

“Eu” ordinal: entre aplicativos, emoções e indicadores¹

Elaine da Silveira Leite²

Resumo

O presente artigo procura abordar o advento dos aplicativos digitais de autoajuda que visam a promover o desenvolvimento pessoal e o bem-estar emocional e físico. Inspirado pela sociologia econômica e das emoções, e pela estratégia metodológica que integrou o mapeamento e a seleção dos principais aplicativos de desenvolvimento/crescimento pessoal, bem como o levantamento de informações sobre os aplicativos em sites e redes sociais, e de uma pesquisa de inspiração etnográfica via o uso desses aplicativos. A maioria destes aplicativos buscam estimular o crescimento pessoal e a melhorar as habilidades emocionais através de um dispositivo neutro (aplicativo) que se alimenta de dados diários do “eu”, isto é, estimulam práticas de automonitoramento constante, e fornecem gráficos e indicadores que possibilitam a visualização de métricas do “eu”. Desse modo, as evidências preliminares deste estudo apontam que as emoções são consequências das habilidades pessoais/mentais que perpassam pela materialização em números e estatísticas do “eu”. A interação mediada por aplicativos tende a encorajar o esforço contínuo para a auto-otimização ordinal da vida, intensificando o trabalho emocional, bem como o trabalho relacional. Assim, propõe uma discussão sociológica sobre a constituição de indicadores, gráficos e índices de autocontrole emocional via aplicativos que projetam na felicidade o “eu ordinal”.

Palavras-chave: autoajuda, emoções, lógica ordinal.

- 1 Algumas informações preliminares para a construção deste artigo encontram-se no trabalho: Aplicativos e emoções: a quantificação da felicidade. Anais da 33ª Reunião Brasileira de Antropologia, realizada entre os dias 28 de agosto a 03 de setembro de 2022.
- 2 Professora do Departamento de Sociologia e Política de do Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), Bolsista Produtividade CNPq - Nível 2.



Direito autoral e licença de uso: Este artigo está licenciado sob uma Licença Creative Commons. Com essa licença você pode compartilhar, adaptar, para qualquer fim, desde que atribua a autoria da obra, forneça um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações.

Introdução

O presente estudo aborda o advento dos aplicativos digitais de autoajuda que visam a promover o desenvolvimento pessoal e o bem-estar emocional e físico. A maioria destes aplicativos é pautada pelo princípio da psicologia positiva, garante estimular o crescimento pessoal³ e melhorar as habilidades emocionais através de um dispositivo neutro (aplicativo) que se alimenta de dados diários do “eu”, isto é, estimulam práticas de automonitoramento constante, e fornecem gráficos e indicadores que possibilitam a visualização de métricas do “eu”. Desse modo, consideramos aplicativos de autoajuda, conforme Mazzilli (2019), aqueles aplicativos móveis que visam a fornecer uma instrumentalização tecnológica de superação individual, pautados pelo discurso do crescimento pessoal, autonomia, positividade e, autoempresendedorismo; assim, quantificam o processo de superação individual, ofertando novas metas e desafios para seus usuários, mantendo estes sempre engajados.

Aplicativos de monitoramento de saúde existem há algum tempo no Brasil; entretanto, a popularidade teve início com os aplicativos “fitness” sobre queima de calorias, índices de gorduras, e aqueles que calculam os passos diários (NASCIMENTO, 2014); assim, o mercado de aplicativos de automonitoramento se legitima, em princípio, via o uso de aparelhos eletrônicos para registrar desde a taxa de açúcar e gordura no sangue à pressão arterial, padrões de sono, perda de peso, controle da dieta etc. (NASCIMENTO, 2014). Portanto, tais aplicativos sugerem que, a partir do automonitoramento, as pessoas busquem mudanças de hábitos/rotinas, a fim de que o usuário conquiste indicadores de alta performance de desenvolvimento pessoal e bem-estar, visíveis na tela do celular. Desse modo, os aplicativos surgem relacionados à esfera da saúde; mas, passam a ganhar espaços nas áreas de autoconhecimento, *mindfulness*, crescimento pessoal, controle emocional, redução de ansiedade e estresse etc. (NASCIMENTO, 2014; LESSA, 2019; MAZZILLI, 2019).

3 Neste trabalho, são empregados como sinônimos crescimento e desenvolvimento pessoal, que significam procurar melhorar as capacidades individuais em busca da superação individual.

