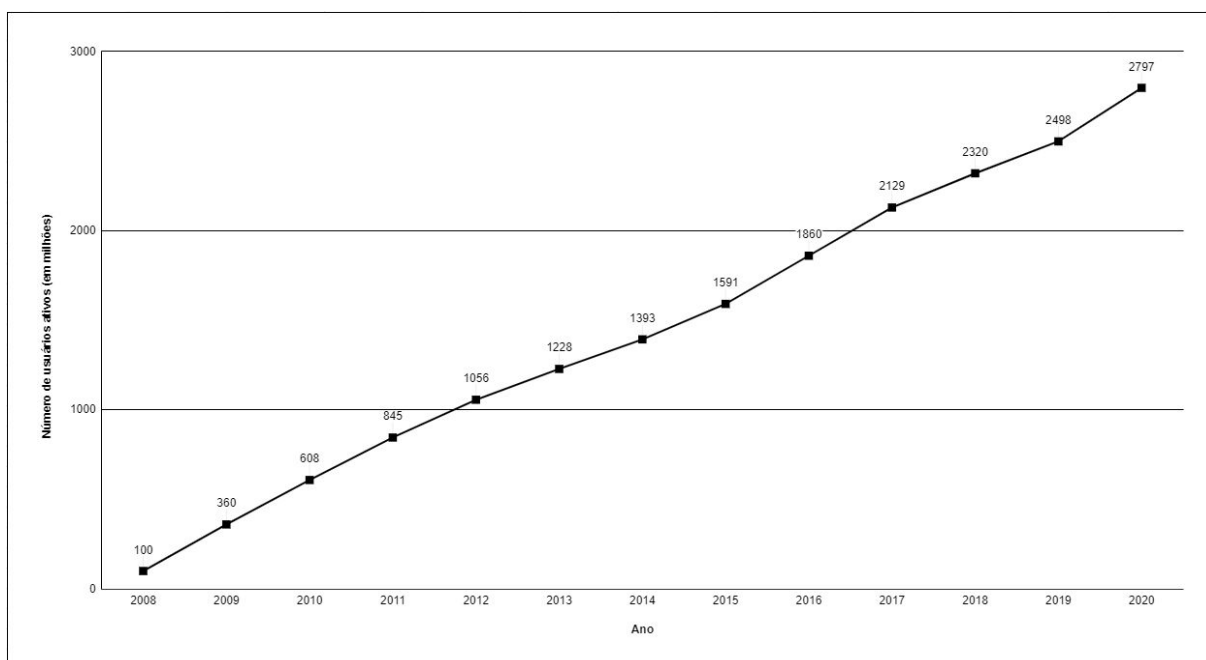


Gráfico 1: Número de usuários ativos mensalmente na plataforma Facebook

Não há mais um tópico ou hobby em que não haja uma comunidade envolvida e engajada. A facilidade de se comunicar permite a união de milhares de pessoas em uma única página, compartilhando um interesse em comum, dividindo ideias, organizando eventos e até criando amizades.

Páginas sólidas como o YouTube e Twitch, por exemplo, entregam aos seus usuários de forma gratuita milhões de canais sobre os mais diversos temas, tópicos e estilos. Tutoriais sobre edição de vídeo, receitas para uma boa sobremesa, vídeo-aulas para o aprendizado de um novo idioma, análises completas e detalhadas sobre um jogo ou livro, guia de primeiros socorros e etc.

Segundo Costa (2010), o YouTube é a radicalização da sociedade, em que é encontrado no jovem uma representação do real pelo discurso visual e do espetáculo. A Internet hoje tornou-se uma grande enciclopédia, porém infinitas vezes mais completa, acessível e prática.

Todavia, o anabolismo sofrido pela Internet trouxe consequências aos seus usuários. Analisando unicamente os usuários base de uma rede social, percebe-se que com o passar dos anos houve um aumento considerável no número de horas em que esses passam em frente às telas. É importante entender os responsáveis por esse aumento e quais consequências surgem a partir dele.

Novas funções e mecânicas foram aprimoradas e implementadas, os famosos “likes” e “compartilhamentos”, que inicialmente apenas demonstravam a impressão do usuário para com um post específico, tornaram-se unidades de medida. Os usuários passaram a refletir sobre os motivos de uma publicação obter números mais interessantes que outras. O número de seguidores, que é público na maioria das plataformas, tornou-se sinal de sociabilidade e interesse. Esse foi o estágio embrionário do que viria a se tornar uma guerra dos usuários com eles mesmos, guerra essa que perdura até os dias de hoje e que trouxe inúmeras consequências.

Segundo Recuero e Zago (2009), a busca pela reputação também impacta a popularidade. No que tange o Twitter, por exemplo, quanto maior o número de seguidores, maior a sua visibilidade na rede (mais pessoas recebem seus tweets). Quanto mais visível, maiores as chances de receber novas conexões e tornar-se mais popular.

A necessidade de aprovação do resto da sociedade é algo natural hoje e tal necessidade aumenta substancialmente em ambientes em que a aprovação ou desaprovação é contabilizada e estampada para que todos vejam (através de curtidas, compartilhamentos ou comentários). O resultado disso? Um impacto imediato na saúde mental de milhões de pessoas ao redor dos

cinco continentes. Depressão, ansiedade, síndrome do impostor, FOMO (*fear of missing out*) e etc são apenas algumas das consequências que poderão advir de uma eventual desaprovação.

