

E-BOOK

DESACELERANDO  
NA ERA DIGITAL:

# UM ANTIDOTO À DISTRAÇÃO CAUSADA PELO MAU USO DO CELULAR

O OLHAR ANALÓGICO  
**"CONTE ATÉ CINCO"**  
ANTES DE CLICAR NO SEU SMARTPHONE



de Daniel A. Rubio

**UMA PODEROSA FERRAMENTA  
PARA CULTIVAR A ATENÇÃO,  
NOS RECONECTANDO COM A  
PRESENÇA E A INTENÇÃO.**

**UM ANTÍDOTO CONTRA O MAU  
USO DO CELULAR**

**O OLHAR ANALÓGICO É TODA A  
COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL  
COMO: POSTURA, GESTOS,  
EXPRESSÃO FACIAL, INFLEXÃO  
DA VOZ, SEQUÊNCIA, RITMO E  
CADENCIA DAS PALAVRAS,  
QUALQUER OUTRA  
MANIFESTAÇÃO NÃO VERBAL.**

**CONTE ATÉ CINCO**  
**Antes de clicar no seu**  
**Smartphone**



# SUMÁRIO

Introdução	06
Conte até Cinco Passo a Passo.	07
Na era digital, estamos todos grudados em nossas telas	08
Observe esta foto.(exercício prático).	10
A Reflexão	11
Resíduo de atenção e sobrecarga cognitiva	13
O Viewfinder	15
Mudanças Reais	17
Melhores Escolhas	18
A avalanche digital e o despertar de uma mínima consciência.	22
Outras Aplicações.	26

Importância da Prática	28
Um antídoto para a sobrecarga digital	30
Os Benefícios para a sobrecarga digital.	31
Alfabetização Digital	32
O Viewfinder como Ferramenta	33
Reivindicando o Controle	36
Efeitos Nocivos	37
Um Antídoto Intencional	41
Estratégias para o Cotidiano	42
Consequências do Vício no Celular	45
Mais Dicas	48
Prática textos e Imagens	51
Redes Sociais e o Declínio da Democracia.	56
Você está tendo Pensamentos, agora mesmo. (Artigo Sam Baron).	61

**Quantas vezes você pegou o celular para algo importante, e quando viu, já estava preso no feed rolando sem parar? E aquela pesquisa que você ia fazer e sumiu da sua mente?**



**CONTE ATÉ CINCO**  
*Antes de clicar no seu Smartphone*

# INTRODUÇÃO:

Neste e-book vamos explorar uma técnica realmente simples e esta técnica pode nos ajudar a recuperar algum controle sob nossa vida digital, melhorar o foco no uso do celular e nas nossas atividades cotidianas.

## Isso mesmo!

**TRATA-SE DE UMA ABORDAGEM QUE, SE VOCÊ ENTRA NA “VIAGEM” E PRATICÁ-LA COTIDIANAMENTE, PODE SER REALMENTE FASCINANTE E TRANSFORMADOR.**

**CONTE ATÉ CINCO**, sugere que você imagine estar sempre olhando através de um **Viewfinder**. Usar o ato de olhar através do **viewfinder** de uma câmera ou de um celular, funciona como uma metáfora para dar um tempo, para pausar e observar antes de agir!

Observar, **contar até cinco**, observar novamente e refletir!

Este simples processo pode mudar a forma como interagimos com a tecnologia e como nos relacionamos com o mundo ao redor.

## O PASSO A PASSO

# A PARTIR DESTE MOMENTO PRACTIQUE ESTE PASSO A PASSO

SEMPRE EM CADA IMAGEM EM CADA TEXTO



Cada imagem  
é uma escolha  
consciente.

## CONTE ATÉ CINCO Antes de clicar no seu Smartphone

1- OBSERVE ao seu redor  
ou através do viewfinder;

2- foque num ponto de  
atração;

3- Conte até cinco,  
lentamente, relaxe

4- Identifique o momento  
que a primeira ideia que  
aparece na sua mente;

5- Questione, curta e use  
a tecnologia a seu favor.

## NA ERA DIGITAL, ESTAMOS TODOS GRUDADOS EM NOSSAS TELAS,

Mas, o que o **viewfinder** tem a ver com ser mais consciente?

**NO QUE VOCÊ REALMENTE FAZ  
QUANDO TIRA UMA FOTO?**

**VOCÊ DESACELERA,  
VOCÊ OBSERVA, OBSERVA AO SEU REDOR,  
VOCÊ ESCOLHE NO QUE FOCAR!**

**É MUITO DELIBERADO NÉ?**

*Não é apenas como uma reação impensada, rolar o feed ou **clicar sem pensar**.*

*Podemos abordar nossas interações digitais com a mesma intencionalidade.*

**Essa é a ideia!**

Vamos mergulhar na própria técnica.  
O que é o método do *contar até cinco*?

*É uma técnica impressionantemente simples.*

**Primeiro**, você observa ao seu redor!

(Você pode até usar a câmera do seu celular para ajudá-lo a focar, ou simplesmente use seus próprios olhos e imagine que está tirando um foto.)

**VOCÊ ESCOLHE UM PONTO DE INTERESSE,  
VOCÊ CONTA ATÉ CINCO,  
OBSERVA LENTAMENTE E RELAXA**

Mas, afinal. **Qual é o objetivo de contar até cinco?** O que acontece depois disso?

**Essa é a chave!**

**OBSERVE ESTA FOTO,  
CONTE ATÉ CINCO, OBSERVE NOVAMENTE,  
O QUE VC VÊ?**

**1..2..3..4..5.....**



## A REFLEXÃO

**O PRIMEIRO PENSAMENTO  
QUE LHE OCORRE  
DEPOIS QUE VOCÊ CONTA E OBSERVA  
É O MOMENTO DE REFLEXÃO.**

Você automaticamente libera uma chance de questionar seu engajamento digital.

Então, digamos que eu esteja prestes a rolar pelas redes sociais. Eu **conto até cinco**. E o pensamento é, apenas estou entediado? "Estou entediado" é uma oportunidade de dizer "Isso é realmente o que quero fazer no momento?"

Existe algo mais gratificante que posso fazer com meu tempo?

Com esses questionamentos estamos nos tornando conscientes de nossas motivações, não apenas reagindo por impulso.

E essa consciência permite que você faça escolhas muito mais intencionais.

O **CONTE ATÉ CINCO**, argumenta que apenas com esse simples ato de observar atentamente por cinco segundo, você pode ter um impacto profundo em seu relacionamento com a tecnologia.

O “**CONTE ATÉ CINCO**” pode ser útil para diferentes situações na vida, no cotidiano. Mas vamos ser sinceros por um segundo, somos bombardeados com notificações constantemente. O que causa sobrecarga de informações.

**“É MUITO FÁCIL FICAR  
SOBRECARREGADO  
E APENAS REAGIR AUTOMATICAMENTE”.**

O **CONTE ATÉ CINCO** fala sobre isso e usa termos, como, **resíduo de atenção** e **sobrecarga cognitiva**.