Os usos desses aplicativos vêm aumentando na mesma intensidade em que a internet e o celular passam a fazer parte da vida cotidiana dos brasileiros. De acordo com Nascimento (2014), a utilização desses aplicativos móveis que estão em nossos celulares, e são carregados juntamente a nossos corpos, nos leva a refletir sobre “a emergência de uma nova forma de objetivação de si” (NASCIMENTO, 2014, p. 11), já que é possível o automonitoramento constante de nossa vida, isto é, os aplicativos são usados para construir estatísticas ao buscarem medir desde indicadores como peso, altura, consumo de água, frequência de exercícios físicos e número de passos dados, a elaboração de índices sobre qualidade do sono, ansiedade, oscilações de humor e estresse etc. (NASCIMENTO, 2014, p. 11). Esse mercado em ascensão, de certa forma, foi intensificado pela pandemia de Covid-19, já que muitas pessoas buscaram monitorar os sintomas bem como a qualidade de vida mais constantemente; assim, passaram a consumir e fazer uso dos mais diversos aplicativos⁴.

Segundo Nascimento (2014), tais aplicativos de automonitoramento estão em sintonia com um movimento chamado “*Quantified Self Movement*” que tem como lema promover o autoconhecimento via números. O movimento enfatiza a importância da tecnologia incorporada no dia a dia com o objetivo de produzir dados sobre vários aspectos da vida. Conforme Nascimento (2014), trata-se de um movimento originado em 2008, em São Francisco, nos Estados Unidos, e tem como lema a “[...] busca do autoconhecimento através dos números, *i.e.*, a prática estruturada e organizada do automonitoramento como forma de conhecer a si e agir mais efetivamente no mundo” (NASCIMENTO, 2014, p. 12).

Para Scribano (2009), o capitalismo ocidental tem o corpo como *locus* preferencial de dominação, expondo-a à intensa extração de “mais-valor”; assim, segundo Lupton (2000), na atualidade, tais fatos convergem para a construção de um certo tipo de sujeitos e corpos conscientes de sua saúde, autocontrolados, racionais, que estão em sintonia com estratégias governamentais de saúde pública e de promoção da saúde, sejam estatais ou agências privadas, que passam a responsabilizar os indivíduos pela sua condição.

4 Informações encontradas em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/mepad/article/view/53459>.

Os aplicativos de autoajuda, portanto, permitem efetuar operações de autoconhecimento, por meio de corpos, visando a alcançar certo grau de perfeição emocional e física via indicadores ordinais (FOURCADE; JOHNS, 2020). Lessa (2019) nos alerta que o universo dos aplicativos visa a incentivar o equilíbrio entre a saúde física e mental para a conquista da autonomia como receita para a felicidade individual.

A ascensão desses aplicativos, conforme Cabanas e Illouz (2019), está associada à onipresença da felicidade em nossa vida que está presente – “[...] na televisão e no rádio, nos livros e em revistas, no ginásio, em conselhos de dieta, no hospital, no trabalho, nas forças armadas, nas escolas, na faculdade, na tecnologia, na rede, nos esportes, em casa, na política” (CABANAS; ILLOUZ, 2019, p. 12, tradução nossa). Tais aplicativos enfatizam a centralidade da felicidade como estratégia para o desenvolvimento pessoal e o bem-estar, condicionando-nos a entender que a felicidade faz parte das pessoas bem ajustadas, aquelas que são bem-sucedidas na vida como um todo; como consequência, as pessoas que não são felizes passam a ser consideradas desajustadas mental e fisicamente (CABANAS; ILLOUZ, 2019).

As primeiras evidências deste trabalho, portanto, são resultados de uma pesquisa que mapeou no Google Play – a plataforma escolhida, por ter uma gama mais variada de aplicativos de autoajuda denominados: “desenvolvimento/crescimento pessoal”, “bem-estar” e “estilo de vida” do que a plataforma Apple Store. Desse modo, os aplicativos foram selecionados pela notoriedade, isto é, avaliados com (mais) estrelas pelos usuários, e que tiveram maior número de downloads, bem como maior número de avaliações dos usuários; e em especial, o recorte considerou aqueles que possuem como função o automonitoramento.