De acordo com Marchi (2012), o *fear of missing out* (o “medo de ficar de fora”, em tradução livre), é um comportamento que identifica a angústia trazida pela insegurança de se viver *offline*. Apresentado ao público inicialmente pelo The New York Times, foi talvez a primeira vez em que um grande veículo alertou a grande massa sobre as consequências do uso exacerbado da tecnologia.

Não obstante, Cassel (1976), apresentou evidências de que pessoas que haviam sofrido ruptura em seus laços sociais eram mais suscetíveis a doenças cardiovasculares e depressão.

O crescimento exponencial no número de usuários aumentou também o interesse do mercado. Com tanta gente usando tais sites e aplicativos, por que não monetizar? Anunciantes apareceram e cada vez mais as redes sociais passaram a tratar o usuário como o seu produto, vendendo seus números para possíveis anunciantes.

As redes sociais passaram a tratar suas plataformas como jogos viciantes, com elementos que geram dependência e curiosidade. Não à toa, as únicas duas indústrias que chamam seu público de “usuários” são a indústria de drogas e a das redes sociais.

Algoritmos foram desenvolvidos e a precisão de tais anúncios tornou-se surpreendente. Propagandas direcionadas, escolhidas “a dedo” para o usuário, contendo os objetos de mais interesse do mesmo são o gatilho para uma avalanche de publicidades e vendedores indesejados.

Novo e Azevedo (2014) defendem que dados como os *cookies* e postagens em redes sociais constituem fontes de informação disponíveis aos sistemas de *big data* e podem ser utilizados por grandes corporações a fim de obterem mais conhecimento sobre as personalidades e comportamentos de cada indivíduo. Essas práticas, mesmo que despercebidas pela grande massa, são extremamente maléficas e perigosas, pois ditam hábitos e tornam a vida cada dia mais virtual e utópica.

Afinal de contas, há uma forma de contornar esse problema? Sair das redes sociais seria uma opção? Isolar-se das mídias e abrir mão dessas tecnologias é a única saída? Atualmente não é exagero pensar que se um indivíduo não tem rastros na Internet, ele possivelmente não existe.

Empresas buscam candidatos de um processo seletivo em mídias sociais, comunidades as usam para a organização de eventos, entrega de recados e afins. Não haveria então uma

alternativa saudável para se utilizar tais plataformas sem que essa ansiedade de informação e síndrome do impostor venham de brinde?

O presente trabalho busca apresentar o “Minimalismo Digital” como possível resposta para essas perguntas. Através de uma pesquisa qualitativa-exploratória, busca-se conceituar o “Minimalismo”, trazê-lo para o âmbito digital e aplicá-lo nas problemáticas previamente levantadas.

Desenvolvimento

Os conceitos de minimalismos são vários, e variam de acordo com a sua aplicação. Segundo Millburn e Nicodemus (2011), minimalismo é uma ferramenta que auxilia o indivíduo a encontrar a liberdade. Os autores, que são os principais embaixadores do minimalismo na Internet há mais de uma década, defendem que o minimalismo encaminha o ser humano a uma vida com mais significado.

Millburn e Nicodemus são os fundadores do site “The Minimalists”, o principal portal de divulgação do assunto no mundo. São os apresentadores do documentário “Minimalism”, estreado na Netflix em 2015 e autores de três livros best sellers sobre o assunto. De acordo com a dupla, ao contrário do que muitos pensam, uma vida minimalista não é uma vida sem bens materiais, consumindo apenas o necessário, ignorando vontades ou desejos consumistas. O minimalismo pregado pelos escritores consiste em uma vida consciente e uma busca por manter-se perto de coisas, pessoas e experiências que agregam valor.

O minimalismo pelos olhos dos “The Minimalists” não sugere ao indivíduo livrar-se de uma coleção de itens ou abrir mão de um objeto específico apenas por esse objeto ou item não ter um valor prático. É defendido que se tal objeto ou coleção agrega valor ao seu dono, há pleno sentido em mantê-lo por perto. Um porta retrato de valor emocional, ou uma coleção de moedas antigas que trazem nostalgia são ótimos exemplos de objetos sem uma funcionalidade cotidiana e doméstica, mas que podem tornar a vida de quem os têm mais feliz e interessante.

De acordo com a escritora japonesa Kondo (2014), objetos transmitem sentimentos aos seus donos. Roupas, fotos, brinquedos, utensílios de cozinha, eletrodomésticos e etc, cada qual com a sua intensidade. Objetos são mais que suas próprias funções e são capazes de transmitir alegria e acender uma centelha no coração de seres humanos. Kondo diverge da

maior parte da comunidade minimalista, seguindo uma linha mais sentimental do assunto, focando na organização prática e na sensação que cada item desperta.

Lloyd e Pennington (2020), conceituam o minimalismo como um estilo de vida popular em que pessoas propositalmente vivem com menos possessões e que tal prática oferece inúmeros benefícios, como um aumento na satisfação de viver e uma melhora nas relações interpessoais.

Algo mostra-se comum dentre os autores e pesquisadores do minimalismo: ele faz bem. Livrar-se de objetos que de nada servem ajuda a manter uma moradia mais limpa e organizada. Gavetas com cabos e papéis antigos, que não mais possuem uma função, acabam por servir apenas para acumular poeira e ocupar espaço. Armários com roupas antigas ou danificadas dificultam e atrasam o processo de encontrar as roupas realmente úteis.

