

JOAQUIM FIALHO

REDES SOCIAIS ILUSÃO OBSESSÃO MANIPULAÇÃO

Leitura obrigatória
para não ser ludibriado

2.ª EDIÇÃO



EDIÇÕES SÍLABO

*Em memória dos meus pais,
Joaquim e Faustina.*

© Edições Silabo
Almedina
2025.04.29

REDES SOCIAIS

Ilusão, obsessão e manipulação

Joaquim Fialho

2^a Edição

EDIÇÕES SÍLABO

É expressamente proibido reproduzir, no todo ou em parte, sob qualquer forma ou meio gráfico, eletrónico ou mecânico, inclusive fotocópia, este livro. As transgressões serão passíveis das penalizações previstas na legislação em vigor.

Não participe ou encoraje a pirataria eletrónica de materiais protegidos. O seu apoio aos direitos dos autores será apreciado.

Visite a Sílabo na rede

www.silabo.pt

FICHA TÉCNICA:

Título: Redes Sociais – Ilusão, obsessão e manipulação

Autor: Joaquim Fialho

© Edições Sílabo, Lda.

Capa: Pedro Mota

1^a Edição – Lisboa, janeiro de 2023.

2^a Edição – Lisboa, maio de 2025.

Impressão e acabamentos: ARTIPOL – Artes Tipográficas, Lda.

Depósito Legal: 547166/25

ISBN: 978-989-561-423-3



EDIÇÕES SÍLABO, Lda.

Publicamos conhecimento

Editor: Manuel Robalo

R. Cidade de Manchester, 2

1170-100 Lisboa

Tel.: 218130345

e-mail: silabo@silabo.pt

www.silabo.pt

Índice

Prefácio	7
Introdução	15
1. Relações sociais em tempo de mudança acelerada	27
2. A necessidade de estar <i>on</i>	39
3. Capitalismo digital	49
4. Hiperconsumo no digital	67
5. Escravos do <i>scroll</i>	75
6. Felicidade nas redes sociais	91
7. Hipocrisia nas redes sociais	99
8. Obsessão	105
9. O efeito Dunning-Kruger	111
10. Sem tempo para viver	119
11. Narcisismo contemporâneo: espelho meu, há alguém melhor do que eu?	125
12. Embriaguez e anorexia digital	133
Bibliografia	147
Sobre o autor	149

Prefácio

A *internet* e as redes sociais vieram alterar as relações de sociabilidade de forma drástica. O mundo está a mudar rápido demais e este livro abre um debate para uma das dimensões da mudança.

Na última década do século XX, a *internet* tornou-se gradualmente acessível ao grande público, acompanhando a utilização crescente dos computadores a nível mundial.

Em Portugal, nos últimos cinco anos do século, a utilização da *internet* tornou-se cada vez maior, embora fosse ainda bastante limitada, sobretudo a empresas, serviços públicos e universidades. Segundo a Pordata, em 2002, só 26,9% dos agregados domésticos tinham um computador, e só 15,1% destes tinham acesso à *internet*. Em 2010, mais de metade dos agregados tinham acesso à *internet* e, em 2021, este número subiu para 87,3%.

Se de início, a *internet* era sobretudo usada para fins profissionais, com o aparecimento do Facebook e de outras redes sociais na primeira década do novo século, a «net» foi-se tornando mais e mais, um meio de comunicação interpessoal e lúdica, especificamente ligadas à partilha de informações pessoais, fotos, biografias, ideias e comentários.

Mas, há apenas 12 anos, estávamos ainda longe de um acesso universal à *internet* em Portugal.

Todo este panorama mudou rapidamente e em poucos anos, quer na procura, acesso e utilização, quer nos perfis de utilizadores, quer ainda em termos de perfis de utilização.

Já na 2^a década do século XXI, o aparecimento e massificação do uso dos smartphones, democratizou ainda mais o acesso à *internet*, e consequentemente às redes sociais, tornando-se um meio, e um acelerador cada vez mais potente da comunicação humana, à escala global.

A preços relativamente baixos, a humanidade, mesmo os jovens, acedem à informação e à comunicação, à troca de informações, ideias, histórias e imagens, quer nos chamados países desenvolvidos, quer nos países mais pobres, e mesmo nos países mais pobres dos mais pobres.