Talvez você já tenha escutado esses termos. Vamos detalhá-los?

## O que eles realmente significam?

Pense no **resíduo de atenção** como aquela sensação de quando você está tentando relaxar depois do trabalho! Mas seu cérebro ainda está “zumbindo” como se você ainda estivesse pensando em todas as tarefas.

A **sobrecarga cognitiva** é o que acontece quando você está apenas tentando processar muita informação de uma vez. E com essa sobrecarga você não consegue se concentrar.

E com isso,

### **VOCÊ FICA ESTRESSADO!!**

“É como beber de uma mangueira de incêndio, que nunca acaba”

Não à toa que as vezes nos sentimos exaustos e dispersos.

*Alguns dos problemas de saúde que isso pode causar: dores de cabeça, cansaço visual, problemas de sono e até ansiedade. Então, não se trata apenas de você se sentir um pouco sobrecarregado.*

**E isso realmente está afetando seu bem-estar.**

*Essa técnica de “**contar até cinco**” não é apenas algum tipo de “truque fofo”. Estamos abordando um problema real.*

*Mas como algo tão simples pode realmente nos ajuda? **A simplicidade é a chave.***

*Você está criando essa pausa, um momento de reflexão, e você está interrompendo esse piloto automático.*

*É como se você estivesse se afastado de todo o barulho e, então, pudesse recuperar algum controle. É como mudar em ser reativo para proativo.*

**“VOCÊ SE TORNA O DIRETOR DE SUA PRÓPRIA EXPERIÊNCIA DIGITAL E DA SUA PRÓPRIA VIDA”.**

O **viewfinder**, ajuda você a estreitar seu foco e observar com mais atenção. Mas também é simbólico, nos lembra daquela **intencionalidade** que associamos à fotografia;

Em vez de apenas consumir passivamente, o uso da “ideia de um viewfinder”. Ele serve para estar atento, para focar e observar.  
Isso é crucial!

É quase como se estivéssemos treinando para abordar nossas interações digitais com o mesmo cuidado que dedicamos em tirar uma foto, e isso, pode realmente mudar sua perspectiva.

Ao invés de rolar pelo feed sem pensar, realmente começamos a notar os detalhes, as nuances, ou até mesmo as emoções por trás do conteúdo.

***Quando você está tirando uma foto, você acaba fazendo as escolhas sobre a composição, o assunto em si. Você com um pouco de intencionalidade observa além do cotidiano, você percebe as entre linhas.***

***Você está aí,  
presente.***

## ***E como é a técnica do contar até cinco?***

Essa técnica (como gosto de chamar) encoraja você a trazer essa consciência e intencionalidade para o consumo digital. Então podemos nos perguntar;

**No que estou escolhendo focar?**

**Isso está realmente me “nutrindo”?**

**Ou está apenas adicionando ao “barulho”?**

Esses questionamentos são como se estivéssemos criando nossas próprias “dietas digitais”. **Seja** mais seletivo sobre o que “ingerimos”/ consumimos.

Quando você está mais atento a isso, é provável que não se sinta tão sobrecarregado, estressado e/ou exausto.

Acho que realmente subestimamos o poder de apenas pausar, observar e refletir ao interagirmos com a tecnologia.

***Essa é uma mudança sutil,  
mas muito poderosa.***

***Mas CONTAR ATÉ CINCO não é apenas outra distração?***

***Como isso se traduz em mudanças reais?***

Bem, a contagem lenta serve como um alerta para direcionar o foco e estimular a reflexão. É um gatilho para pausar. Conte até cinco, fixe na imagem, **observe**.

Atente-se ao texto, leia atentamente.

Considere sua motivação!

É como apertar o botão de pausa no piloto automático. E É isso!

É nessa pausa, que você tem a oportunidade de observar, e logo, refletir para fazer uma escolha consciente.

Fica cada vez mais claro como isso pode nos libertar desses padrões. E “Conte Até Cinco” realmente enfatiza que os benefícios vão além da era digitais.

## **Se questione por exemplo!**

*Eu realmente preciso verificar o e-mail agora?  
Esta postagem está agregando valor à minha vida? Ou estou apenas reagindo por hábito?*



1 . . 2 . . 3 . . 4 . . 5

**VOCÊ PODE APLICAR ISSO A QUALQUER SITUAÇÃO EM QUE DESEJA ESTAR MAIS ATENTO,**

para fazer escolhas melhores. Isso pode nos ajudar a estar mais presente até em nossos relacionamentos.

**Vamos elaborar um pouco sobre isso?**

Imagine que você está conversando com alguém que você ama, mas está constantemente olhando para o seu telefone. Mesmo que você não esteja realmente usando-o, essa atenção é dividida, de certa forma, envia a mensagem de que você não está totalmente presente. Como se o mundo digital fosse mais importante do que a pessoa que está bem á sua frente, e isso pode realmente “corroer” a qualidade de seus relacionamentos.

**Usando a técnica de contar até cinco, você pode realmente se treinar para estar mais presente nesses momentos.**

Então, digamos que eu esteja jantando com minha família. E Eu tenha essa vontade de verificar meu telefone. Eu poderia simplesmente pausar, contar até cinco e então decidir se é realmente necessário essa ação de olhar o celular.

1 . . 2 . . 3 . . 4 . . 5 . . . . .



E a resposta muitas vezes, é não!

**E com isso** você descobrirá que essa vontade desaparece.

Você percebe que está mais interessado em se conectar com as pessoas ao seu redor do que com o que está no seu telefone.

E essa é uma mudança enorme.  
E não são apenas em seus relacionamentos.

O e-book também fala sobre usar isso para aumentar nossa criatividade. Essa criatividade, que floresce quando desaceleramos, observamos, nos conectamos com nosso mundo interior através da observação.

Mas quando somos bombardeados com todas essas distrações digitais, é muito difícil acessar esse fluxo.

Então,

### **A CONTAGEM DE CINCO,**

Ajuda a criar esse espaço para a inspiração. Você pausa, você observa, você reflete, você se desliga do mundo digital, e então, sua mente fica livre para vagar, para explorar, para fazer novas conexões.

# A avalanche digital e o despertar de uma mínima consciência

Sempre fui um observador do mundo, alguém que busca perceber a realidade através da lente da câmera. Ao longo dos anos, testemunhei a transformação da nossa sociedade de um ambiente analógico para um cada vez mais digital, onde a velocidade da informação e a constante conectividade se tornaram a norma.

No entanto, essa avalanche de dados, notícias e estímulos digitais começou a me incomodar. Percebi que estava sendo bombardeado por informações e reagindo impulsivamente a cada notificação, sem tempo para refletir ou tomar decisões minimamente conscientes.

O excesso de estímulos que chamamos de "sobrecarga digital" ou "overload digital" em inglês, não apenas nos sobrecarrega, mas também afeta nossa saúde mental, causando ansiedade, dificuldade de concentração e uma sensação constante de urgência.