O ponto focal do minimalismo, no que tange produção de conteúdo, trabalhos acadêmicos e grandes produções é o “destralhe”, sendo tal expressão a responsável por representar o ato de livrar-se de objetos que de nada servem, o minimalismo atual muito ronda em torno disso. Porém, como citado anteriormente, Millburn e Nicodemus (2011) pensam que o minimalismo não se restringe a objetos físicos e tangíveis. É possível minimizar a presença de pessoas e experiências negativas na vida de um indivíduo.

A lógica é simples, apesar de parecer um tanto egoísta: “se a presença dessa pessoa não agrega valor à minha vida, por que então continuar deixando-a ocupar um espaço nela?”. De acordo com os dois autores, há formas de focar tempo e energia apenas nas pessoas que quer-se por perto, abrindo assim mão do tempo investindo em pessoas que apenas pedem, mas não oferecem. O minimalismo defende que o tempo é curto, logo é preciso utilizá-lo com sabedoria. Pessoas que causam ansiedade, em que a conversa ocorre “por educação” ou que se mantém contato por “protocolos sociais” não são necessárias. É importante livrar-se desse peso e dedicar tempo às pessoas que de fato importam, aquelas que frequentemente pensa-se que devia passar mais tempo junto.

Na mesma linha lógica, o minimalismo de experiências acredita que dedicar mais tempo fazendo o que gosta e menos tempo cumprindo protocolos e realizando atividades que interessam apenas a terceiros é um bom caminho para uma vida significativa.

O conceito e a aplicação do minimalismo podem parecer um tanto abstratos em sua primeira impressão, porém ele nada mais é do que a verbalização da busca por uma vida mais simples e descomplicada. Em resumo, é a vontade de livrar-se do que não importa, dedicar tempo e esforço às pessoas importantes e manter-se próximo de coisas e experiências que tragam felicidade.

Foi apresentado, então, o conceito das mídias sociais, um breve explicativo de sua ascensão entre os indivíduos e o impacto catastrófico na saúde mental de seus usuários. Em paralelo, tem-se o minimalismo, expressão tímida porém com muito potencial de estudo e pesquisa, que traz ao ser humano uma vida mais leve, simples e cheia de significado.

Afinal de contas, como interligar esse possível problema a essa possível solução? Como aplicar o minimalismo no ambiente digital e utilizar as redes sociais de uma forma mais segura e inteligente? Seria possível adaptar os conceitos minimalistas à uma vida digital? Se sim, quais os primeiros passos? Quais comportamentos seguir em cada mídia para que essas continuem úteis e divertidas? Quais as formas de certificar-se de que houve um impacto?

Trazer o minimalismo para o ambiente digital pode parecer um tanto complicado, o presente artigo visa apresentar alguns hábitos e comportamentos que podem melhorar a experiência dos usuários na Internet, sobretudo nas redes sociais.

É preciso entender que as redes sociais são apenas uma fração do que é presente em dispositivos móveis ou em computadores. Definitivamente o primeiro passo para o minimalismo digital é uma organização geral de tais dispositivos. A exclusão de aplicativos inúteis e a organização dos aplicativos restantes em pastas economiza tempo e mantém o usuário sob controle do aparelho que normalmente o controla.

Normalmente pensa-se que manter uma vida digital organizada é uma tarefa difícil e que demanda tempo. A grande realidade é que a necessidade de tempo investido aparece apenas no pontapé inicial, o gerenciamento em si é deveras fácil e simples.

Skivko, Korneeva e Kolmykova (2019) dividem o processo de minimalismo digital em três partes. Uma delas (a terceira e última parte) defende a exclusão completa de qualquer presença ou prática digital, afirmando que por mais radical que pareça, negar a utilização de qualquer aparelho digital é o caminho para um estilo de vida saudável. Essa prática, conhecida popularmente como “*media asceticism*”, foge dos ideais minimalistas, pois traz uma resposta extrema ao problema, ao invés de buscar alternativas mais simples e eficazes.

De todo modo, os autores trazem dois outros conceitos interessantes no que tange o minimalismo digital. O “*digital diet*” e o “*digital detox*” são frutos da crença de que não é necessário fugir de toda e qualquer interação digital, e sim buscar uma redução equilibrada e saudável com a vida real.

Os conceitos não problematizam a utilização de uma plataforma digital para estudos, trabalhos ou atividades comuns do dia a dia. Tampouco há problema em socializar-se com amigos ou familiares através de dispositivos eletrônicos, ou até buscar entretenimento ou arte

através de tais aparelhos. A tecnologia é uma arma poderosa, e quem define o quanto ela ajudará ou prejudicará a vida do indivíduo é ele próprio.

Por conta dos já abordados elementos aditivos, aplicativos de celular, em especial redes sociais, parecem conseguir sugar o tempo de seus usuários. Por conta disso, sugere-se excluir aplicativos que mais atrapalham que ajudam. “Esconder” aplicativos muito utilizados também é uma opção, pois evita que o usuário o abra sem de fato haver uma necessidade prática.