Os termos– desenvolvimento pessoal, crescimento pessoal, bem-estar e emoção foram entrecruzados, destacando-se quatro aplicativos: Daylio (5 estrelas, mais de 100 mil downloads, 356 mil avaliações) (APKGK, 2022), Dairy (4,8 estrelas, mais de 100 mil downloads, 646 mil avaliações), Cíngulo (4,9 estrelas, mais de 100 mil downloads, 214 mil avaliações) (CÍNGULO, 2022), e Moodflow: rastreamento de humor (4,8

estrelas, mais de 100 mil downloads, 2,77 mil avaliações)⁵; entretanto, para este estudo, foram selecionados dois aplicativos: Daylio e Cíngulo⁶ – por constituírem como tipos distintos de funções, bem como porque eles sobrepõem as atividades do Dairy e Moodflow, respectivamente. A estratégia metodológica basicamente articulou-se em torno de mapeamento/da seleção dos principais aplicativos de desenvolvimento/crescimento pessoal, levantamento de informações e notícias sobre os aplicativos em sites e redes sociais, e de uma pesquisa de inspiração etnográfica via o uso desses aplicativos, mais precisamente no período de fevereiro a outubro de 2022. Nesse sentido, a perspectiva do trabalho emocional (HOCHSCHILD, 1979, 2012) nos serviu como uma lente para observar como se dá o processo de autocontrole emocional via aplicativos. Desse modo, as emoções foram simplificadas por aquelas expressões mais ressaltadas neste universo como ansiedade, humor (níveis), stress, felicidade; isto é, neste universo, nota-se a ênfase que se dá ao gerenciamento das emoções (como um processo de autocontrole) para torná-las “apropriadas” às expectativas da atualidade (CABANAS; ILLOUZ, 2019), buscando engajar os indivíduos na conquista da alta performance, a qual é possível acompanhar por meio das métricas, projetada em gráficos e indicadores na tela do celular.

Inspirados pela sociologia econômica e das emoções, as evidências preliminares deste estudo apontam que as emoções são consequências das habilidades pessoais/mentais que perpassam pela materialização em números e estatísticas do “eu”. Por conseguinte, tais evidências nos levam a refletir sobre o consumo de dados da quantificação das emoções via o automonitoramento do “eu”, mediado por algoritmos, e, como resultado, nota-se uma sobrecarga da gestão do eu, resultado da intensificação do trabalho emocional (HOCHSCHILD, 1979, 2012) e relacional (ZELIZER, 2005) para a construção da autorrepresentação ordinal mediada por máquinas

5 Informações referentes aos aplicativos Cíngulo e Daylio foram atualizadas em 05 de outubro de 2022. A maioria das informações mencionadas neste trabalho foram retiradas da página da Google Play; no caso do Daylio, do site: <https://apkgk.com/pt/net.daylio>.

6 Vale mencionar que, em 2019, o Cíngulo ganhou o prêmio do Google de melhor aplicativo de 2019, bem como venceu na categoria de aplicativos de crescimento pessoal. Informações disponíveis em: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cingulo.app&hl=en_SG&gl=AE

digitais (FOURCADE; JOHNS, 2020; BURRELL; FOURCADE, 2021), visando ao crescimento pessoal e o bem-estar seja físico ou mental.

Este artigo está dividido em quatro partes, além desta introdução. A próxima seção apresenta uma discussão sobre a lógica dos aplicativos, do aprendizado de máquina e dos algoritmos, perpassando sobre a proeminência dos aplicativos na constituição do “eu”; seguido por uma apresentação da autoajuda, suas técnicas e a associação com os aplicativos, apontando, assim, como se dá a constituição de indicadores, gráficos e índices de autocontrole que projetam na felicidade o “eu ordinal”; para finalizar, breves considerações finais sobre esta pesquisa.

2. Da lógica dos aplicativos...

No Brasil, a internet é utilizada em 82,7% dos domicílios, chegando a oito em cada dez, e 98,6% acessam a internet por meio de celular (IBGE, 2019)⁷. Os últimos dados oficiais divulgados pelo IBGE podem estar desatualizados; no entanto, revelam que a maioria da população já tinha acesso à internet em 2019, o que, atualmente deve abranger boa parte dos domicílios e da população brasileira. Assim, a centralidade que os telefones celulares munidos de diversos aplicativos, carregados juntos a nossos corpos, ganharam em nossa sociabilidade, apontam uma impossível dissociação entre elementos humanos e não humanos (LATOURET, 2012). Cada vez mais, estamos imersos em sociabilidades com a intermediação das máquinas digitais – vivemos on-line, seja nas esferas do trabalho, lazer, amor, compras, espiritualidade ou política (FOURCADE; JOHNS, 2020; BURRELL; FOURCADE, 2021). Além disso, passamos a aprender com a máquina, e ela também passa a nos conhecer; e, no caso específico dos aplicativos, a máquina nos devolve um dado visível e quantificado do “eu” na tela do celular.

