

TEMPO EM EXTINÇÃO: O IMPACTO DO EXCESSO DE ENTRETENIMENTO NA SUSTENTABILIDADE.

JOSELEINE PIRES COGENIEVSKI¹;
JULIA PIRES COGENIEVSKI²;
LUCIANA VIEITAS VALENTE ROVERE³.

¹ Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais –
JOSELEINE PIRES COGENIEVSKI¹;

² Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais –
JULIA PIRES COGENIEVSKI²;

³ Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais –
LUCIANA VIEITAS VALENTE ROVERE³.;

RESUMO: Objetiva-se com o presente trabalho analisar a crescente tendência de uso excessivo do tempo em mídias sociais e explorar mecanismos para tornar esse uso mais sustentável. Adotando uma abordagem qualitativa exploratória e baseando-se em extensa revisão bibliográfica teórica, esta pesquisa busca conscientizar sobre a questão do tempo como um recurso em extinção. O desenvolvimento sustentável é uma preocupação cada vez mais evidenciada em diversos setores, uma vez que o consumo crescente de recursos renováveis e não renováveis gera impactos profundos e entrelaçados. Nesse contexto, a psicologia desempenha um papel fundamental para efetivamente promover esse desenvolvimento de forma a garantir o futuro das próximas gerações. Essa conscientização deve ser refletida na adoção de atitudes harmônicas e conscientes que abrangem os três pilares da sustentabilidade. Somente quando os cidadãos estiverem devidamente sensibilizados e engajados com essas questões, poderemos alcançar um bem-estar socioambiental que beneficie o nosso planeta. Este estudo serve como um chamado à ação, destacando a importância da sustentabilidade do tempo como parte integrante do desenvolvimento sustentável. “O tempo é a moeda definitiva.” Elon Musk.

PALAVRA CHAVE: Sustentabilidade; tempo; psicologia; conscientização.

ABSTRACT: The aim of this work is to analyze the growing trend of excessive use of time on social media and explore mechanisms to make this use more sustainable. Adopting an

exploratory qualitative approach and based on an extensive theoretical literature review, this research seeks to raise awareness about the issue of time as an endangered resource. Sustainable development is an increasingly evident concern in several sectors, since the increasing consumption of renewable and non-renewable resources generates profound and intertwined impacts. In this context, psychology plays a fundamental role in effectively promoting this development in order to guarantee the future of the next generations. This awareness must be reflected in the adoption of harmonious and conscious attitudes that encompass the three pillars of sustainability. Only when citizens are properly sensitized and engaged with these issues will we be able to achieve socio-environmental well-being that benefits our planet. This study serves as a call to action, highlighting the importance of time sustainability as an integral part of sustainable development. “Time is the ultimate currency.” Elon Musk.

KEYWORD: Sustainability; time; psychology; awareness.

INTRODUÇÃO

A palavra “sustentável” deriva do latim sustentare, e tem o sentido de sustentar, defender, apoiar, conservar, cuidar. Sustentabilidade, nos dicionários, está definida como a habilidade, no sentido de capacidade, de sustentar ou suportar uma ou mais condições, exibidas por algo ou alguém.¹ A essência da sustentabilidade é a capacidade de manter e apoiar condições favoráveis, não apenas para a geração atual, mas também para as gerações futuras. A Organização das Nações Unidas (ONU) reconheceu a interdependência entre desenvolvimento e meio ambiente, enfatizando que um não pode existir sem o outro. Isso levou à convocação de reuniões mundiais para desenvolver estratégias que reverterem os processos de degradação ambiental, promovendo o desenvolvimento sustentável e ambientalmente racional. A Eco92, histórica Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente e o Desenvolvimento (CNUMAD, Rio de Janeiro, Junho de 1992), representou um marco ao estabelecer tratados e documentos globais que moldaram a compreensão e a busca pelo desenvolvimento sustentável, tornando o conceito de sustentabilidade mundialmente conhecido e difundido.² Em setembro de 2015, durante a Cúpula das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável, líderes de nações de todo o mundo estabeleceram a Agenda 2030, um conjunto de Objetivos de

Desenvolvimento Sustentável (ODS) destinados a direcionar políticas públicas nacionais e internacionais.^{3 4} . A Rio-92, contou com uma rede de computadores ligada à Internet pela primeira vez em eventos desse porte das Nações Unidas, com participação multissetorial. As redes locais conectadas à Internet permitiram a divulgação, troca e gestão de informação em espaços de conferência. A proposta de conectar os espaços do evento ocorreu em um momento em que a sociedade civil brasileira, através do Instituto Brasileiro de Análises Sociais e Econômicas (IBASE), iniciava na rede, paralelamente às iniciativas de interconexão da comunidade acadêmica.⁵ É evidente que, como humanidade, enfrentamos a escolha entre continuar a direcionar recursos significativos para gastos militares (incluindo operações psicológicas que envolvem o uso da tecnologia) ou redirecionar recursos para resolver os desafios mundiais. Para investir na solução dos problemas o tempo é um recurso valioso que não pode ser negligenciado. A procura incessante pelo entretenimento no mundo moderno levou a um fenômeno que pode minar o uso sustentável do tempo: períodos excessivos gastos em frente às telas dos dispositivos eletrônicos, especialmente os smartphones, sem uma real produção de conteúdo útil à sociedade. Pesquisas recentes indicam que as horas gastas pelo usuário móvel médio têm aumentado ano após ano. Isso significa que passamos muito tempo de nossas vidas usando nossos telefones com entretenimento, tempo que evidentemente poderia ser empregado de maneira mais sustentável.^{6 7}

MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho analisou os estudos científicos publicados em periódicos acadêmicos e livros relacionados ao tema do aumento do uso de dispositivos móveis e seus efeitos na saúde mental. A pesquisa foi conduzida utilizando bases de dados acadêmicas e científicas. A seleção dos artigos foi realizada em várias etapas, observando a relevância para o tópico de interesse. A síntese dos resultados envolveu a compilação e análise crítica dos principais achados dos estudos selecionados. A análise se baseou em estudos publicados e disponíveis, o que pode ter excluído pesquisas não divulgadas ou em idiomas não acessíveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O tempo é um recurso precioso, muitas vezes subestimado, que desempenha um papel crucial

na vida das pessoas, comunidades e sociedades. Dados revelam que o Brasil ocupa o terceiro lugar na escala de países que mais consomem mídias sociais, gastando uma média de 3 horas e 42 minutos por dia. O cérebro tende a tornar automáticos os processos para executar suas funções com mais velocidade. Contudo, essa automatização excessiva e constante de processos pode impactar negativamente a cognição e a memória, prejudicando a capacidade de reter informações e deixando a sensação de que longos períodos de tarefas automáticas se perderam no tempo. Com base no conceito de condicionamento operante, criado pelo psicólogo americano Frederic Skinner, onde as consequências de uma ação podem influenciar a probabilidade repeti-la ou não. Assim é possível monitorar o tempo para manter os usuários viciados nas ferramentas tecnológicas, afetando negativamente a capacidade de atenção e funcionamento executivo, como na “Caixa de Skinner”. Em uma entrevista ao The Guardian, o ex-presidente do Facebook Sean Parker afirmou que o botão “curtir” foi pensado para gerar um pico de dopamina e fazer os usuários postarem mais conteúdo.¹³ Em semelhante mecanismo, a visualização personalizada recomendada pelo TikTok é utilizada estrategicamente para ativar o modo padrão de rede e a área tegmental ventral do cérebro. Atualmente, o tempo de tela, impulsionado pelo uso excessivo de dispositivos móveis e redes sociais, representa uma das principais expressões do comportamento sedentário. Esse comportamento está associado a diversas doenças crônicas não transmissíveis, incluindo doenças cardiovasculares. Estudos têm demonstrado que passar longas horas diárias em frente às telas está relacionado ao aumento da mortalidade por várias causas.¹⁸ Pesquisadores enfatizam a importância de monitorar o tempo de tela como uma ação de vigilância em saúde. O uso prolongado das telas é um desafio crescente, afetando todas as faixas etárias, com ênfase nos mais jovens, mulheres e pessoas com menor nível de escolaridade.¹⁹ . David Beasley, diretor do Programa Mundial de Alimentos (PMA) das Nações Unidas, traçou um plano para gastar US\$ 6,6 bilhões no combate à fome no mundo.²⁰ Usando como parâmetro de comparação o valor estimado para acabar com a fome no mundo (US\$ 6,6 bilhões), toma-se como exemplo o custo da organização da última Copa do Mundo, no Catar. O uso excessivo de aplicativos digitais pode exercer influência nos sistemas de aprendizagem e nos circuitos de memória, que transformarão progressivamente o uso recreativo em hábito e depois em compulsão (Hyman et al., 2006).²³ Como consequência, assim como o comportamento viciante de substâncias, há prejuízo à capacidade de tomada de

decisões baseadas em valores, causando implicações ambientais significativas.²⁴

CONCLUSÃO

A gestão sustentável do tempo é fundamental para equilibrar as demandas do mundo moderno com a nossa qualidade de vida. Para maximizar o uso sustentável do tempo, entre outras iniciativas, é necessário estabelecer limites específicos para o tempo de tela, eliminando aplicativos que não agregam valor ou que são projetados para manter engajamento, muitas vezes às custas da produtividade e bem-estar.²⁵ O uso frequente de dispositivos móveis pode ser comparado ao comportamento condicionado observado em experimentos com animais, onde as redes sociais se tornaram uma “caixa de Skinner” moderna para o ser humano. A eficiência no uso das nossas horas não deve nos privar do tempo necessário para refletir sobre a maneira como as empregamos. É nossa responsabilidade usar o tempo de maneira consciente e sustentável. Não podemos mudar o passado ou antecipar o futuro. Só temos o hoje. Por isso é chamado presente.

REFERÊNCIAS

- BIANCHI A, Phillips JG. Preditores psicológicos do uso problemático de telefones celulares. *Comportamento Psicológico Cibernético*. 2005;8:39-51.
- CONGHUI SU, Hui Zhou, Liangyu Gong, Binyu Teng, Fengji Geng, Yuzheng Hu, Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area, *NeuroImage* 237, 2021:118136, ISSN 1053-8119.
- IPEA - Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. 20/09/2023. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/desafios/index.php?option=com_content&id=2303:catid=28&Itemid.
- LEPP A. A relação entre uso de celular, desempenho acadêmico, ansiedade e satisfação com a vida em estudantes universitários. *Computar Hum Comportamento*. 2014;31:343-50.
- Lindström, B., Bellander, M., Schultner, DT et al. Uma conta de aprendizagem de recompensa computacional de engajamento na mídia social. *Nat Commun* 12, 1311 (2021).
- MESHI, D., Elizarova, A., Bender, A., & Verdejo-Garcia, A. (2019). Usuários excessivos de mídia social demonstram tomada de decisão prejudicada no Iowa Gambling Task. *Jornal de Vícios Comportamentais*, 169-173. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.138>.
- Mick DG, Fournier S. Paradoxos da tecnologia: Conhecimento do consumidor, emoções e

DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL E INOVAÇÃO

SIC 2023 TEC

AS CHAVES PARA O SUCESSO PROFISSIONAL NO MERCADO ATUAL

estratégias de enfrentamento.J Consumidor Res.1998:123-43.