Comecei a perceber que estávamos ficando um pouco, e em alguns casos, muito "ausentes" como se estivéssemos perdidos ou distraídos em algum lugar, sem foco e desatentos.

Todas estas percepções se acentuaram durante a Pandemia COVID-2019, no momento que entramos em um limbo digital, talvez pelo medo que imperava nos **entregamos ao mundo digital, sem filtros**, como se fosse um acordado instinto de sobrevivência ante uma possível extinção.

Diante desse cenário, comecei explorar meus arquivos de vídeo coletados por mais de 30 anos, comecei a organizá-los e senti a presença ativa dos meus sentidos, completamente focados na observação, inclusive antes de apertar o “record.”.

*O jeito de filmar que tinha comigo desde sempre, era como uma conexão instantânea com meus sentidos e o meu ser.*

Assim também intuitivamente acontecia ao tomar uma fotografia e me fazia observar até o último detalhe.

O que acontecia ao olhar no viewfinder?

Sentia que provocava um estado de consciência diferente, era quase um estado meditativo que provocava uma conectividade sensitiva impressionante, entre o mundo ao meu redor e eu.

À medida que observava e refletia, descobria novas sensações sobre o que estava vivenciando. estava em contato com o momento presente.

Essa experiência me conectava a mim mesmo, permitindo que identificasse claramente meus interesses cotidianos no momento presente.

Tenho usado essa experiência como ferramenta protetora contra a distração causada pela superinformação e desinformação do mundo virtual.

Senti a necessidade de buscar uma forma prática que ajudasse as pessoas a desacelerar e recuperar o controle sobre o jeito de observar nosso mundo ao redor,

O objetivo é mudar a forma de “consumir” a informação na era digital e usar a tecnologia a nosso favor.

Foi assim que nasceu o projeto "**Conte até Cinco**", uma iniciativa que utiliza o ato de olhar pelo *viewfinder* de uma câmera **fotográfica ou** de vídeo como metáfora para uma interação mais consciente e intencional com o mundo digital.

O objetivo principal é resgatar o senso de observação, promovendo, de forma natural, um estado mental de reflexão.

Sei que minhas ideias não surgiram quando estava necessariamente no meu computador. Elas, as ideias, surgiram também quando estava ao ar livre, quando eu deixo minha mente vagar.

Este é um estado “quase meditativo”, que pode ocorrer em qualquer lugar. Trata-se de um estado de atenção leve e constante. Que não incomoda, pelo contrário, liberta. Precisamos desse espaço mental para nos desconectar do mundo e nos reconectar com nós mesmos.

Estou descrevendo a essência do CONTE ATÉ CINCO.

É como recuperar o controle de sua atenção, seu foco, seu tempo, para que você possa usá-los com mais intenção;

É fascinante quando falamos sobre como isso pode nos ajudar a gerenciar nosso consumo digital, melhorar nossos relacionamentos, impulsionar nossa criatividade.

## **Existem outras aplicações?**

**A BELEZA DISSO É QUE VOCÊ PODE APLICAR  
A QUASE QUALQUER ÁREA DA VIDA  
ONDE VOCÊ QUER ESTAR MAIS ATENTO,**

*Em fazer melhores escolhas, quase como um truque mental para a vida.*

*Tomamos decisões o tempo todo, mas muitas vezes agimos impulsivamente, sem avaliar as consequências.*

*O método "CONTE ATÉ CINCO" ajuda a criar uma pausa antes de decidir, permitindo uma análise mais consciente e estratégica.*

*Essa pausa ativa o pensamento analítico, reduzindo erros e impulsividade. Estudos mostram que pequenas reflexões antes de agir melhoraram a qualidade das decisões e fortalecem o autocontrole.*

**"CONTE ATÉ CINCO"** é uma ferramenta simples, mas poderosa, para tomar decisões mais assertivas e inteligentes.

Aplicá-la no dia a dia pode gerar escolhas mais estratégicas e bem fundamentadas.

Vamos analisar!

Digamos que você esteja prestes a comprar algo online.

**Você poderia contar até cinco;  
E pensar, eu realmente preciso disso?  
O que está motivando essa compra? Isso  
vai me fazer feliz a longo prazo?.**

Funciona também para decisões maiores.

Digamos que você esteja enfrentando um dilema de carreira. Você poderia contar até cinco e se perguntar.

Quais são meus objetivos ao longo prazo?

Quais são as possíveis vantagens e desvantagens de cada opção? Estou realmente alinhado com minhas escolhas, com meus valores?

É incrível como algo tão simples pode nos ajudar a fazer escolhas.

Quanto mais você pratica, mais natural se torna pausar e pensar antes de agir, desde hábitos digitais ou em até diferentes áreas da sua vida.

Depois destas reflexões temos uma perspectiva totalmente diferente sobre a atenção plena. E o poder dessa simples prática.

E realmente encorajo todos a usar e praticar cotidianamente esta técnica.

Isso nos gera *insights valiosos*.

Para aqueles de vocês, que estão prontos, para aceitar o desafio do **CONTE ATÉ CINCO**.



# O CONTE ATÉ CINCO

CADA IMAGEM  
É UMA ESCOLHA CONSCIENTE.

**PRATIQUE SEMPRE**



**1- OBSERVE AO SEU REDOR OU  
ATRAVÉS DO VIEWFINDER.**

**2- IDENTIFIQUE E FOQUE NUM  
PONTO DE ATRAÇÃO.**

**3- CONTE ATÉ CINCO,  
LENTAMENTE, RELAXE**

**1...2...3...4...5**

**4- IDENTIFIQUE O MOMENTO QUE  
A PRIMEIRA IDEIA APARECE NA  
SUA MENTE; (REFLEXÃO)**

**5- QUESTIONE, CURTA E USE A  
TECNOLOGIA A SEU FAVOR.**

# O "CONTE ATÉ CINCO": UM ANTÍDOTO PARA A SOBRECARGA DIGITAL

O conceito do "Conte até Cinco" é simples, mas transformador:

**Pausar por cinco segundos antes de clicar**, ou compartilhar ou reagir a qualquer conteúdo online, pode fazer uma **grande diferença**.

Essa pausa, aparentemente insignificante, cria automaticamente um espaço para a reflexão, permitindo que tomemos decisões mais conscientes e intencionais.

Assim como na filmagem ou na fotografia, que exige atenção e deliberação, devemos abordar o mundo digital com a mesma consciência.

O "Conte até Cinco" é um antídoto contra o consumo passivo e impulsivo da tecnologia. Que nos convida a sermos participantes ativos da construção da nossa realidade digital.

É uma proposta para transformar a forma como interagimos com a tecnologia, e o cotidiano, passando de um engajamento inconsciente para um engajamento ativo e deliberado.

Se você fixa seu olhar em uma foto ou manchete, por mais de cinco segundos; sua mente automaticamente começará a refletir.