Em pouco tempo, muitos milhões de pessoas integram estas redes e muitas outras redes a que nunca imaginaram chegar. Redes estas que, como foi já dito, são redes de pessoas concretas com imagens e fotos concretas, são pessoas que vivem em contextos geográficos e sociais muito diversos, e em universos sociais e culturais ainda mais diversos. No início deste ano, estimava-se que mais de 63% da população mundial tinham acesso à «net», e uma grande maioria delas às diversas redes sociais.

Uma das características essenciais das redes sociais é que são todas estas pessoas que produzem os próprios conteúdos da «net», do Facebook ou do Linkedin, e das outras redes todas.

Outras das características fundacionais das redes sociais é o seu caráter interativo. É a possibilidade de dizer se se gosta ou não, se se concorda ou não com o que foi mostrado ou dito e de se comentar, na hora, alimentando com vivacidade os debates desencadeados.

De facto, assim visto, estamos perante um processo altamente democrático, em que homens e mulheres, jovens, adultos e pessoas idosas, ricos e pobres, cultos e incultos, ateus e religiosos de todos os credos, pessoas de todas as orientações sexuais, de todas as culturas e costumes se encontram, debatem e trocam ideias e opiniões.

Mas as «redes» são também feitas não só de pessoas, mas de organizações sociais tão diversas como as grandes agências internacionais, os governos e serviços estatais, os partidos políticos, as empresas, as ONG e organizações sem fins lucrativos, as escolas e universidades ou as organizações terroristas. Enfim, as redes são do Mundo, e o Mundo está nas redes, num processo constante de diálogo entre as dimensões micro e macrossociais.

E estes biliões de pessoas e organizações, têm ideias, formas de ser, desejos e ambições diferentes e, por isso, têm também objetivos diferentes na forma em como querem estar nestas redes. Muitos partilham e exibem as suas histórias de vida, os seus quotidianos, as suas alegrias e tristezas, as suas viagens e os seus corpos; outros partilham sobretudo as suas histórias e vitórias profissionais, ou os anúncios de eventos a acontecer nestas áreas; outros ainda privilegiam os debates políticos.

No entanto, se as redes começaram por ser uma forma de ligação entre amigos ou colegas, o seu crescimento rápido e com enormes dimensões tinham, certamente, de provocar impactos nos indivíduos, e, por outro lado, produziam uma base de dados pessoais nunca vista, nem mesmo pelas polícias, governos e agências internacionais, ou serviços secretos.

Tudo isto aconteceu, num mundo e em sociedades cheias de confrontos económicos, políticos, ideológicos e militares que, obviamente, usam estes novos mega instrumentos comunicacionais para influenciarem as multidões e opiniões públicas no sentido de alcançarem os seus objetivos económicos, políticos, ideológicos e militares. Neste processo contaram com a cumplicidade das empresas produtoras e gestoras das próprias redes sociais ou de outras empresas e grupos que se constituíram especificamente para traficar os milhões de dados produzidos.

A influência das redes sociais em processos eleitorais como os que deram a vitória a Trump em 2016, ou a Bolsonaro em 2018, ou aos partidários do Brexit em 2016, fizeram emergir o lado escuro das redes sociais. Não porque tenha havido aproveitamentos políticos – não há nenhuma organização política que ignore as redes sociais, sobretudo em contextos eleitorais – mas sim porque houveram processos fraudulentos de produção e divulgação nas redes sociais de notícias e mensagens falsas, de acusações mentirosas aos adversários e, também, porque houve aproveitamento das enormes bases de dados que foram comercializadas para atingir os objetivos políticos a alcançar, através do convencimento maciço das grandes massas de eleitores. As redes sociais, tão democraticamente participadas e produzidas, afinal eram, também, perigos terríveis para as democracias e para os direitos humanos.

A pandemia da COVID-19 constituiu um momento de afirmação da utilidade do mundo digital e, consequentemente das redes sociais, como um instrumento e uma nova forma de comunicação humana, quando se tornou impossível ou muito perigoso comunicar pelas formas tradicionais do face a face, olhos nos olhos.