De modo geral, os trabalhos de Fourcade e Johns (2020) e de Burrell e Fourcade (2021) enfatizam sobre a prevalência das máquinas digitais e dos algoritmos, marcados pela otimização matemática e pela lógica atuarial,

7 Dados referentes à pesquisa Tecnologia da Informação e Comunicação – TIC” IBGE de 2019, disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/20787-uso-de-internet-televisao-e-celular-no-brasil.html>.

que passa a dar legitimidade à classificação ordinal que adentra por domínios tão variados – seja na área da educação, medicina, crédito e finanças, e da justiça criminal, como enfatizam Burrell e Fourcade (2021). Aqui uma retroalimentação de dados, na qual, ao fornecer informações, a máquina nos apreende e desenvolve um conhecimento do nosso eu – como uma troca, que, de acordo com Fourcade e Johns (2020), evoca uma reciprocidade gratuita e dadivosa entre usuário e máquina.

Segundo Lupton (2000), existem diferenças entre os aplicativos, isto é, algumas tecnologias não necessitam da inserção de informações pelo usuário, já que monitoram o corpo diretamente, por exemplo, os aplicativos que contam os passos diários, os quais se assemelham a próteses corporais. Para Zannata e Abramovay (2019), a disponibilização e/ou a extração de dados compõem a vida cotidiana e, ao mesmo tempo, levam-nos a refletir sobre o uso dos dados por partedas empresas digitais, capazes de exercerem imensa influência sobre o que somos como cidadãos e consumidores. De toda forma, os referidos trabalhos apontam os usos da tecnologia em nosso cotidiano, e ressaltam como a lógica algorítmica está transformando a maneira como as pessoas interagem, associam e pensam na atualidade.

Nesse mundo em que prevalecem as empresas digitais, segundo Zannata e Abramovay (2019), as informações advindas dos indivíduos não são resultados de pesquisas de opinião – já que tais dispositivos produzem uma quantidade de dados que permitem que se antecipem os desejos das pessoas e, assim, ampliam as possibilidades de exercer influência sobre suas escolhas. Isto é, a lógica dos algoritmos também passa a direcionar as opções de crescimento pessoal e bem-estar dos consumidores de aplicativos, como veremos neste trabalho. Assim, como enfatiza Pierre Lévy (2021, [s p.]), nossa sociedade está se tornando datacêntrica, ou seja, “[...] nossas comunicações – tanto transmitem quanto são receptoras de dados – baseiam-se em uma infraestrutura cada vez mais complexa de manipulação automática de símbolos”⁸. Considerando as particularidades do mundo atual, para este trabalho, o foco são os aplicativos de autoajuda que

8 Trecho retirado de entrevista com Pierre Lévy e um Pontos de Leitura que apresenta sua obra, o artigo “O medium algorítmico”, traduzido por André Magnelli e disponível neste link: <https://ateliiedehumanidades.com/2021/01/07/fios-do-tempo-o-medium-algoritmico-por-pierre-levy/>.

prometem desenvolvimento pessoal e bem-estar, especificamente aqueles que se destacam pelo automonitoramento das emoções. Em especial, as informações extraídas do percurso etnográfico nos aplicativos definidos para esta pesquisa – Cíngulo e Daylio servem como tipo ideal (WEBER, 1991) ao fornecerem elementos heurísticos para refletir e tentar compreender, de modo geral, o universo dos aplicativos de autoajuda, a prescrição de informações, as ações/relações construídas pelos dispositivos, que motivam os usuários a equilibrar bem-estar físico e emocional, “rastrear” o humor, realizar exercícios e atividades para a conquista da felicidade; isto é, via um dispositivo tido como neutro que se alimenta de dados diários do “eu” (usuário), estimulam-se práticas de automonitoramento e autocontrole, e, como resultado, fornecem indicadores que possibilitam a visualização do “eu” em números – uma imagem e representação do “eu”, das atividades do cotidiano, das emoções, das formas de relacionamentos e da felicidade otimizada de modo ordinal (FOURCADE; JOHNS, 2020).