Entende-se que decisões como a de posicionar os aplicativos mais utilizados na tela inicial do aparelho contribuem para a experiência do ponto de vista de produtividade, pois otimizam o tempo gasto para realizar uma tarefa rápida. Entretanto, é importante ponderar sobre os benefícios ou malefícios do uso excessivo de tal aplicativo ou programa. Essa é uma reflexão interna, realizada individualmente por cada usuário, levando em consideração suas necessidades e prioridades.

Outro comportamento adotado por sites, aplicativos e programas com o passar das décadas foi o uso de notificações e avisos. Em quase 100% dos casos o usuário aceita o envio de notificações e mensagens enviadas pelo aplicativo, apesar de frequentemente ignorá-las.

Há estudos na área de análise do comportamento buscando encontrar um padrão no hábito dos indivíduos, para que os mesmos sintam a necessidade de interagir com uma notificação. De acordo com Morrison *et. al.* (2017), para otimizar o impacto de notificações de qualquer aplicativo é essencial entender quando os usuários estarão mais suscetíveis a responder a notificação e quantas notificações são necessárias para aumentar o engajamento.

É de praxe, por exemplo, aplicativos de comida/*delivery* alertarem seus usuários de promoções ou descontos nas horas próximas às principais refeições, como antes do almoço ou jantar. Aplicativos de *to-do-list*, por sua vez, buscam notificar seus usuários pela manhã ou próximo ao horário em que os mesmos acordam (informação muitas vezes coletada pelo próprio aplicativo).

Sugere-se, portanto, uma varredura não apenas relacionada aos aplicativos que constituirão o dispositivo, mas também uma seleção rigorosa de quais aplicativos poderão enviar notificações ou avisos. Em muitos aplicativos o usuário consegue controlar com precisão quais categorias e funcionalidades podem notificar o aparelho.

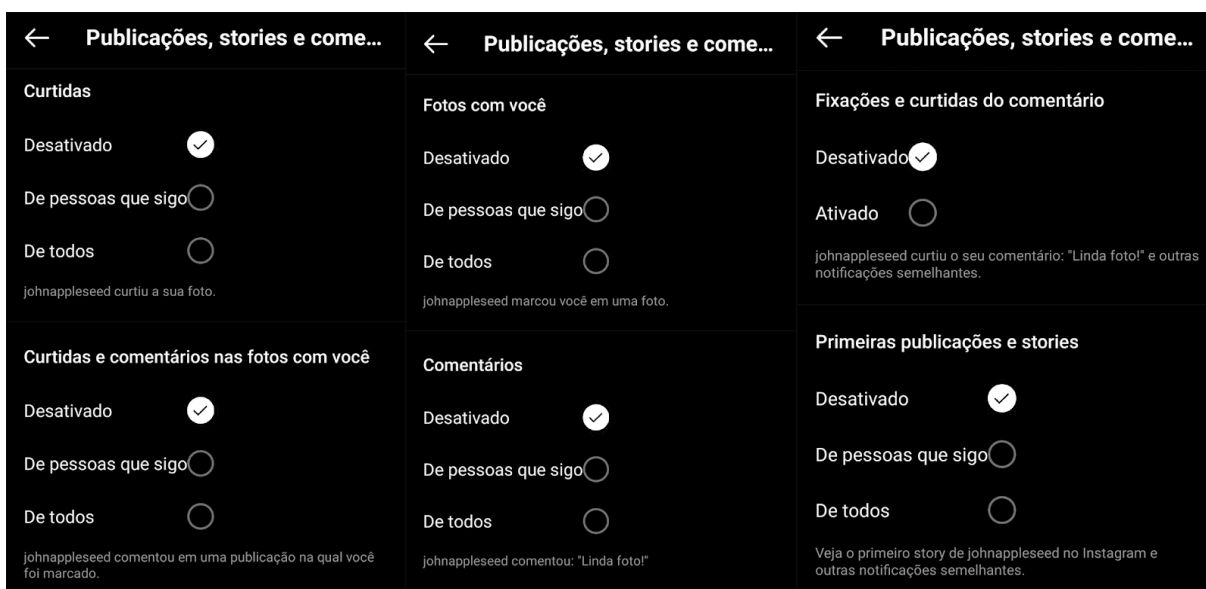


Imagem 1: Possibilidade de desativação das notificações no aplicativo “Instagram”

Morrison *et. al.* (2017) concluem que aplicativos são rapidamente excluídos ou descartados se suas notificações são irritantes ou invasivas. Notificações parecem mais aceitas quando os usuários possuem controle sobre elas e quando são enviadas em momentos convenientes.

O minimalismo, como visto anteriormente, engloba coisas, pessoas e experiências. Millburn e Nicodemus (2011) frequentemente frisam que é importante usar coisas e amar pessoas, pois o contrário nunca funciona. No que tange a presença humana na sociedade digital, o primeiro passo é entender que redes sociais são coisas, não pessoas. Desse modo, é importante entender que as redes sociais possuem um potencial muito grande de agregar valor na vida moderna, porém jamais substituirão as pessoas nelas presentes.

Tem-se muito atualmente o cumprimento dos já citados “protocolos sociais”. A aplicação de comportamentos completamente irracionais, porém vistos como necessários para um bom nível de sociabilidade. Para fins de exemplo, deixar de seguir um antigo conhecido do ensino médio, mesmo sem qualquer interesse em sua vida, apenas pelo bem de uma “boa relação” caracteriza-se como um desses protocolos.

