

Informação, Liberdade e Futuro: Notas Sobre Educação

<https://doi.org/10.21814/uminho.ed.189.4>

João Marecos

Imperial College of London, Londres, Reino Unido

<https://orcid.org/0000-0003-1803-0964>

joaomarecos@nyu.edu

Pensei muito na melhor forma de começar esta intervenção. Encontro-me numa fase muito pessimista, com o espírito de certa forma derrotado por acontecimentos recentes, pelo regresso em força da extrema-direita e da guerra na Europa, pelo extermínio dos palestinianos em Gaza, pelo regresso do Trumpismo à América, pelos retrocessos no combate à desinformação pelas plataformas digitais, pela falta de urgência com que se debatem os riscos da inteligência artificial.

A democracia está em risco, a liberdade está em risco, a informação está em risco, o pensamento livre está em risco – e falta, nas conversas de café que passam na televisão e na rádio e nas assembleias, o sobressalto adequado à gravidade da situação. Seria esta a minha conclusão depois de vos apresentar aqui as razões todas pelas quais acredito que é este o estado do mundo.

Mas pensei melhor e não é aí que quero acabar hoje, até porque este não é um congresso sobre o estado do mundo. Ou se calhar até é, mas a missão que me deram foi outra: a de falar sobre as vidas desligadas dos jovens num mundo hiperconectado.

Sobretudo, não quero acabar numa nota pessimista, se já não pelo resto da audiência, pelo menos pela Ana Beatriz¹, que não veio da Terceira até Braga para regressar deprimida, ou pela minha filha Isabel, que só tem um ano e à qual devo mais otimismo.

Mas preciso que percebam o meu ponto de partida. Sou advogado, em primeiro lugar, aqui e nos Estados Unidos, onde estudei liberdade de expressão e de informação e como a tecnologia e as plataformas digitais as afetam. Olho para os problemas do ponto de vista das regras, dos princípios e de quem é responsável por elas.

¹ Jovem que partilha comigo a conferência de abertura.

Sou investigador na área da desinformação, um caminho que comecei quando criei a página Os Truques da Imprensa Portuguesa, fruto da tremenda frustração com o estado do jornalismo em Portugal, e que continuei na Organização Mundial de Saúde, durante a pandemia, e que ainda hoje persigo como estudante de doutoramento no Imperial College of London – onde entreguei a minha tese há umas semanas.

Cofundi um jornal digital, A Mensagem de Lisboa, por amor a uma ideia de informação diferente, mas também para experimentar na prática os desafios dos modelos de negócio do jornalismo. Para mim, a boa informação é um ingrediente essencial à liberdade. Sem uma não há outra.

Sou também – ou fui, já não sei – uma voz ativa pela participação pública dos jovens, tendo criado a plataforma 100 Oportunidades como uma forma de facilitar o trabalho da imprensa em encontrar jovens especialistas para comentar os assuntos da sua especialidade. Acho que as pessoas devem falar muito do que sabem, e ouvir muito de tudo o resto.

Para mim, pensar e fazer são atos contínuos; a teoria deve suportar a prática; a evidência científica deve guiar as políticas públicas; o conhecimento existe para ser aplicado. Mas aprendi também que essa aplicação está dependente da política, da *real politik*, de orçamentos, de intermediários, de modelos de negócio, de interesses.

E é por isso que, depois de algum estudo e de alguma prática, o meu ponto de partida é pessimista.

Porque vi as plataformas digitais aparecerem com a promessa de nos aproximarem. Fui encontrado nessas plataformas por familiares perdidos com os quais tenho hoje relação próxima. Criei uma página no Facebook que chegou aos 200.000 seguidores e provocou muita discussão e reflexão em torno do papel dos jornalistas. Coordenei a partir das redes sociais a campanha para a juventude do Professor Sampaio da Nóvoa à Presidência da República. Encontrei a minha voz e um espaço para a partilhar.

Mas fui também vendo como as plataformas digitais, que são empresas privadas com fins lucrativos, foram mudando com o tempo. A forma como se desresponsabilizaram, primeiro, do que por lá se passava; a forma como, depois, impuseram autocraticamente as suas regras, com impacto grave para a liberdade de expressão e de informação; a forma como manipularam os seus algoritmos para prender atenções, viciar audiências, capturar receita, centralizar poder, regular a internet livre.