Também se justifica a importância deste estudo, já que, atualmente, a emergência da felicidade em nossas vidas, como alertam Cabanas e Illouz (2019), está relacionada à ideia de pessoas eficientes e produtivas; assim, tal ideário também está em sintonia com a ascensão do mercado de medicamentos psicotrópicos. Para Manzon (2020), a promoção do mercado de consumo de psicotrópicos se dá a partir da emergência de um si mesmo neuroquímico, em especial, reforçado pela atuação de *influencers* digitais nas mídias sociais que contribuem tanto para o espraiamento e a simplificação do uso de tais medicamentos, apontando para as consequências de tal dinâmica que é verificada pelo aumento do uso de psicotrópicos e sua dependência na atualidade.

A sintonia entre o ideário de autocontrole emocional, como representação de indivíduos felizes, dispostos e produtivos, a emergência de terapias via dispositivos digitais (sem contato direto com um profissional da área) com o uso de psicotrópicos (propagandeados e naturalizados por *influencers* digitais) validam a importância destas temáticas de estudo nas ciências sociais, em especial, via a sociologia das emoções, bem como da sociologia econômica que assinalam a construção social de diversos mercados e o quanto a promoção da saúde, do bem-estar, do autocontrole

emocional, do sucesso e da felicidade passa a ser dimensionada como de responsabilidade individual (LUPTON, 2000).

Como veremos na próxima sessão, cada vez mais, o ideário social é legitimado pela construção de sujeitos saudáveis, que se tornam sinônimos de pessoas bem-sucedidas, produtivas e autocontroladas – isto é, “só depende de você”, como exemplifica o enunciado do aplicativo: “O Cíngulo ajuda você a superar os seus problemas emocionais. Com a terapia digital do Cíngulo, o seu bem-estar mental **só depende de você** [grifo nosso]. A união da sensibilidade humana, ciência e inteligência artificial para a cura emocional” (CÍNGULO, 2022, [s. p.])⁹.

3. [...] à associação entre autoajuda, dispositivos e indicadores de autocontrole

O universo de aplicativos de autoajuda geralmente categorizados como de desenvolvimento/crescimento pessoal, bem-estar e estilo de vida na plataforma Google Play expressam que são instrumentos no auxílio de um processo de aprimorar capacidades pessoais para a superação individual, que, de certa forma, funcionam como uma terapia de bolso ou guiada – conforme se denomina o Cíngulo: “terapia guiada – para ansiedade, autoestima, ânimo e muito mais” (APPLE, 2022)¹⁰. Cabe destacar, como veremos, que os referidos aplicativos buscam se legitimar pela esfera da ciência, em especial, pela psicologia positiva, uma associação entre terapia e positividade. Como já apresentado em trabalhos anteriores, para Leite (2019), o mercado editorial da autoajuda, desde o século XIX já associava práticas terapêuticas e pensamento positivo, e mobilizava técnicas de autocontrole, em especial, com foco na ideia de reprogramação cerebral, isto é, um automonitoramento, no caso analógico, direcionado aos indivíduos para que estes possam superar problemas advindos das esferas profissional, econômica, sentimental ou familiar.

Foi a partir do século XX, que a autoajuda se fortaleceu como prática terapêutica ligada à psicologia. De acordo com Castel (1987), essas

⁹ Informações retiradas de: <https://www.cingulo.com/sobre-o-app/>.

¹⁰ Mais informações em: <https://apps.apple.com/pt/app/c%C3%ADngulo-terapia-guiada/id1190110484>.

terapias promovem uma visão do homem através da qual ele concebe a si próprio como possuidor de uma espécie de capital, capaz de gerar, para dele extrair uma certa mais-valia de gozo e de capacidades relacionais. A psicologia passou a representar um papel homólogo ao da cirurgia estética, cuja finalidade é menos reparar os corpos do que lhes proporcionar a mais-valia da harmonia e da beleza (CASTEL, 1987, p. 168). E, conforme resalta Scribano (2009), o corpo torna-se um *locus* de extração de mais-valor.

É neste momento, segundo Jacoby (1977), que as terapias associadas às técnicas de autoajuda passam a ser vendidas e consumidas como produtos; as teorias e os métodos utilizam a marca da autoridade científica e são transformados em palestras, cursos e livros. Esse fenômeno oferece uma explicação plausível sobre o atual momento do indivíduo e prescreve receitas que visam a transformar a situação atual, que é sempre de fracasso – por isso, há ênfase na necessidade de buscar o autoconhecimento, para que o indivíduo se adapte ao ritmo que a era moderna exige. Segundo McGee (2005), tal literatura de autoajuda também se afeiçoa à cultura do autoaperfeiçoamento e aos valores do mundo competitivo, impostos pelo mercado de trabalho, que transpõem tal ideário para o mundo da vida íntima e vice-versa (MCGEE, 2005, p. 176).

