



Pedro Almeida Maia

# Minimalismo digital

Agora que se fala cada vez mais na saúde psicológica, quer no trabalho, quer na escola, quer em casa, era importante que se abordasse com maior destaque a nossa higiene digital. No meu tempo de mobilidade em Barcelona, frequentei uma disciplina intitulada «Psicologia das Redes Sociais». Recordo-me de se discutir que o Facebook tornar-se-ia, mais cedo ou mais tarde, num cemitério digital. Com o recente abandono do *fact-checking* nas principais redes, começamos a assistir ao éxodo: muitos utilizadores desejam sair ou migrar para plataformas mais respeitadoras dos valores tradicionais, como por exemplo a BlueSky.

Para quem já se apercebeu de que a utilização das redes sociais se tornou um vício difícil de combater — em muitos estudos é já comparada ao consumo de álcool ou de substâncias psicoativas —, talvez seja tempo de recuarmos para alguma abstinência digital, ou seja, utilizarmos menos as redes sociais, em vez de nos mudarmos para outras, que simplesmente replicam o modelo com algumas diferenças morais.

Mas há um fenómeno ao qual talvez pudéssemos estar mais atentos: o vício da utilização das redes sociais é potenciado pelos *smartphones*. Vulgo «telefones inteligentes», na verdade a característica mais vincada é a atratividade dos seus ecrãs: são grandes, táteis, interativos, apelativos. As imagens entram-nos pelos

olhos dentro, literalmente, com uma pujança ainda maior do que a famigerada televisão, naquela distância de segurança que aprendemos quando fomos crianças. «Afasta-de da televisão», gritavam os nossos pais, sem saberem que mal nos poderia fazer — da mesma maneira que muitos pais de hoje não sabem, nem imaginam sequer, que os males das crianças utilizarem os ecrãs modernos são muito piores do que a simples miopia.

Ora, soluções para esta situação? Está a emergir o movimento do minimalismo digital que nos encaminha, por exemplo, para os telefones básicos. Ninguém equaciona a possibilidade de ficar incontactável, mas muitos facilmente abdicariam de aceder aos *emails*, às constantes notificações, às redes sociais. Dois exemplos são: The Light Phone, e o Mudita Kompakt. Mas há outros, e o que têm em comum é o ecrã a preto e branco, como o papel eletrónico já usado nos leitores de eBooks, e as aplicações básicas que não causam viciação: telefone, SMS, alarme, música, podcast, GPS, bloco de notas, calculadora e pouco mais. Para quem não abdica de meter os ovos todos no mesmo cesto, ou enfiar a sua vida toda num potente computador de bolso, aconselha-se prudência: desinstalar *apps* inimigas do tempo, silenciar notificações desnecessárias (ou seja, quase todas), e desligar mais vezes e mais tempo. O cérebro precisa de folgas digitais, férias digitais, o que quiser chamar-lhe. Pela sua saúde psicológica.



Manuel Leal

# A fragilidade da democracia nos Estados Unidos

Os olhos do mundo estão postos nos Estados Unidos, não apenas com receio do seu declínio, mas com esperança na sua renovação. O «experimento americano» continua a ser uma das maiores realizações da humanidade. A sua sobrevivência é vital para a luta global pela liberdade e justiça. Se este momento marca o início de um novo capítulo ou o fim de uma era depende das escolhas que o povo americano terá de fazer nas urnas eleitorais e através das instituições da justiça, onde se trava a batalha para conter claras tentativas de subverter a constituição dos Estados Unidos.

O clima sociopolítico do país levanta neste momento questões profundas sobre a durabilidade do experimento. A situação neste contexto agravou-se em torno da instabilidade institucional que se desenrola perante a apreensão e a incredulidade do mundo. Os sintomas da decadência democrática são evidentes. O bloqueio partidário paralisou o Congresso, minando a sua capacidade de responder a questões urgentes.