Deixar de seguir um usuário que polui uma rede social específica com publicações inverdadeiras, fúteis ou desimportantes, apenas para evitar um possível clima desagradável no futuro é outro exemplo de um protocolo seguido pela maioria dos usuários. Tais protocolos são extremamente maléficos, pois tornam a experiência de navegar pelas redes sociais algo

pesado e estressante, causando a sensação de que nos tempos atuais, há apenas notícias ruins e publicações vazias.

E se algumas atitudes fossem tomadas? E se os usuários mantivessem a sua volta apenas pessoas as quais se importam e cujas publicações são agradáveis e interessantes? E se esses usuários abrissem mão do medo da desaprovação de pessoas às quais os mesmos sequer se preocupam?

Na prática, é necessário fazer uma varredura, uma faxina virtual, excluindo e aplicando o “*unfollow*” em quaisquer usuários irrelevantes ou negativos. Uma linha do tempo, conceito presente em mídias como o “Facebook”, “Twitter” ou “Instagram” é a união das publicações ou compartilhamentos das contas seguidas. Mantendo apenas a parte divertida e relevante dessas contas, a qualidade da linha do tempo aumenta e a experiência durante a navegação em tais mídias melhora.

Outro problema já citado e muito frequente é o “tempo de tela”, conceito utilizado para expressar o número de horas em que um usuário permanece conectado ativamente em seu aparelho celular, *tablet*, ou computador. É preciso questionar-se sobre o tempo investido em frente às telas, pois há uma relação clara entre o aumento do “tempo de tela”, redução de produtividade e saúde mental.

Boers, Afzali, Newton e Conrod (2019) concluíram que um aumento de “tempo de tela” de apenas uma hora é o suficiente para gerar resultados preocupantes na saúde mental de um indivíduo. Consequências como a diminuição na auto-estima e aumento na chance de depressão se mostram diretamente relacionados com o uso excessivo de dispositivos móveis.

Há uma preocupação real em relação ao aumento no “tempo de tela” e nos impactos causados por esse fenômeno. Diversas empresas de tecnologia passaram a implementar materiais e formas de iluminação mais saudáveis e sustentáveis em seus *smartphones* e *tablets*. O famoso “filtro de luz azul” que busca reduzir a exposição dos olhos a luzes desnecessárias e adaptar o grau de brilho ao celular de acordo com a iluminação externa foi apenas uma das diversas melhorias realizadas no mercado.

A EyeSafe (2020), empresa que busca soluções saudáveis para os materiais e luzes em telas através da união de especialistas em oftalmologia e mentes importantes da indústria de eletrônicos, realizou uma pesquisa a fim de comparar o tempo de tela entre adultos com o passar dos últimos anos.