# OS BENEFÍCIOS DA CONSCIÊNCIA DIGITAL:

## FOCO, PRESENÇA E BEM-ESTAR NA PRÁTICA

A prática da atenção plena no mundo digital, inspirada no viewfinder do vídeo e a fotografia, oferece uma série de benefícios para o nosso dia a dia, impactando positivamente nossa saúde mental e bem-estar.

### Foco e Concentração:

Ao desacelerar e refletir, podemos direcionar nossa atenção para o que realmente importa, evitando a dispersão causada pela sobrecarga de informações. O excesso de informação leva a reações impulsivas, dificultando o foco e a concentração.

**CONTE ATÉ CINCO, antes de clicar no seu smartphone**



## ALFABETIZAÇÃO DIGITAL:

A iniciativa também nos incentiva a questionar as fontes de informação e a desenvolver um olhar crítico, evitando a disseminação de notícias falsas e desinformação.

É importante desenvolver um olhar crítico sobre as fontes de informação e a veracidade do conteúdo online.

**CICLO DA DOPAMINA:** Constantemente estamos expostos a notificações e interações nas redes sociais que disparam a liberação de dopamina (*neurotransmissor responsável pela sensação de felicidade, prazer e recompensa*),

gerando um ciclo de busca constante por mais estímulo. As notificações e interações nas redes sociais liberam dopamina, criando um ciclo vicioso de busca por gratificação instantânea.

## O VIEWFINDER COMO FERRAMENTA:

Técnica para prática de uma escolha consciente

Podemos praticar focando em observando com o nosso próprio olhar ou até mesmo usando ferramentas como viewfinder

Ao escolher a cena a ser fotografada ou filmada: Cada escolha afeta o resultado final, convidando à reflexão e experimentação.

O esforço para exercitar a observação é uma porta aberta que dá entrada a um mundo diferente.

A enquadrar cuidadosamente a cena: com consciência e deliberação.

No mundo digital, costumamos enquadrar conteúdos de forma automática, muitas vezes sem reflexão. No entanto, ao fazer isso de maneira intencional, focando, observando e contando até cinco,

**desenvolvemos uma percepção mais consciente e crítica.**

Na contagem até cinco percebemos um momento único, em que nossa mente começa refletir, em contraste com a instantaneidade da era digital.

Revelar as próprias fotos em um laboratório ou só observar ao revisar o material bruto de uma filmagem: Se torna uma experiência que nos reconecta com o processo criativo e com a materialidade da imagem, contrastando com a do digital .

Essa prática nos lembra do valor do tempo e da construção cuidadosa de um resultado.

Ao refletir sobre suas motivações para tirar uma foto e as emoções que se deseja capturar.

Essa experiência prática serve como um treinamento para a nossa vida digital, ensinando-nos a aplicar a mesma atenção e intenção ao consumir e produzir informações online.

Imagine que você está sempre pronto para filmar, fotografar, observar e refletir. A observação abre espaço para a reflexão e logo vira uma conexão com a intuição, que nos guia para o que nos faz bem. A reflexão promove o equilíbrio.

# ATENÇÃO AO RESÍDUO DE ATENÇÃO E SOBRECARGA COGNITIVA:



Esteja ciente de como a sobrecarga digital afeta a sua capacidade de processar informações e de se concentrar

O "resíduo de atenção" ocorre quando o cérebro ainda processa tarefas anteriores

A "sobrecarga cognitiva" ocorre quando o cérebro não consegue lidar com toda a informação recebida.

Reconheça o ciclo da dopamina:

Esteja atento a como as notificações e interações nas redes sociais acionam o sistema de recompensa do cérebro.

## REIVINDICANDO O CONTROLE DA NOSSA EXPERIÊNCIA DIGITAL

O "Conte até Cinco" é um movimento em direção a uma vida digital mais consciente e equilibrada. É um convite para cada um de nós reivindicar o poder de escolha sobre como interagimos com a tecnologia.

O objetivo final é que a tecnologia nos sirva, e não o contrário.

Ao desacelerar, observar, refletir e agir com intenção, somos capazes de construir uma relação mais saudável e intencional com o mundo digital e conosco mesmos.

Espero que a minha experiência com o "Conte até Cinco" sirva de inspiração para você. Que você encontre o seu próprio caminho para desacelerar na era digital, para se reconectar com o presente e para construir uma vida mais plena e significativa.

Este livro é um convite para repensarmos nossos hábitos digitais e construirmos uma relação mais saudável com a tecnologia, promovendo uma maior atenção e intencionalidade em nossas vidas digitais e em nossa vida em geral.

Espero que este desenvolvimento mais extenso atenda às suas expectativas! Sinta-se à vontade para solicitar qualquer ajuste ou complementação.

O uso do celular veio para ficar, não há como mudar. Porém a sacada é saber usar a tecnologia a seu favor, de modo a extrair o que de melhor o aparelho oferece. Contudo, na correria do dia a dia, nos esquecemos disso, mas nosso corpo nos faz lembrar: são dores esporádicas, um cansaço “do nada”, incômodos iniciais, que vão se agravando. Confira os riscos para a saúde do uso contínuo do celular e veja como é possível minimizar seus efeitos de médio e longo prazos. Veja a seguir os malefícios mais comuns do uso do celular e as alternativas de como evitar situações desagradáveis.

## **1. Causa dor de cabeça e cefaleia tensional**

O uso excessivo do celular, especialmente em posturas inadequadas, pode causar dores de cabeça, conhecidas como cefaleia tensional. Esse tipo de dor resulta da tensão muscular no pescoço e ombros, comuns durante o uso prolongado de dispositivos móveis. A luz azul emitida pelas telas também agrava o quadro e contribui para distúrbios do sono e dores de cabeça.

Segundo um estudo da Harvard Medical School, a exposição à luz azul antes de dormir suprime a produção de melatonina e o hormônio que regula o sono, o que aumenta o risco de dores de cabeça e insônia.

Já sentiu a cabeça pesar e doer, depois de passar muito tempo mexendo no celular?

## 2. Dor no pescoço e costas

Na maioria das vezes, quando usamos o celular, nossa visão fica para baixo ou a cabeça para um dos lados. Esse desalinhamento da coluna, quando ocorre por longos períodos, pode trazer desconforto, tensão e dor na região do pescoço, ombros e costas.

O alinhamento incorreto da coluna pode trazer não apenas desconforto imediato, mas também problemas crônicos se não corrigido.

## 3. Fadiga Ocular

Forçar a vista ao assistir a um vídeo ou ler um texto no celular, tanto pelas dimensões do aparelho quanto pela intensidade da luz emitida por ele, pode cansar os olhos e dar a sensação de inchaço, irritação e ressecamento, condição conhecida como fadiga ocular.

## 4. Síndrome do túnel do carpo

A síndrome do túnel do carpo é conhecida pela sensação de dor, formigamento e dormência nas mãos, punho, antebraço e dedos, sintomas causados pela compressão e inflamação de nervos que se estendem por essa região.