Pilar crítico da democracia, a confiança pública nas instituições governamentais diminuiu de modo inegável. Deteta-se na conversa nacional a ansiedade popular sobre a ameaça do colapso do legado jurídico dos fundadores. Em 2023, um inquérito do *Pew Research Center* revelou que apenas 20% dos americanos tinham confiança no Congresso. Isto reflete um profundo sentimento de desilusão e desconfiança agravado pela polarização política atingindo níveis que se não viam desde a Guerra Civil.

Destaca-se neste problema o papel dos meios de comunicação e da informação na formação do discurso público. Outrora testemunha e árbitro confiável de fatos e da percepção do pulso nacional, o jornalismo tradicional agora compete num panorama mediático dominado por bilionários e conglomerados financeiros. A aquisição de grandes órgãos da comunicação por indivíduos incrivelmente ricos, como a compra do *The Washington Post* por Jeff Bezos ou a aquisição do *Twitter* (atualmente X) por Elon Musk, levanta preocupações sobre a independência editorial. Simultaneamente, a proliferação da desinformação nas redes sociais corrompeu a liberdade de expressão. Isto transformou um direito fundamental num cá todo de propaganda. Plataformas como o Facebook e o X deixaram de se comprometer com a verificação da veracidade da informação que divulgam, criando câmaras de eco que aprofundam as divisões na sociedade.

Em 2022, o ex-presidente Barack Obama advertiu num discurso que a democracia não funcionará sem «uma cidadania informada» e salientou que «A própria

estrutura destas plataformas parece estar a inclinar-nos na direção errada.» Esta observação alarmante sublinha a necessidade de um sentido de responsabilidade, concomitante com a reforma para assegurar na era digital o sustento da democracia através da participação de um público bem informado. Uma população submersa na desinformação tem dificuldade em distinguir os factos da ficção. O ataque ao Capitólio a 6 de Janeiro de 2021, promovido pela retórica agressiva de Donald Trump, é uma manifestação inegável dos perigos da desinformação. Participaram ali, com uniformes e munidos de armamento militar, membros de milícias privadas, a quem o atual presidente perdoou do crime que os levava à prisão, condenados por um tribunal.

A perda da liderança americana teria implicações profundas no mundo. Durante grande parte do século XX, os Estados Unidos serviram como contrapeso ao autoritarismo, promovendo ideais de liberdade e autodeterminação. O papel reduzido dos EUA arrisca produzir um vácuo que poderia ser preenchido por potências autocráticas, anunciando um recuo catastrófico de direitos humanos e o potencial aumento da opressão a nível global. Sem a presença americana na Organização do Tratado do Atlântico Norte, a Europa incorreria o risco de uma agressão russa.

As políticas anunciadas por Trump e os seus primeiros atos oficiais neste segundo governo não auguram um período de cooperação para reduzir a tensão com a oposição. Não é provável que sejam acordadas nos próximos quatro anos medidas de alcance para encorajar a cooperação bipartidária e reformas eleitorais e administrativas no sentido de garantir a harmonia partidária e a supremacia da constituição nos atos do executivo. Restam apenas campanhas de literacia mediática e regras razoáveis que responsabilizem as empresas tecnológicas pela propagação de desinformação e fortaleçam a integridade do discurso público.

O Sonho Americano há muito simboliza esperança — não apenas para os americanos, mas para pessoas em todo o mundo. É a crença de que o trabalho árduo e determinação podem levar ao sucesso, independentemente da origem de cada um. Preservar este sonho requer enfrentar as realidades da desigualdade sistémica e assegurar que a oportunidade seja acessível a todos. A luta pelos direitos de voto, justiça racial e equidade económica deve permanecer central na agenda da nação.

A crise atual, embora alarmante, não é inevitável. Os Estados Unidos possuem os meios para enfrentar estes desafios, mas fazê-lo exige ação coletiva e um novo compromisso com os princípios democráticos. A democracia não é estática nem garantida, mas um projeto contínuo que exige vigilância e participação.