Vi a informação a democratizar-se. Os jornais pagos na banca passaram a estar disponíveis gratuitamente em minha casa. A mudança para o digital deixou a resposta a todas as minhas perguntas à distância de um clique; acervos históricos, publicações internacionais, outrora fontes destinadas a elites, estavam agora no meu bolso. A informação passou a chegar imediatamente, sucessivamente, intensamente. Estar informado deixou de ser um privilégio e passou a estar ao alcance de todos.

Mas vi também o modelo de negócio do jornalismo a morrer. A gratuitidade do acesso deu mais peso à publicidade; as exigências da publicidade pediam mais

sensacionalismo; a internet trouxe novos meios de comunicação, nem todos fiáveis, e multiplicou a informação ao ponto de ser tanta que nenhum ser humano a consegue digerir; a exigência do imediatismo trouxe a pressa, com a pressa morreu o cuidado, sem o cuidado perdeu-se a credibilidade.

Vi também a promessa de liberdade. De ativistas que usaram as redes para divulgar segredos perigosos, a revolucionários que convocavam manifestações contra regimes ditatoriais, ligando pessoas antes sozinhas no seu medo e agora unidas na mesma luta, as novas tecnologias abriram as portas a uma nova forma de transparência, de luta contra a opressão, de combate contra o poder instalado.

Mas vi também como essas tecnologias foram manipuladas para desinformar, para fechar pessoas em câmaras de eco, alimentar narrativas falsas, influenciar eleições. Vi e vejo como se desenvolveram produtos desenhados para viciar, para prender, para negar a mesma liberdade que tinha sido prometida, invadindo a nossa mente da mesma forma que invadiram antes a nossa privacidade. Vi e vejo como nos esquecemos de que as redes têm donos, e que esses donos têm ideologias e interesses, e que a neutralidade de empresas privadas no campo das ideias políticas não era mais do que um sonho de verão.

Os debates online são hoje acesos, mas demasiado entrincheirados. Grita-se e acusa-se mais do que se conversa. As narrativas de heróis e vilões, dos corruptos e dos anti corruptos, pintaram o mundo a branco e preto, para benefício dos extremismos.

E, aqui chegados, faz de facto sentido falar deste paradoxo da desconexão num mundo hiperconectado: da desconexão entre nós e quem pensa de forma diferente; da desconexão entre os factos e as opiniões; da desconexão entre a evidência científica e as políticas públicas; da desconexão entre a presença física e a presença digital.

Todos achamos que vivemos na realidade correta. Que o mundo é como nós o vemos. Todos achamos que são os outros que estão errados. Esta sensação é muito humana, mas era algo que, antes destas redes, continuamente confrontávamos, porque não obtínhamos informação personalizada, porque o nosso círculo social era menos homogéneo. Perdemos isso. E deixámos de nos preocupar em cobrir essa diferença, entre nós e os outros, entre a nossa realidade e a realidade dos outros, para nos acoitarmos na nossa certeza inabalável de estarmos certos – e que os outros são mentirosos, ignorantes, mal-intencionados, por pretenderem o contrário.

O mundo tornou-se um arquipélago, com muitas ilhas e poucas pontes, também por nossa culpa, mas muito por força das tecnologias e das redes que tomaram conta das nossas vidas.

Saber nadar torna-se assim essencial: é preciso mantermo-nos à tona, filtrar o que lemos e ouvimos, navegar por entre as várias fontes e, igualmente importante, ir ter com os outros às ilhas deles, saber as notícias que eles ouvem, a realidade em que habitam. Só assim os conseguimos compreender. Hoje, é preciso nadar, nadar muito.

Chego assim ao primeiro sinal de esperança: é que há uma ferramenta de navegação para nos mantermos à tona no meio deste tsunami. É uma ferramenta que está enferrujada, que precisa de alguma atualização, de algum amor, de muito investimento, mas que funciona, e a evidência científica demonstra-o.

Essa ferramenta é a educação, e especificamente a educação pública, aquela que deve chegar a todos, e que deve garantir o mínimo de literacia comum de uma sociedade.

É a educação para o digital que prepara as pessoas para serem internautas capazes e responsáveis, conhecedores dos riscos, dos incentivos económicos e sociais das plataformas, dos modos de funcionamento dos algoritmos, da forma como se criam caixas de ressonância.

É a educação para os *media* que dá às pessoas o apreço pela informação livre, a relevância de apoiar o jornalismo, fornece as ferramentas para escolher fontes e interpretar criticamente as notícias, ensina a ser criterioso com as escolhas e com os sítios onde depositam a sua confiança. Os alunos devem preocupar-se menos com a média, e mais com os *media*.