## 5. Enxaqueca

A enxaqueca é uma dor de cabeça latejante que atinge principalmente as laterais da cabeça e pode ser bastante debilitante, dependendo da intensidade e duração das crises.

## 6. Saúde mental

A saúde mental pode ser amplamente impactada pelo uso excessivo do celular. A princípio, as notificações e mensagens recebidas no aparelho já servem de gatilho para a ansiedade em algumas pessoas, o que pode ser bastante prejudicial.

Por outro lado, temos a dependência de aprovação e relevância nas redes sociais, que faz com que indivíduos associem sua autoestima e valor à quantidade de curtidas, comentários e visualizações que recebem nas plataformas digitais.

Nesse caso, distúrbios depressivos, transtornos obsessivos e problemas de autoaceitação podem ser originados ou agravados pelo vício em smartphones.

## 7. Sono

Vários distúrbios do sono podem ter ligação com a forma e o momento em que usamos os aparelhos móveis.

Em primeiro lugar, a luz artificial dos dispositivos eletrônicos pode atrapalhar a secreção natural de melatonina, conhecida como hormônio do sono.

É uma substância que auxilia no controle do ciclo de sono vigília, essencial para indicar ao organismo que está anoitecendo e chegando a hora de descansar.

## 8. Concentração

O celular pode fornecer muitos estímulos e distrações ao cérebro, causando problemas de concentração no mundo real, que não possui os mesmos impulsos.

Além disso, o uso do aparelho impede que a pessoa perceba o que está acontecendo ao seu redor, o que aumenta o risco de acidentes, como quedas ao caminhar e colisões no trânsito.

O vício no celular pode trazer diversas consequências negativas, tanto para crianças e adolescentes em desenvolvimento, quanto para adultos.

A iniciativa "Conte até Cinco", que utiliza a fotografia e o vídeo como metáfora para uma interação mais consciente com o mundo digital, oferece ferramentas valiosas para combater esses efeitos e promover um uso mais intencional do celular.

## UM ANTIDOTO INTENCIONAL.

Agora que você já tem as informações sobre os possíveis danos para a saúde tanto física como mental. Te convidamos a tomar posse de suas escolhas e usar racionalmente a tecnologia.

Confira o Passo a Passo

O “**viewfinder**” da sua câmera fotográfica, de vídeo ou mesmo do seu celular, é uma extensão do seu próprio olhar, refletindo e ampliando sua percepção do mundo ao seu redor.

### A ideia é ser intencional

- **OBSERVE** AO SEU REDOR OU ATRAVÉS DO VIEWFINDER;
- **IDENTIFIQUE** E FOQUE NUM PONTO DE ATRAÇÃO;
- **CONTE ATÉ CINCO,** LENTAMENTE, RELAXE
- **IDENTIFIQUE O MOMENTO QUE A PRIMEIRA IDEIA APARECE NA SUA MENTE; (REFLEXÃO)**
- **QUESTIONE, CURTA E USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR.**

## ESTRATÉGIAS PARA O COTIDIANO: DICAS PRÁTICAS PARA REDUZIR O TEMPO DE TELA

Para aplicar o "Conte até Cinco" no seu dia a dia e reduzir o tempo de tela, proponho algumas dicas práticas

Crie um plano de desintoxicação digital: Cancele a inscrição de e-mails desnecessários, desative notificações não essenciais e exclua aplicativos de redes sociais que o levam a consumir conteúdo passivamente A ideia é tomar controle do seu ambiente digital

Defina horários específicos para verificar e-mails e redes sociais: Evite a constante interrupção e crie um espaço intencional para o engajamento digital. Em vez de verificar constantemente, crie um espaço intencional para o engajamento digital.

Pergunte a si mesmo se é necessário, útil e se te faz bem.

Mantenha o uso do celular a menos de duas horas por dia:

Reserve momentos do seu dia para se conectar com o mundo real, com as pessoas ao seu redor e com você mesmo.

E o mais importante como **pratica diária**, aplique o princípio do "Conte até Cinco";

Faça uma pausa antes de clicar, " Conte até Cinco" cada vez que leia uma manchete, cada vez ao observar uma foto, antes de dar "play em um vídeo ou antes de compartilhar ou reagir a algo online.

Use a fotografia como prática de atenção plena: Observe o mundo áo seu redor, e deixe a reflexão chegar :

logo, escolha um assunto, enquadre-o cuidadosamente e espere o momento certo para capturá-lo com seus olhos e com sua reflexão e seu coração.

Com o método "**Conte até Cinco**" constantemente em seu olhar, você dará automaticamente uma chance à reflexão. Use a seu favor, tudo aquilo que você gosta, as coisas que te animam e motivam, as coisas que te fazem bem.

Experimente com disciplina o método "**Conte Até Cinco**" em diferentes situações do seu cotidiano

E o mais importante como prática diária, aplique o princípio do "Conte até Cinco": Faça uma pausa antes de clicar, sim “ Conte até Cinco cada vez que observe uma manchete uma foto ou antes de dar “play em um vídeo e antes de compartilhar ou reagir a algo online.

### **Use a fotografia como prática de atenção plena:**

Observe o mundo ao seu redor, logo, escolha um assunto, enquadre-o cuidadosamente e espere e deixe a reflexão chegar no momento certo...

### **Com o método “Conte até Cinco”**

constantemente em seu olhar, você dará automaticamente uma chance à reflexão.

**Use à seu favor,** tudo aquilo que você gosta, as coisas que te animam e motivam, as coisas que te fazem bem.

Experimente com disciplina o método “**Conte Até Cinco**” em diferentes situações do seu cotidiano

## **CONSEQUÊNCIAS DO VÍCIO NO CELULAR E A PRÁTICA "CONTE ATÉ CINCO":**

**1-Prejuízos ao desenvolvimento motor e cognitivo:** O uso excessivo do celular pode levar a problemas de postura, dores crônicas e dificuldades de movimentação. Além disso, pode prejudicar o aprendizado, raciocínio, memória e foco.

Do que falava o último post que você leu? Você se lembra?

**"Conte até Cinco":** Ao sentir o impulso de pegar o celular, pause, respire e conte até cinco.

Pergunte-se: "Preciso mesmo usar o celular agora? Qual o objetivo do meu uso?". Essa pausa permite uma escolha consciente, evitando o uso impulsivo e seus malefícios....

**Fadiga ocular:** A exposição prolongada às telas pode causar fadiga ocular.

**"Conte até Cinco":** Quando se sentir cansado ou entediado, pause a casa 10 minutos o uso do celular, desvie o olhar da tela e foque em algo distante, conte até cinco e em segundos perceba no que você começa pensar.

