

RESENHA

CELULAR, DOCE LAR

Alessandra Ribeiro Assunção do Amaral¹

Celular, Doce lar, é um livro escrito por Rosana Hermann, bacharel em Física e pós-graduação em Física Nuclear pela USP, jornalista, escritora e roteirista. Produziu diversos programas televisivos como: Xuxa, Sai de Baixo, Pânico na TV, Programa do Porchat e programas jornalísticos como Rádio Jovem Pan. Nesse trabalho a autora apresenta o impacto da utilização exacerbada do Celular na população. Numa escrita leve, divertida e com contribuições de diversas personalidades do meio publicitário, Hermann afirma que “[...] de maravilha tecnológica o celular passou rapidamente a aparelho onipresente – e onisciente – em nossa vida. Nossos telefones tudo podem, tudo sabem, tudo veem. E nós não conseguimos mais viver sem eles [...]” (Hermann, 2018, p. 1).

Hermann, ao longo do livro, explana de forma ampla acerca da criação do celular, da sua utilização e sobre os prováveis desdobramentos positivos e/ou negativos da sua inserção na vida da população, podendo causar problemas de saúde físicos e mentais. Já no título do capítulo introdutório (*Acho que passei do limite*) ela escancara o reconhecimento que se faz necessário da utilização excessiva do celular, comprometendo a realização de atividades diversas e a interação social com outras pessoas, e, desse modo, evidencia a estreita relação do ser humano com a poderosa ferramenta digital. A esse respeito ela diz:

[...] o processo de mudança foi gradativo. Primeiro incorporamos o celular como extensão das nossas mãos. Depois, passamos a dedicar mais tempo do nosso olhar para a sua tela. Em seguida, mergulhamos de cabeça nas redes sociais e, como Alice no país das Maravilhas, finalmente caímos para dentro dele [...] (Hermann, 2018, p. 18).

1. Mestra em Ciências da Educação pela UNASUR.

Reconhecendo o exagero na utilização do celular, a autora apresenta-nos o Capítulo 1, intitulado *Alguma coisa está fora da ordem na nossa relação com o celular*. Nesse capítulo algumas questões merecem atenção, tais como: a marcação temporal A/C (antes de Cristo) e D/C (depois de Cristo), agora pensada como (Antes e Depois do Celular); o elevado número de telefones móveis superando o número de habitantes; a aplicabilidade do celular na vida humana e por fim, a invasão de nossa privacidade. Hermann, neste capítulo, apresenta tópicos sobre a nossa vulnerabilidade e detalha como mantermos o mínimo de segurança em nossos dados, reforçando que, ao contrário do que pensamos, desligar o celular não é garantia de que ele não esteja nos escutando e coletando informações sobre nossas interações mais íntimas.

Tal realidade levou a jornalista a indagar-se (*Como chegamos a este ponto?*), título do segundo capítulo da obra, onde, de forma leve e descontraída, nos apresenta a informação de que a paixão pela comunicação é mais antiga do que pressupomos, visto que em 1876, Graham Bell já havia desenvolvido o “vibrafone” e, no momento histórico da celebração do Centenário da Declaração da Independência oficial dos Estados Unidos, apresentou a D. Pedro II a invenção que, deslumbrado comprou ações e investiu na invenção. Sendo, portanto, uma das primeiras pessoas no mundo a ter um telefone instalado na sua residência, no Palácio Imperial de São Cristóvão.

No terceiro capítulo, intitulado *Não sou viciado, mas tenho um amigo...* a autora discute a utilização exacerbada do celular, reforçando que se trata de uma questão bioquímica, que modifica o funcionamento cerebral e torna o usuário dependente, tal qual usuário de entorpecentes e/ou bebidas alcóolicas. Esse novo modelo de realidade é tão impactante que hoje está ocorrendo nas grandes metrópoles uma mudança na logística urbana; a exemplo da China, que passou a desenvolver duas faixas nas calçadas, uma para pedestres convencionais e outra exclusiva para usuários do celular em vias públicas, considerando o alto número de acidentes diários que aconteciam pela falta de atenção ao trânsito.

O quarto capítulo, denominado *Por que a gente é assim?* a autora evidencia que muito mais que tão somente uma questão de hábito, trata-se de ações regidas pelo estudo e aplicação de técnicas que levam ao

condicionamento, embasado na teoria de grandes estudiosos comportamentais tais como Pavlov e Skinner. Seguindo os estudos destes teóricos a autora afirma através da seção “máquina de predileções”, que segundo Jeff Hawkins, o cérebro é uma máquina de predizer e acertar. Assim os jogos e apps tratam-se de ações arquitetados para serem viciantes, pois se configuram como sistemas de recompensa.

No quinto capítulo, *Desenvolvendo uma relação mais saudável com o celular*, a autora propõe a realização de um “detox digital”, cujo princípio é o de buscar um equilíbrio entre o uso do celular e o viver cotidiano. Nesta busca algumas ações são mais indicadas, tais como: cozinhar, correr, nadar, treinar, malhar, tricotar, tecer, fazer crochê ou ler. O princípio básico é ocupar a mente e o corpo, de forma prazerosa, tornando isso um hábito saudável.

No sexto capítulo intitulado, *Mudança de hábito* a autora evidencia uma mudança de comportamento, visto que, se antes o celular era nosso produto de uso; hoje, somos o produto que o celular tem para coletar informações sobre nós mesmos e viabilizar grandes plataformas a ganharem muito dinheiro com o acesso a nossa vida, de forma consentida, ou não. Por isso, segundo a autora uma forma de proteger a nossa privacidade é desligando as notificações e fazendo uma faxina nos aplicativos. Ela destaca que quando não estivermos utilizando o celular, devemos ficar fora de área, e não esqueçamos de ir para cama sem o celular. Ao estabelecermos rituais e pequenos desafios, eles nos trarão grandes resultados.

Diante de toda teoria exposta, a autora inicia o desfecho da obra com o sétimo capítulo, *Fui lá e fiz*, cuja descrição revela a experiência da autora em um retiro de desintoxicação em Puket na Tailândia, onde por meio da incorporação de ações que induziram a um desmame digital, descreve de modo detalhista os atos que levaram-na a aderir hábitos que visavam as relações reais e a exclusão de hábitos digitais. A autora ainda pontua a dificuldade nas mudanças de hábitos e que tais ações não são positivas em muitas pessoas, pois no retiro houve em média 50% que obtiveram êxito em suas ações de desintoxicação digital.

Na conclusão a autora estabelece uma relação harmoniosa entre agradecimentos e evidências de que o celular não é um demônio que absorve a nossa mente e nos induz a agir de forma deturpada, mas uma via

de acesso facilitado, que precisa ser utilizada com sabedoria, e responsabilidade. Portanto, “a tela do celular não é uma porta para fugir da realidade, e sim uma nova janela para olhar o mundo.

Referência

HERMANN, Rosana. *Celular, Doce lar*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.