Foi um instrumento essencial que salvou muitas vidas da solidão, da tristeza e da depressão, de pessoas que de um momento para o outro ficaram isoladas dos seus familiares, amigos e vizinhos. Salvou também muitos empregos, abrindo novas formas de estar em trabalho a distância. Permitiu que crianças, jovens e adultos continuassem a sua formação académica e/ou profissional. E, por último, salvou muitas vidas ao prevenir o contágio e ao promover o acesso aos serviços e às comunicações em saúde. Mais do que nunca, a COVID-19, veio evidenciar a importância do digital e das redes sociais na vida em sociedade, assim como evidenciou também as desigualdades no acesso a estas redes de comunicação e pertença.

O ensaio sociológico-filosófico de Joaquim Fialho, ilustra sobretudo uma outra dimensão de análise das redes sociais, embora declare, logo à partida, que não nega a relevância do digital para a vida em sociedade, nem pretende ser um manifesto contra as redes sociais.

Por um lado, analisa os impactos individuais que passam, desde logo, pelo tempo *online* em detrimento das relações sociais *offline* que, ao fim ao cabo, são a base da construção e vivência da nossa natureza como seres humanos, como pessoas e como cidadãos. Por outro entra na análise das mensagens e interações que passam pela oferta e pela partilha de realidades tão perfeitas como ilusórias, de corpos perfeitos, bonitos e sempre jovens, de relações perfeitas, enfim, de vidas perfeitas, sempre num processo competitivo e narcísico de quem é mais bonito ou bonita, de quem mais forte ou mais inteligente ou mais feliz. Debate também os efeitos negativos destes processos que geram comportamentos aditivos, solidão, mal-estar e pior qualidade de vida.

Por outro lado, analisa a exploração das redes sociais por grupos de interesses políticos e comerciais, e pelos seus próprios, construindo o que designa por «capitalismo digital» e, neste campo, sublinha a já referida geração e apropriação de biliões de dados pessoais que são, depois, utilizados para objetivos comerciais e políticos.

Direi eu que tudo isto sempre existiu, muito antes de se sonhar com computadores e com o mundo digital. Sempre houve pessoas e organizações que tentaram influenciar, manipular e dominar outras pessoas e organizações. Sempre houve pessoas exibicionistas, narcísicas, convencidas de que sabem tudo e sobre tudo, e que dedicam a isso uma boa parte das suas vidas e relações. A chamada imprensa cor-de-rosa é disto um bom exemplo. E sempre as empresas lucrativas pretenderam chegar ao máximo de clientes e pretendiam convencê-los das virtudes dos seus produtos.

Mas o mundo digital, e o acesso alargado a estas mega redes de comunicação, dão mais palco a tudo o que se diz e faz, e podem ser muito mais poderosos do que as relações interpessoais e comunitárias, ou do que a comunicação social não digital. Por isso são, também, efetiva e comprovadamente, poderosos instrumentos de desinformação, de manipulação e de alienação.

Tudo o que é referido e apresentado são, inegavelmente, características e consequências possíveis das redes sociais

E, no entanto, todos usamos o *online* e as redes sociais nos nossos quotidiano para fins práticos, para fins lúdicos, para falar com alguém ou lhe mostrar o nosso afeto e amizade, para fins profissionais, para fins académicos ou científicos, ou para a nossa intervenção na cidadania e na participação política.

Dito de outra forma, as redes sociais existem, vieram para ficar e fazem parte da nossa vida e do nosso mundo.

Ao pintar com cores carregadas estes aspetos negativos das redes sociais, Joaquim Fialho agita as águas, vai ao debate e, por isso, contribui para uma análise e um pensamento crítico, e desafia-nos a pensar no que se pode fazer para combatendo os seus aspetos perversos, e pensar positivamente as redes sociais, num contexto de cidadania e de liberdade.

Outubro de 2022

Duarte Vilar

© Edições Sílabo
Almedina
2025.04.29

Introdução

Em momentos de agonia, floresce a filosofia, apura-se a nossa dimensão introspetiva e resultam reflexões que preenchem o vazio dos nossos momentos. Este ensaio teve início em pleno confinamento da segunda vaga da COVID-19, em Portugal. As primeiras linhas foram escritas num momento em que Portugal e o mundo vivenciavam períodos de privação das relações sociais tradicionais. Sim, tradicionais. Aquelas que, colocando-nos perante o olhar do outro, nos estimulam um aperto-de-mão ou um abraço, nos fazem corar perante uma reação, geram arrepios na pele, e nos fazem verter uma lágrima de emoção na presença de um acontecimento. O mais simples gesto da vida em sociedade.