*Use o "Conte até Cinco" como um lembrete para fazer essas pausas, protegendo seus olhos e evitando a fadiga.*

**Distúrbios do sono:** A luz emitida pelas telas interfere no ciclo de sono, causando insônia e outros problemas.

**"Conte até Cinco":** Desconecte-se de aparelhos eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir. "Conte até Cinco"

Olhe ao seu redor, foque em algo que você goste, "conte até cinco" e perceba o momento que você começa refletir, pensar...pare e curta seus pensamentos. Esse é o objetivo de resistir à tentação e usar o celular antes de dormir. Priorizando assim um sono reparador.

**Ciclo de dopamina e sobrecarga de informações:** Notificações e interações nas redes sociais disparam a liberação de dopamina, gerando um ciclo vicioso de busca constante por mais estímulo. A sobrecarga de informações dificulta o foco e a tomada de decisões conscientes.

**"Conte até Cinco":** Antes de clicar em um link, compartilhar algo ou reagir a uma notificação,

**conte até cinco, observe, **fique olhando e conte devagar até cinco!****

E Se pergunte essa foto tem a ver com você? Foque e leia a manchete, conte até 5, relaxe! Essa manchete tem a ver com você?

Após, questione a fonte da informação, sua relevância e o impacto que terá em seu bem-estar. Essa prática ajuda a quebrar o ciclo de dopamina e evitar a sobrecarga, promovendo um consumo mais seletivo e intencional.



## DICAS ADICIONAIS PARA UM USO SAUDÁVEL DO CELULAR, POTENCIALIZADAS PELO "CONTE ATÉ CINCO":

**Estabeleça limites de tempo:** Utilize aplicativos para monitorar o tempo de tela e defina horários específicos para o uso de redes sociais. O "Conte até Cinco" pode ser usado como um lembrete constante desses limites, ajudando a manter o controle.

**Crie um plano de desintoxicação digital:** Cancele a inscrição de e-mails desnecessários, desative notificações não essenciais e exclua aplicativos que levam ao consumo passivo. Use o "Conte até Cinco" antes de reativar notificações ou instalar novos aplicativos, avaliando se realmente são necessários.

**Mantenha uma boa postura:** Ajuste a altura do celular para evitar inclinar a cabeça para baixo. O "Conte até Cinco" pode servir como um lembrete para verificar a postura ao usar o celular, prevenindo dores e problemas na coluna.

**Procure ajuda profissional:** Se perceber sinais de vício, como a incapacidade de deixar o celular de lado, busque orientação psicológica.



*Sempre  
CONTE ATÉ CINCO*

**1- OBSERVE**

**2- FOQUE NUM PONTO DE ATRAÇÃO;**

**3- CONTE ATÉ CINCO, LENTAMENTE**

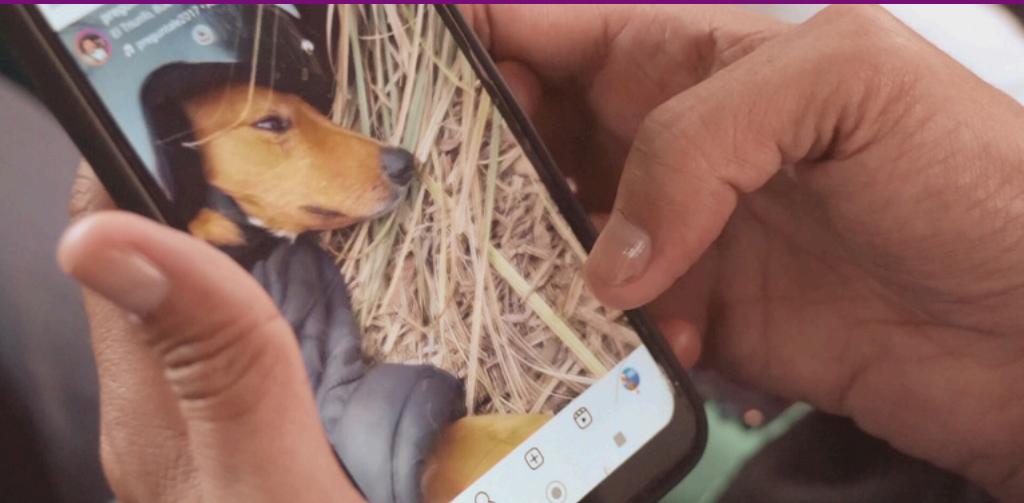
**1...2...3...4...5...**

**4- UMA IDEIA APARECE NA SUA MENTE; (REFLEXÃO)**

**5- USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR.**

Ao aplicar o princípio "**Conte até Cinco**", você transforma o celular de uma fonte de distração e impulsividade **em uma ferramenta útil e consciente, utilizando a tecnologia a seu favor.**

**A PRÁTICA CONSTANTE DESSA TÉCNICA, CONTRIBUI PARA UM OLHAR MAIS APURADO, COM MAIS FOCO NA INTENSÃO DA ESCOLHA E BEM-ESTAR NO MUNDO DIGITAL.**



A PRATIQUE O “ CONTE ATÉ CINCO EM CADA UM DOS PARAGRAFOS A SEGUIR:

**LEIA , CONTE ATÉ CINCO, REFLITA**

A IA ORGANIZA TODO O CONHECIMENTO POSSIVELMENTE EXISTENTE E O TEMOS NA PALMA DA MÃO, A PERGUNTA É O QUE FAZEMOS, COM TODO ESTE CONHECIMENTO?

A MÍDIA SOCIAL E A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL ESTÃO INSERIDAS NA VIDA DE TODOS NÓS, POIS ELAS USAM A TECNOLOGIA PARA TUDO. DESDE EDUCAÇÃO ATÉ SOCIALIZAÇÃO

AS PLATAFORMAS DE MÍDIA SOCIAL DE HOJE ESTÃO CAUSANDO DANOS SIGNIFICATIVOS AS CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS.

A MÍDIA SOCIAL AFETA A CAPACIDADE DE ATENÇÃO, A AUTOIMAGEM E AS HABILIDADES SOCIAIS, O QUE ESTÁ LEVANDO AO AUMENTO DO CYBERBULLYING E DA DEPRESSÃO.