É a educação para a ciência que permite distinguir entre factos científicos e ciência manipulada, entre demonstrar a verdade com números ou usar as estatísticas para mentir.

É a educação para a cidadania que dá às pessoas o conhecimento sobre a forma de funcionamento das instituições, sobre quem tem poder, quem tem responsabilidade, quem tem obrigações, e quais são os direitos, as defesas e os recursos correspondentes.

É a educação para a língua e para a leitura e para a escrita que ensina a pensar, porque o nosso pensamento é limitado por aquilo que conseguimos expressar.

É também na escola que aprofundamos a nossa educação para o outro. Para a autoridade do professor, para a paridade do colega, para a brincadeira e as suas regras e oportunidades, para a diversidade de gostos, de opiniões, de origens, para a vulnerabilidade, para todas as emoções, a paixão, o amor, o medo, a vergonha, para um mundo onde os nossos pais já não nos protegem a toda a hora, onde não somos especiais e únicos.

O conjunto destas aprendizagens é a tábua de salvação para sobreviver ao novo mundo, que é um mundo demasiado rápido para o cérebro humano, com demasiadas coisas a acontecer para lá dos nossos olhos, onde tantas vezes não vemos a cara das pessoas que falam connosco, elas não vêm a nossa cara quando nos magoam, quando nos enganam, quando nos insultam.

A tecnologia prometeu tornar a nossa vida mais fácil e conseguiu-o em tantos aspetos, mas tornou muitas das coisas mais importantes da vida verdadeiramente complexas.

As novas gerações estão mais deprimidas, mais ansiosas, mais vulneráveis emocionalmente que as anteriores. Isto é chocante. Eu sei como foi a infância da minha avó, da minha mãe, pobre numa aldeia do interior, numa casa sem canalização, mandada em criança abandonar a escola para trabalhar em casa de gente que não conhecia.

Infâncias de trabalho, de escassez, que eram comuns, que eram repetidas de geração para geração, e que num par de décadas, no salto de uma geração, praticamente desapareceram em Portugal.

E, no entanto, apesar deste desenvolvimento, deste salto brutal de qualidade de vida, que foi em muito alavancado pela revolução tecnológica, temos a braços novas gerações completamente imersas num mundo de estímulos inevitáveis e imparáveis, e pouco espaço para questionar os efeitos nefastos que isso tem nas suas vidas, na sua saúde mental e na forma como se relacionam com o outro.

O livro *The Anxious Generation (A Geração Ansiosa)*, de Jonathan Haidt (2024), que eu estou certo é vosso conhecido, apresenta a tese de que a transição de uma infância centrada na brincadeira para uma infância centrada no telemóvel provocou uma mudança fundamental no bem-estar e desenvolvimento social e neurológico das crianças.

Afetou o seu sono (e por extensão o seu desenvolvimento cognitivo); afetou a sua atenção (e por extensão a sua capacidade para se informarem devidamente); trouxe-lhes, antes de ser idade de os conhecerem, o vício, a solidão, a busca de validação externa, a ansiedade da comparação, e a ilusão do perfeccionismo.

Mas não me sinto bem em estar aqui a fingir que são só as crianças que foram perturbadas por este novo mundo. Eu só tive internet em casa aos 16 anos; o meu primeiro smartphone comprei-o com o meu primeiro salário de advogado. As redes sociais chegaram tarde à minha vida, e o vício do telemóvel era uma coisa bizarra para mim.

E, ainda assim, sabendo tanto quanto sei sobre tudo isto, dou por mim tantas vezes preso, qual Sísifo, à incessante e repetitiva tarefa de verificar notificações, de atualizar *feeds*, de ler as notícias, de fazer *scroll*, de ver pedaços infinitos da vida de gente que não me interessa, de confirmar o estado de todos os conflitos do mundo, de ver imagens imperdíveis de todos os escândalos, de acompanhar ao minuto as afirmações escabrosas de políticos que não me governam.

É apenas o esforço consciente – o esforço de quem conhece as causas, de quem reconhece os padrões, de quem está informado sobre os riscos – que me faz pousar o telemóvel, apagar aplicações, sair temporariamente das redes, deixar de ler notícias do outro lado do mundo com uma urgência que não é minha. É um esforço de resistência, como um viciado que promete que desta é que vai ser, desta é que deixa o vício para trás. Porque a hiperconectividade já me deixou o raciocínio mais lento, a memória mais preguiçosa. Já sinto o gesto automático da mão a ir ao bolso entre cada intervalo de tarefas, entre cada pausa na conversa, às vezes até durante um filme ou para caminhar de uma divisão para a outra da casa.