Sabemos que a mudança social é inevitável. O mundo segue o curso normal e está a mudar. As relações sociais também. É certo, em cada contexto, a sua mudança. Sempre foi assim no decurso da história da humanidade. Em cada contexto as mudanças provocam diferentes níveis de metamorfoses, inspirando de forma diferente cada sociedade e, naturalmente, os seus atores sociais. Mas, o que está a acontecer nas sociedades desenvolvidas? Que mudanças são estas que decorrem da introdução da tecnologia digital nas nossas vidas? Qual o impacto da *internet* e das redes sociais nas rotinas do quotidiano? Porque há uma

histeria generalizada nos ecossistemas digitais? Porque se despende tanto tempo em discussões sem relevância social?

A futilidade tornou-se a essência da vida em sociedade. O ter absorveu o ser. O expor tornou-se uma marca da existência humana. O valor das «coisas» foi engolido pelas «não-coisas» (Han, 2022a). O espaço privado confunde-se com o espaço público. Para estar vivo é preciso exibir o domínio privado no espaço público digital. Perdeu-se a noção das fronteiras entre o que é privado e o que é público. Sobretudo, nas redes sociais. É preciso publicar. A *internet* tornou-se o ar que respiramos. As redes sociais digitais apoderaram-se, silenciosamente, do espaço tradicional das relações sociais. O mundo mudou nos últimos anos. Mudou, mesmo, muito. As relações sociais sofrem um profundo processo de reconfiguração. Será a futilidade, aqui tratada como sinónimo de superficialidade, a matriz das «novas» relações sociais? Que quadro de valores nos impõe a vida digital? Será o mundo digital um campo fértil em ilusão? Será que o digital nos vai fazer revelar o melhor e o pior que há em nós? Estamos perante um processo de erosão nas relações sociais? São algumas perguntas cuja reflexão, desenvolvida ao longo das próximas páginas, procurará ajudar a responder. Cada um retirará as suas ilações. Não há respostas fechadas.

O século XXI assinala o advento *Homo digitalis*. Um «novo» Homem, cuja essência de viver assenta na inovação comunicacional e no relacionamento em rede. Os avanços da revolução digital, em curso, potenciam novos paradoxos e desafiam novas configurações nas formas de interação social.



Joaquim Fialho é doutor em Sociologia e tem desenvolvido o seu percurso académico como analista de redes sociais, participando em projetos de investigação, publicações científicas e orador em eventos nacionais e internacionais sobre o novo mundo das redes sociais. É professor no Instituto Superior de Gestão e investigador integrado do CLISSIS – Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social da Universidade Lusíada.

As redes sociais tornaram-se salas de convívio global. A amizade subjogou-se a relações algorítmicas e a vida em sociedade passou a ser mediada pela tecnologia. O corpo mercantilizou-se. O Instagram é uma montra de corpos perfeitos e esculpidos, sem espaço para rugas ou estrias. Os *influencers* tornaram-se arautos da propagação do consumo e da felicidade. Nas redes sociais, não há espaço para a tristeza. Os bancos do jardim, outrora espaços privilegiados para as relações amorosas, foram substituídos pelo Tinder. Os sites de encontros são o expoente de uma banalização e superficialidade de valores essenciais às relações humanas. As *nudes* são um sinal da promoção do corpo e da vulgarização do espaço privado.

Este livro convida o leitor para uma viagem pelas transformações nas relações de sociabilidade provocadas pela penetração das redes sociais nas nossas vidas. O autor analisa e foca-se nos novos padrões de comportamento que daí emergem: a ilusão da felicidade, a obsessão por estar ligado e a ligeireza como somos manipulados pelos gigantes tecnológicos.

Nas páginas do livro que tem nas mãos é-lhe apresentada uma visão crítica sobre a ilusão, obsessão e manipulação que ocorre no mundo das redes sociais.

Leitura essencial para compreender a vida nos ecossistemas digitais!

738

ISBN 978-989-561-423-3

9 789895 614233