62% DOS JOVENS DE 12 A 18 ANOS USAM  
MÍDIAS SOCIAIS DIARIAMENTE



CRIANÇAS E ADOLESCENTES PASSAM EM  
MÉDIA 91 MINUTOS NO TIKTOK POR DIA



54% DOS ADOLESCENTES DIZEM QUE  
SERIA DIFÍCIL ABANDONAR AS MÍDIAS  
SOCIAIS

O TEMPO GASTO NAS MÍDIAS SOCIAIS É UM PREDITOR SIGNIFICATIVO DE DEPRESSÃO PARA CRIANÇAS ADOLESCENTES E ADULTOS

MAIS TEMPO DE TELA ESTÁ ASSOCIADO A PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL E COMPORTAMENTAIS, BAIXO DESEMPENHO ACADÊMICO E PIOR SONO

MAIOR TEMPO DE TELA ESTÁ CORRELACIONADO A ATRASOS NO DESENVOLVIMENTO DA LINGUAGEM, RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS E INTERAÇÃO SOCIAL



**APESAR DOS DANOS  
CONHECIDOS DO USO EXCESSIVO  
DE MÍDIA SOCIAL PARA OS  
JOVENS, AS PLATAFORMAS DE  
TECNOLOGIA AINDA SÃO  
INCENTIVADAS A MAXIMIZAR A  
ATENÇÃO.**

**AS PLATAFORMAS USAM DESIGN  
VICIANTE, CONTEÚDO  
DIRECIONADO E FEEDS COM  
TECNOLOGIA DE IA PARA  
SEQUESTRAR A ATENÇÃO E  
AUMENTAR O TEMPO NAS  
PLATAFORMAS.**

**AS CRIANÇAS TAMBÉM  
APRENDEM QUE, PARA SEREM  
OVIDAS ONLINE, ELAS DEVEM  
COMPETIR POR ATENÇÃO POR  
MEIO DE CURTIDAS,  
COMENTÁRIOS E  
COMPORTAMENTO  
PERFORMÁTICO.**

**ESSA CORRIDA POR ATENÇÃO  
CRIA UMA ESPIRAL  
DESCENDENTE DE DANOS NO  
MUNDO REAL QUE COLOCA EM  
RISCO A SEGURANÇA GERAL E O  
BEM-ESTAR DAS GERAÇÕES  
FUTURAS.**



## 3x a mais

**CRIANÇAS QUE FORAM VÍTIMAS DE CYBERBULLYING TÊM 3X MAIS PROBABILIDADE DE PENSAR EM SUICÍDIO.**

**1 de 5**

**QUASE 1 EM CADA 5 CRIANÇAS BRITÂNICAS ASPIRA SER UM INFLUENCIADOR DE MÍDIA SOCIAL, ACIMA DE PROFESSORES E VETERINÁRIOS**

**2x mais**

**DUAS VEZES MAIS ADOLESCENTES ENCONTRARAM DISCURSO DE ÓDIO RACISTA ONLINE NOS ÚLTIMOS 2 ANOS**

Fonte: Cernter fo Human Technology

## REDES SOCIAIS E "O DECLÍNIO DA DEMOCRACIA"

Fonte: Center for Human Technology

Devido a incentivos perversos, a mídia social está enfraquecendo o funcionamento democrático global.

Plataformas de mídia social – como Facebook, Twitter, Instagram e TikTok – são financeiramente incentivadas a amplificar o conteúdo mais engajador. Isso leva a uma super-representação de notícias falsas, desinformação e conteúdo divisivo.

O impacto cumulativo em nosso ambiente de informação nos últimos 10 anos aumentou a polarização, a interferência eleitoral, o impasse legislativo e outras práticas manipulativas que minam as democracias em todo o mundo

O número de democracias globais está em declínio desde que a mídia social surgiu por volta de 2010. Em 2019, mais de 70 países foram sujeitos a campanhas de manipulação de mídia social.

As democracias devem ser um reflexo da vontade do povo. Para que as pessoas tomem decisões coletivas eficazes que moldem a democracia, é necessário um entendimento compartilhado do que é verdadeiro e do que é representativo do que as pessoas realmente querem.

Plataformas impulsionadas pelo engajamento, especialmente Twitter, Facebook, YouTube e, cada vez mais, TikTok, tornaram-se infraestrutura de comunicação crítica, moldando o discurso cívico e o jornalismo. Mas essas plataformas não oferecem suporte a conversas matizadas capazes de representar e integrar múltiplos pontos de vista opostos – uma das principais promessas e valores da democracia

Em vez disso, elas otimizam o engajamento, o que degrada sistematicamente nosso entendimento compartilhado. A maximização do engajamento tem efeitos prejudiciais, incluindo extremismo amplificado, aumento das lacunas de percepção e a criação de um terreno fértil para desinformação direcionada em torno das eleições.



64%

## DE TODAS AS ADESÕES A GRUPOS EXTREMISTAS SÃO DEVIDAS A FERRAMENTAS DE RECOMENDAÇÃO DE MÍDIA SOCIAL.

Antes da eleição de 2020 nos EUA, as principais páginas do Facebook para cristãos e afro-americanos eram administradas por fazendas de trolls.



17%

Cada palavra de indignação moral adicionada a um tweet aumenta a taxa de retweets em 17%, o que acelera a polarização.

A quebra do entendimento compartilhado impulsiona a polarização no mundo real, o que mina o funcionamento da democracia. À medida que nos tornamos mais polarizados online, também nos tornamos mais polarizados offline.

Estudos mostraram que existe uma “lacuna de percepção” entre os dois principais partidos políticos nos EUA, levando ambos a pensar que suas crenças são mais diferentes do que realmente são.

## 7 de 10

**REPUBLICANOS E DEMOCRATAS PERCEBEM OS MEMBROS DO OUTRO PARTIDO COMO “LAVADOS CEREBRALMENTE”**

**30%**

OS DEMOCRATAS ACREDITAM QUE 30% DOS REPUBLICANOS APOIAM O ENSINO DA HISTÓRIA NACIONAL COMPARTILHADA SOBRE PESSOAS DE COR. NA VERDADE, 72% DOS REPUBLICANOS CONCORDAM EM ENSINÁ-LA.

**50%**

OS AMERICANOS SUPERESTIMAM A QUANTIDADE EM QUE SEUS OPONENTES POLÍTICOS DISCORDAM DELES, MUITAS VEZES EM ATÉ 50%.

DE ACORDO COM UM ARTIGO DE JONATHAN HAIDT, A POLARIZAÇÃO TÓXICA E O DECLÍNIO DO RESPEITO POR CONTRA-ARGUMENTOS TORNARAM-SE MAIS GRAVES EM 32 PAÍSES.

ISSO Torna Mais Difícil Resolvermos Problemas Juntos, e Acabamos em Uma Corrida Sem Fim Por Pontos de Vista, Políticos e Políticas Mais Extremos.

**23%**

POLÍTICOS EUROPEUS RECLAMARAM QUE O ALGORITMO DO FACEBOOK OS FORÇAVA A SEREM MAIS EXTREMISTAS PARA QUE SUAS MENSAGENS FOSSEM OUVIDAS. HOUVE UM AUMENTO DE 23% NA INCIVILIDADE ENTRE POLÍTICOS NO TWITTER DE 2009 A 2019.



67%

Cada palavra negativa sobre oponentes políticos aumenta em 67% as chances de uma postagem em mídia social ser compartilhada.

**Como resultado, obtemos representantes políticos extremos e reacionários, levando de forma confiável ao impasse e a políticas ineficazes**

**Sob essas condições, a democracia se torna disfuncional.**

**Fonte:** Center for Human Technology



**BOM VOCÊ PODE DUVIDAR DE QUASE TUDO. MAS HÁ UMA COISA QUE VOCÊ PODE TER CERTEZA: VOCÊ ESTÁ TENDO PENSAMENTOS, AGORA MESMO.**

### **Sam Baron**

Associate Professor, Philosophy of Science, The University of Melbourne  
CC. Creative Commons

Essa ideia veio a caracterizar o pensamento filosófico do filósofo do século XVII René Descartes. Para Descartes, o fato de termos pensamentos pode ser a única coisa da qual podemos ter certeza.