Estou sempre ligado aos outros que não estão comigo, mando mensagens no WhatsApp, partilho vídeos, comento *posts*, e assim passo refeições falando pouco com quem está à mesa, assim faço reuniões distraíndo-me com o email que chegou

entretanto, assim leio livros, cada página intervalada por uma mirada rápida ao ecrã, assim escrevi este texto, com um esforço hercúleo de me focar.

Podia estar a exagerar; gostava de estar a exagerar; não é sem vergonha que digo que não estou a exagerar.

A educação é sempre o caminho, sim, mas a educação só não basta. Já vamos talvez tarde para salvar os adultos cujas vidas se tornaram subitamente dependentes da ligação à internet. Mas temos de assumir a responsabilidade de agir em relação ao que já descobrimos sobre o impacto nefasto da hiperconectividade, das redes sociais, da exposição prolongada a ecrãs, do vício dos jogos, na forma como crianças e adolescentes se desenvolvem.

Existe evidência científica suficiente para reconhecer uma associação entre níveis de ansiedade e depressão em crianças e jovens e tempo passado em frente ao ecrã. Não agir em relação a este conhecimento é impensável. Reduzir o tempo de ecrã é medida de saúde pública de carácter urgente, de prevenção da doença mental, de promoção da saúde física.

Desenhar políticas públicas nesse sentido é um desafio. Proibir telemóveis em escolas, ou pelo menos nos recreios, é uma ideia com méritos, apesar de um estudo recente, publicado na *The Lancet Regional Health – Europe* (Goodyear et al., 2025), revelar que não tem o impacto desejado; mas é preciso não desistir de encontrar as políticas públicas que garantam esse objetivo; e é preciso apostar em campanhas de informação para persuadir as pessoas da relação umbilical entre o tempo passado em frente ao ecrã e os níveis de ansiedade e depressão dos seus filhos.

Vou-me apressar a terminar esta intervenção, para podermos discutir este assunto em detalhe. Comecei a falar do estado caótico do mundo para acabar a falar em redução do tempo de ecrã. Pode parecer que me perdi, mas não creio que seja o caso: os jovens vivem numa relação tóxica com a internet. Diria mais: é hoje difícil para qualquer pessoa que utilize a internet diariamente não manter com ela uma relação tóxica. Informa-nos e engana-nos. Ajuda-nos e magoa-nos. Junta-nos e faz-nos sentir sozinhos. Mostra-nos o mundo e fecha-nos em gaiolas. Dá-nos certezas sobre opiniões e causa-nos dúvidas sobre factos.

O facto de não tirarmos o nariz da internet para olhar para as pessoas que estão à nossa frente está a tornar-nos bichos menos simpáticos, menos empáticos, menos humanos, mais disponíveis a acreditar em mentiras, mais abertos a fechar-nos aos outros. E vamos ser francos: já não somos capazes de tirar o nariz da internet. É esta a nossa realidade. Essa é a raiz das muitas causas do meu pessimismo. Essa sensação de prisão, de inevitabilidade, de eterno regresso ao ponto de partida. A internet que me ia libertar para o mundo, que me ia pôr o mundo na mão, mantém-me agora preso à janela do mundo, obrigado a ver tudo, a saber tudo, a falar com toda a gente, a toda a hora.

Mas ainda vejo uma luz, como Carlos da Maia e João da Ega viam a lanterna do americano a parar lá ao fundo, na última cena d'*Os Maias*, quando já tinham prometido nunca mais correr com ânsia por coisa alguma. “Ainda o apanhamos”, diziam eles. Vejo essa luz quando olho para a minha filha, quando vejo os seus amiguinhos na creche, e me lembro de que há gerações inteiras, já vivas ou por nascer, que ainda vão escrever muita história da humanidade e cujas bases ainda estão por construir. Vale a pena continuar a investigar, a descobrir o que funciona e o que não funciona, o que causa problemas e o que traz soluções. Vale a pena insistir com governos, batalhar com os *media*, educar as pessoas. É por essa luz que me lanço a correr, à procura de um sonho de liberdade que vai a fugir. Ainda o apanhamos, Isabel!

Referências

Goodyear, V. A., Randhawa, A., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., Jones, K., Michail, M., Morrison, B., Patterson, P., Quinlan, J., Sitch, A., Twardochleb, R., Wade, M., & Pallan, M. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): A cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 51, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101211>

Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Books.