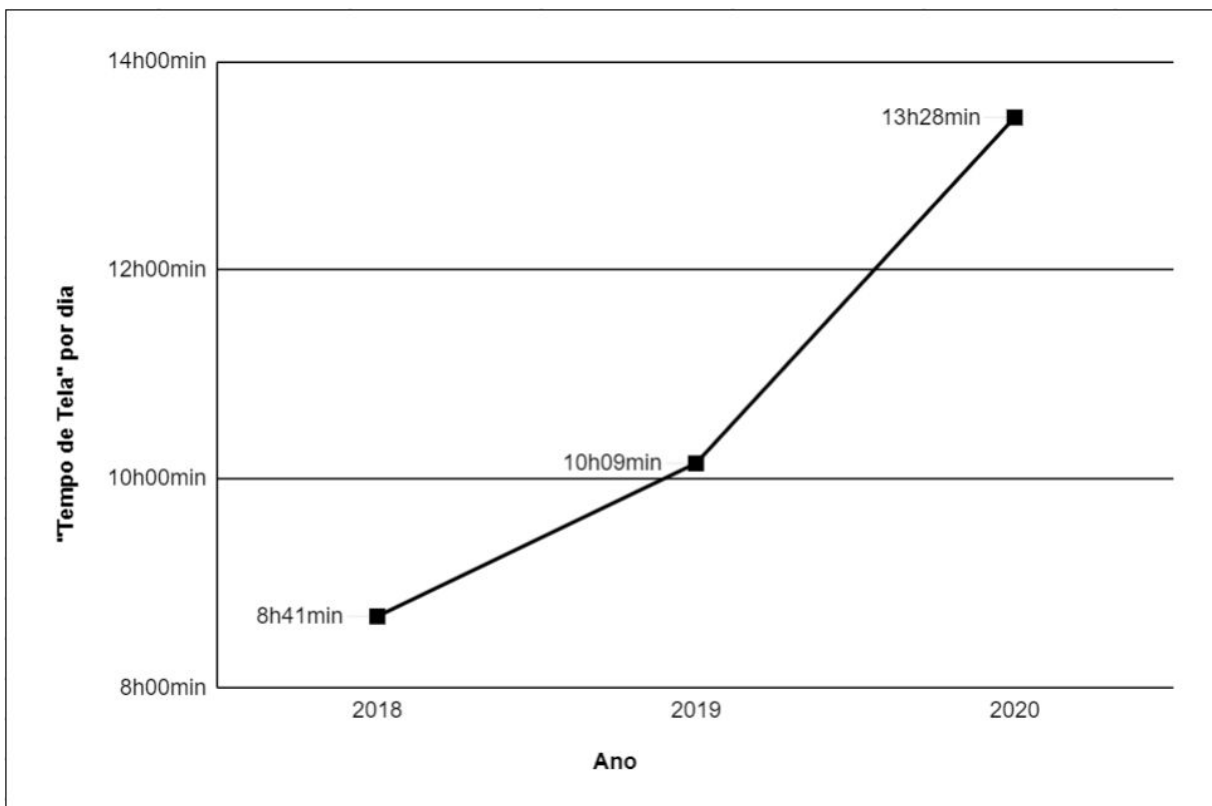


Gráfico 2: Relação entre o número de horas de “tempo e tela” e o passar dos anos

Diminuir o tempo de tela parece então uma prioridade entre os usuários assíduos das mídias sociais. Há diversos aplicativos que controlam o número de “desbloqueios” do aparelho celular e que contabilizam cada segundo investido em cada rede social. Tais aplicativos são capazes de enviar mensagens incentivando que o usuário deixe o celular de lado e até mesmo bloquear o acesso a mídias específicas por um período determinado.

Uma rede social frequentemente ignorada nos debates sobre minimalismo digital e uso consciente é o *e-mail*. A troca de *e-mails* foi por muito tempo uma das formas mais comuns de compartilhamento de informações e mensagens na Internet. Atualmente, com o surgimento de maneiras mais práticas e instantâneas, a utilidade do *e-mail* (apesar de continuar altíssima) mudou drasticamente.

Os *e-mails* atualmente são utilizados principalmente para troca de informações profissionais (pela sua validade jurídica e transparência), envio de documentos ou dados, confirmação de criação de contas externas e recebimento de mensagens indesejadas. Esse “recebimento indesejado” engloba *e-mails* e conteúdos que o usuário inicialmente não demandou (pelo menos não conscientemente).

De acordo com Spencer e Machado (2008), o crescimento e popularização da Internet ocorreu de forma concomitante ao envio em massa de mensagens não solicitadas. Esse fenômeno, conhecido como *spamming*, tornou-se um dos principais problemas da comunicação eletrônica.

O acúmulo de centenas ou milhares de *e-mails*, a poluição da caixa de entrada e de quaisquer outras pastas criadas pelo usuário, a dificuldade em encontrar um *e-mail* específico e o recebimento massivo de mensagens irrelevantes traz à tona novamente os tópicos já levantados sobre saúde mental. A facilidade em utilizar um endereço de *e-mail* diminui substancialmente em meio a um caos digital, porém há formas de remediar tal problema.

O minimalismo aplicado ao uso de *e-mails* traz como alternativa a prática do “desinscrever-se”, opção presente em todas as listas automáticas lícitas. É comum que o usuário assine automaticamente as conhecidas “listas de *e-mail*”, um banco de dados de endereços de *e-mail* coletados por empresas, marcas ou lojas para a divulgação de promoções, descontos, notícias e afins.

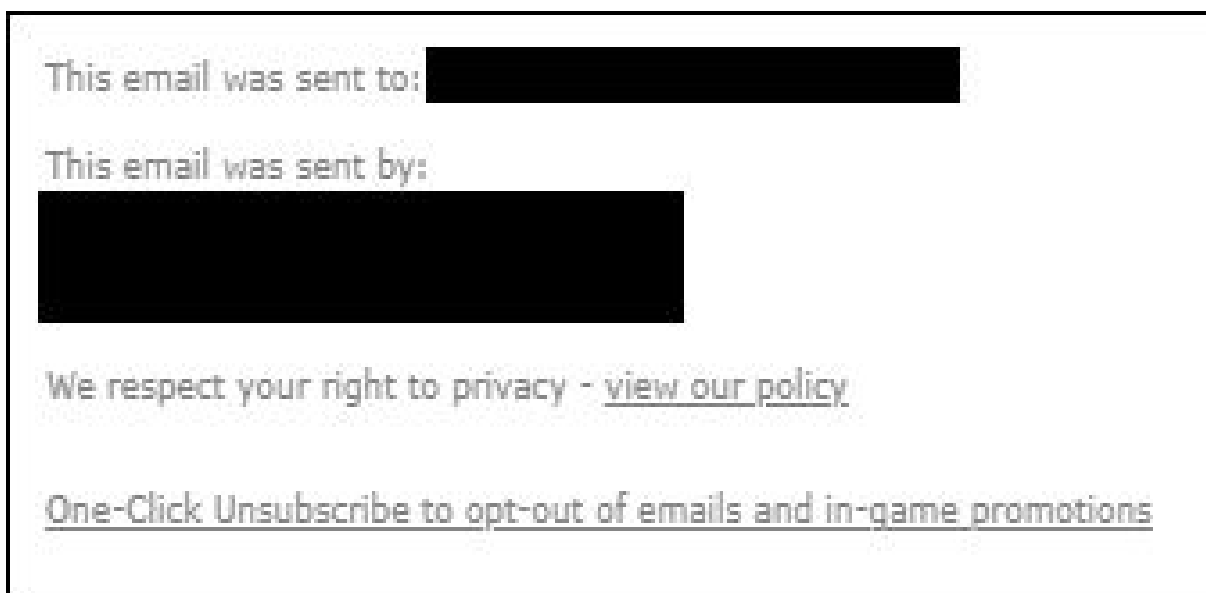


Imagem 2: Exemplo da função “desinscrever-se”, ou “*unsubscribe*”

Ao criar o hábito de “desinscrever-se” de toda e qualquer lista indesejada, o usuário começa uma espécie de detox, em que o número de *e-mails* irrelevantes cai drasticamente, facilitando muito o processo de manter a caixa de entrada limpa e organizada. A divisão em pastas é uma boa pedida para catalogar os diferentes *e-mails* em setores. “Contas”, “Trabalho”, “Documentos Importantes” e “Viagens” são alguns exemplos de etiquetas que podem auxiliar a encontrar um *e-mail* específico.