### **Mas o que exatamente são pensamentos?**

Este é um mistério que há muito tempo incomoda filósofos como Descartes — e que ganhou vida nova com o surgimento da inteligência artificial, enquanto especialistas tentam descobrir se as máquinas podem realmente pensar.

### **Duas escolas de pensamento**

Há duas respostas principais para a questão filosófica sobre o que são pensamentos. A primeira é que os pensamentos podem ser coisas materiais. Pensamentos são como átomos, partículas, gatos, nuvens e gotas de chuva: parte integrante do universo físico.

Esta posição é conhecida como fisicalismo ou materialismo.

E A segunda visão é que os pensamentos podem ficar separados do mundo físico.

Eles não são como átomos, mas são um tipo de coisa inteiramente distinto. Essa visão é chamada de dualismo, porque considera que o mundo tem uma natureza dual: mental e física.

Para entender melhor a diferença entre essas visões, considere um experimento mental .

Suponha que Deus esteja construindo o mundo do zero.

Se o fisicalismo for verdadeiro, então tudo o que Deus precisa fazer para produzir pensamentos é construir os componentes físicos básicos da realidade — as partículas fundamentais — e colocar em prática as leis da natureza.

**Os pensamentos devem seguir.**



No entanto, se o dualismo for verdadeiro, então colocar em prática as leis básicas e os componentes físicos da realidade não produzirá pensamentos.

Alguns aspectos não físicos da realidade precisarão ser adicionados, pois os pensamentos são algo acima de todos os componentes físicos.

### **Por que ser materialista?**

Se os pensamentos são físicos, que coisas físicas são eles? Uma resposta plausível é que são estados cerebrais. Essa resposta sustenta muito da neurociência e psicologia contemporâneas.

De fato, é a ligação aparente entre cérebros e pensamentos que faz o materialismo parecer plausível. Há muitas correlações entre nossos estados cerebrais e nossos pensamentos.

Certas partes do cérebro previsivelmente "acendem" quando alguém está com dor, ou se pensa sobre o passado ou o futuro.

O hipocampo, localizado perto do tronco cerebral, parece estar ligado ao pensamento imaginativo e criativo , enquanto a área de Broca, no hemisfério esquerdo, parece estar ligada à fala e à linguagem.

O que explica essas correlações? Uma resposta é que nossos pensamentos são apenas estados variáveis do cérebro. Esta resposta, se correta, fala a favor do materialismo.

### Por que ser dualista?

Dito isso, as correlações entre estados cerebrais e pensamentos são apenas isso: correlações.

Não temos uma explicação de como os estados cerebrais — ou quaisquer estados físicos, nesse caso — dão origem ao pensamento consciente.

Há uma correlação bem conhecida entre riscar um fósforo e o acendimento do fósforo.

Mas, além da correlação, também temos uma explicação para o porquê de o fósforo acender quando riscado.

O atrito causa uma reação química na cabeça do fósforo, o que leva a uma liberação de energia.

Não temos explicação comparável para uma ligação entre pensamentos e estados cerebrais.

Afinal, parece haver muitas coisas físicas que não têm pensamentos.

Não temos ideia de por que estados cerebrais dão origem a pensamentos e cadeiras não.

## O cientista das cores

A coisa sobre a qual temos mais certeza — que temos pensamentos — ainda é completamente inexplicável em termos físicos. Não é por falta de esforço.

Neurociência, filosofia, ciência cognitiva e psicologia têm trabalhado arduamente para tentar desvendar esse mistério.

Mas piora: talvez nunca consigamos explicar como os pensamentos surgem de estados neurais. Para entender o porquê, considere este famoso experimento mental do filósofo australiano Frank Jackson.

Mary vive a vida inteira em um quarto preto e branco. Ela nunca experimentou cores.

No entanto, ela também tem acesso a um computador que contém um relato completo de cada aspecto físico do universo, incluindo todos os detalhes físicos e neurológicos da experiência das cores.

Ela aprende tudo isso.

Um dia, Mary sai da sala e experimenta a cor pela primeira vez.

## Elá aprende algo novo?

É muito tentador pensar que ela faz:  
ela aprende como é experimentar cores.

Mas lembre-se, Mary já sabia de todos os fatos físicos sobre o universo. Então, se ela aprende algo novo, deve ser algum fato não físico.

Além disso, o fato que ela aprende vem por meio da experiência, o que significa que deve haver algum aspecto não físico para experimentar.

Se você acha que Mary aprende algo novo ao sair da sala, você deve aceitar que o dualismo é verdadeiro de alguma forma.

E se esse for o caso, então não podemos fornecer uma explicação do pensamento em termos das funções do cérebro, ou assim os filósofos têm argumentado .



## Mentes e máquinas

Resolver a questão do que são pensamentos não resolverá completamente a questão de se as máquinas podem pensar, mas ajudaria.

Se os pensamentos são físicos, então não há razão, em princípio, para que as máquinas não consigam pensar.

Se os pensamentos não são físicos, no entanto, é menos claro se as máquinas poderiam pensar.

Seria possível "conectá-las" ao não físico da maneira certa? Isso dependeria de como os pensamentos não físicos se relacionam com o mundo físico.

De qualquer forma, investigar a questão do que são pensamentos provavelmente terá implicações significativas na maneira como pensamos sobre a inteligência das máquinas e nosso lugar na natureza.

Referências : MILLS, Eugene. Are our thoughts real? Here's what philosophy says. The Conversation, 10 mar. 2025. Disponível em:

<https://theconversation.com/are-our-thoughts-real-heres-what-philosophy-says-248003>.

CREDITOS

FONTES

DIREITOS AUTORAIS

REALIZAÇÃO:



4

## E-BOOK

### DESACELERANDO NA ERA DIGITAL: UM ANTIDOTO À DISTRAÇÃO CAUSADA PELO MAU USO DO CELULAR

## "CONTE ATÉ CINCO" ANTES DE CLICAR NO SEU SMARTPHONE



**Daniel A. Rubio** é Documentarista, Diretor, Produtor de projetos focado em temas sociais e Produtor Cultural. Produtor em programas for /BBC-World (Television Trust for the Environment). Série How Geraldo Lost His Job /TVArte e Life/BBC-World. Teve seus documentários Crianças Sem-Terra e Tobias 700 - A Struggle for a Place to Live, exibidos em festivais sobre direitos humanos. Produtor Associado e membro da equipe de montadores de "Entre a Luz e a Sombra". Filmografia: Crianças Sem-Terra (TV Cultura), Occupying Brasil (TV Aljazeera), Who I can trust (TV5 France e BBC World), O Verde Está do Outro Lado.(2016) entre outros.