Por fim, abordando o minimalismo digital de uma forma mais ampla, para que as reflexões presentes no artigo possam ser aplicadas em outras mídias e aplicativos futuros, recomenda-se explorar de forma aprofundada cada rede, buscando extrair ao máximo os pontos positivos das mesmas.

Cada rede social possui seus pontos positivos e negativos, e esses pontos variam de usuário para usuário. Pessoas diferentes buscam por entretenimento e informação de maneiras diferentes. Alguns preferem a leitura, outros o conteúdo audiovisual, felizmente a tecnologia permite ao ser humano acessar tais informações como bem preferir.

É importante olhar para a presença da humanidade na mídia social como algo que possui potencial de agregar valor e intelecto. Mais importante que isso é entender que o conceito de valor muda de acordo com as prioridades que cada indivíduo impõe. Há, portanto, a possibilidade de que uma mídia em específico não agregue valor à alguém, da mesma forma que a presença de um terceiro nessa mídia seja quase imprescindível.

Quando assume-se uma postura de “exploração”, busca-se olhar para as funções de uma rede social e procurar por formas de utilizá-las com sabedoria. O Twitter parece abordar muito um assunto gatilho para um usuário? Há uma função chamada “palavras bloqueadas”, em que o usuário pode ocultar palavras ou termos específicos, fazendo com que esses termos não apareçam mais na linha do tempo. Não seria essa uma alternativa para combater de forma saudável o problema? Continua-se conectado, atualizado, socializando e sem preocupar-se com a parte tóxica que antes habitava na linha do tempo.

Funções como essa, apesar de às vezes escondidas, existem em praticamente todas as redes sociais. Aprender mais sobre uma rede permite uma utilização mais apropriada e inteligente da mesma. É importante que o usuário entenda que caso esteja passando por um problema, há uma grande possibilidade de que esse problema seja comum ou até seja objeto de estudo da empresa responsável pela rede.

É necessário esquecer a imagem de que o minimalismo é a completa rejeição de bens materiais, esse nirvana de emoções e superioridade em que vive-se apenas com o essencial. O ser humano precisa de entretenimento, diversão, objetos e objetivos, o minimalismo apenas remove o ruído, limpando e clareando os valores e virtudes de cada um.

Há espaço em toda rede social para quem gosta de socializar. Contanto que a forma seja do agrado do indivíduo, o conteúdo é ele quem busca. Grupos, servidores e páginas sobre os mais diversos assuntos: jogos, hobbies, estilos de vida, exercícios, aprendizados, receitas, literatura e etc, basta saber buscar e filtrar o que é interessante.

Conclusão

As redes sociais foram invenções que mudaram a forma como a sociedade funcionava. Suas primeiras versões, criadas há décadas, formaram o estágio embrionário do que tem-se hoje. A vontade humana de sempre surfar a onda da tecnologia trouxe ao mesmo o hábito de “surfar” na Internet. A rede mundial de computadores permitiu ao ser humano acesso a um mar de informações, e hoje esse mesmo ser navega diariamente entre centenas de páginas desse mar.

Como em todo mar, há também na Internet alguns perigos. A quantidade de informações para explorar aumentou nos seus usuários a necessidade de continuar sempre navegando. O que a princípio parecia inofensivo, transformou-se em um sério problema, causando um tsunami de doenças clínicas e situações críticas relacionadas à saúde mental.

Depressão, ansiedade, síndrome do impostor, *fear of missing out* e etc, todas situações sérias e que mostraram-se diretamente ligadas ao aumento da presença humana em frente às telas. Claramente um problema que precisa ser debatido e resolvido.

A ascensão do termo “minimalismo” trouxe a sua aplicação a diversas situações e áreas de pesquisa. No Direito, o “Minimalismo Penal” mostra-se uma alternativa para a desburocratização do código penal e facilitação de entendimento para o público externo, no Design, o “Minimalismo de *Branding*” mostra-se uma abordagem mais simples e descomplicada de conversa entre marca e consumidor,. Por que não trazer o minimalismo para o ambiente social-digital e aplicá-lo do ponto de vista do usuário?

A provocação trazida pelo presente artigo busca plantar uma semente de reflexão em quem o lê, nutrindo questionamentos sobre o uso consciente das redes sociais, ferramentas essas tão presentes no mundo de hoje. O ponto mais importante que busca-se apresentar é o de que seres humanos diferentes têm necessidades diferentes. Não há uma receita infalível para o uso das mídias sociais, não há uma fórmula secreta que pode ser aplicada de forma igualitária a todos. Cada um encontrará o seu próprio equilíbrio ideal, levando em consideração suas diferentes vontades e preferências individuais.

Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, YouTube, Twitch, LinkedIn e etc são todas ferramentas poderosíssimas, capazes de trazer aos seus usuários infinitos benefícios e momentos de prazer. Não deve-se assumir que manter-se ligado a um desses domínios é maléfico e que o ideal é fugir disso. Mesmo que após reflexões e questionamentos conclua-se

que manter-se conectado a uma ou todas essas ferramentas pesa mais no lado negativo da balança, não é algo que pode ser assumido unanimemente.

A grande maioria das pessoas encontra-se no meio do espectro, na região dos que devem usar as mídias sociais, porém de forma moderada e consciente. Para grande parte dos usuários, conversar com amigos, atualizar-se em sites de notícias, consumir entretenimento em páginas de humor ou estudar à distância são exemplos de tarefas recheadas de valor e que trazem à vida mais cor e conhecimento.

O recomendado é fugir de alternativas radicais, encontrar um ritmo próprio de presença em cada plataforma e manter-se alerta aos sinais. Estresse, auto-cobrança e queda de produtividade são indícios de que talvez o tempo investido em frente às telas e o investido em frente às pessoas que ama precisem se inverter.

No final das contas, em meio a um mar de maravilhas e perigos, os mesmos seres que antes surfavam e navegavam inocentemente são hoje pescados pelas redes que eles mesmos criaram. A boa notícia é que mar calmo nunca fez bom marinheiro, e que sua imensidão entrega tempo o suficiente para que o conhecimento o liberte dessas amarras. O caminho é, então, navegar com sabedoria e cuidado, pois o trajeto é longo e há muito o que descobrir.

Referências

BOERS, Elroy; AFZALI, Mohammad H.; NEWTON, Nicola; CONROD, Patricia. Association of Screen Time and Depression in Adolescence. **Jama Pediatrics**, [S.L.], v. 173, n. 9, p. 853-859, 1 set. 2019. American Medical Association (AMA).

CASSEL, Jean-Christophe. The contribution of the social environment to host resistance. **American Journal Of Epidemiology**. Oxônia, p. 107-123. ago. 1976.

COSTA, Belarmino César Guimarães da. Comunicação e educação na era digital: reflexões sobre estética e virtualização. In: CONGRESSO DA INTERCOM, 33., 2010, Caxias do Sul. **Artigo**. Caxias do Sul: Intercom, 2010. v. 7, p. 87-103.

EYESAFE. **COVID-19: Screen Time Spikes To Over 13 Hours Per Day According To Eyesafe Nielsen Estimates**. 2021. Disponível em:

<https://eyesafe.com/covid-19-screen-time-spike-to-over-13-hours-per-day/>. Acesso em: 26 fev. 2021.

KONDO, Marie. **The Life-Changing Magic of Tidying Up**: the japanese art of decluttering and organizing. Tóquio: Ten Speed Press, 2014. 213 p.

LLOYD, Kasey; PENNINGTON, William. Towards a Theory of Minimalism and Wellbeing. **International Journal Of Applied Positive Psychology**. Cham, p. 121-136. fev. 2020.

MARCHI, Caio Favero. O Design da Página "Feed de Notícias" do Facebook e o Comportamento FOMO. In: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO SUDESTE, 17., 2012, Ouro Preto. **Artigo**. Ouro Preto: Intercom, 2012. p. 1-12.

MILLBURN, Joshua Fields; NICODEMUS, Ryan. **Minimalism**: live a meaningful life. Dayton: Asymmetrical, 2011. 140 p.

MORRISON, Leanne G. *et al.* The Effect of Timing and Frequency of Push Notifications on Usage of a SmartphoneBased Stress Management Intervention: an exploratory trial. **Plos One**, Nova Iorque, v. 1, n. 1, p. 1-15, jan. 2017.

NOVO, Rafael; AZEVEDO, Marília Macorin de. A Percepção de Vulnerabilidade e Aplicação Ética das Informações nas Redes Sociais Pelos Sistemas de Big Data. **Tekhne e Logos**, Botucatu, v. 5, n. 2, p. 64-78, dez. 2014.

RECUERO, Raquel; ZAGO, Gabriela. Em busca das "redes que importam": redes sociais e capital social no twitter. In: ENCONTRO DA COMPÓS, 18., 2009, Belo Horizonte. **Artigo**. Belo Horizonte: Líbero, 2009. v. 12, p. 81-94.

SKIVKO, Maria; KORNEEVA, Elena; KOLMYKOVA, Marina. Digital Minimalism as a Leading Limitation of Media Communications in the Heyday of Digital Culture. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON SOCIAL, ECONOMIC, AND ACADEMIC LEADERSHIP, 6., 2019, Praga. **Advances in Social Science, Education and Humanities Research**. Praga: Iseal, 2019. v. 441, p. 61-67.

SOUZA, Queila; QUANDT, Carlos (comp.). Metodologia de Análise de Redes Sociais. São Paulo: Perspectiva, 2008. 264 p.

SPENCER, Leonard Bohrer; MACHADO, Guilherme Bertoni. Ironmail: filtrando emails indesejados. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO EM SEGURANÇA DA INFORMAÇÃO E DE SISTEMAS COMPUTACIONAIS, 8., 2008, Porto Alegre. **Artigo**. Porto Alegre: Sbc, 2008. p. 323-335.