Já nas décadas de 1960 e 1970, a psicologia se popularizou e confundiu-se com as técnicas de autoajuda e vice-versa. Tal associação se apresenta como uma forma de “salvação” para os problemas do mundo contemporâneo; assim, a literatura de autoajuda constitui uma das mediações através das quais as pessoas procuram construir um eu de maneira reflexiva (autoconhecimento), gerenciando os recursos subjetivos para enfrentar os problemas trazidos pela modernidade (RÜDIGER, 1996, p. 14).

Para Illouz (2003), essa indústria dá ênfase cada vez mais à vida cotidiana, que passa a ser vista como uma arena de espetáculos, principalmente entre a classe média norte-americana, que tem cultivado a vida diária como espaço para a afirmação de uma identidade positiva, caracterizada pela crença no valor do êxito pessoal, da dignidade intrínseca do casamento e do medo da marginalidade.

Segundo Cabanas e Illouz (2019), é nos Estados Unidos que o campo da psicologia é marcado pela legitimidade da psicologia positiva, tendo

como fundador Martin Seligman, que propõe um novo enfoque sobre a saúde mental, com foco na promoção do “positivo” na busca do crescimento pessoal. Nesse sentido, a chave para mensurar o sucesso é a felicidade, criando o ideário de que uma pessoa feliz é mais produtiva.

Cabanas e Illouz (2019) também discutem como essa noção de felicidade que abarca o bem-estar subjetivo (individual) vem substituindo a noção de Estado de Bem-Estar Social, ou seja, para ter êxito, basta que o indivíduo faça sua escolha e dedique seu tempo; assim, “[...] para hospedar a felicidade dentro de si, há uma indústria – cursos, serviços terapêuticos e de coaches, treinamentos da força interior, literatura de autoajuda, palestras motivacionais, técnicas de meditação, aplicativos medidores de bem-estar e aconselhamentos” (CABANAS; ILLOUZ, 2019, p. 145, tradução nossa).

Os aplicativos de autoajuda, analisados para este estudo, são pautados pelo princípio da psicologia positiva, e, no caso, são dispositivos tecnológicos mais sofisticados do que livros, guias, receitas e conselhos que caracterizavam o mercado de autoajuda até então. Com o advento dos aplicativos, é possível uma interatividade entre o eu e a máquina, isto é, por meio do fornecimento de informações, tem-se uma autoavaliação e um automonitoramento constantes que refletem um “eu ordinal” e visível na tela do celular carregado junto ao corpo, registrando o desempenho individual em gráficos e índices – constituindo um “eu” autocomparável ao longo do tempo, bem como comparável com outras pessoas.

A promessa de “salvação” (RÜDIGER, 1996) denominada como “cura emocional” (CÍNGULO, 2022, [s. p.]) ou “Alcance a felicidade e o aperfeiçoamento pessoal ao ter ciência dos seus dias” (APKPURE. 2022, [s. p.]¹¹) (Daylio) são enfatizadas já na apresentação dos aplicativos na loja da Google Play. Resumidamente, tem-se que a ideia de salvação é associada à busca do controle emocional, em especial, eliminar a ansiedade e o estresse; isto é, incentiva-se expurgar as negatividades e focar no pensamento positivo – equilibrar emoções e atividades diárias, como principal eixo para o crescimento pessoal, desconsiderando, portanto, o contexto econômico, cultural, político e social dos usuários. Como afirma Lessa (2019), tal

¹¹ Informações retiradas de <https://m.apkpure.com/br/topic/top-10-free-habit-tracker-apps-for-android>.

lógica é marcada pela vertente culpabilizante, já que, nesses aplicativos, reforça-se que é de responsabilidade do indivíduo a disciplina referente ao controle do corpo e da mente. Assim, a “salvação” está em afinidade com a medicalização, conforme nos alerta Lupton (2000) e Manzon (2020).

Os aplicativos trabalham com a ideia de que funcionam como uma espécie de treinador individual, o qual todos podem fazer uso, por exemplo: “O Cíngulo pode ser usado por conta própria na privacidade da sua casa ou como complementar à psicoterapia com psicólogo e autodesenvolvimento com coach” (GOOGLE PLAY, 2022, [s. p.]¹², já o “O Daylio é um aplicativo muito versátil, e é possível transformá-lo em qualquer coisa que você precisar monitorar. Seu parceiro de metas saudáveis. Seu treinador de saúde mental. Seu diário de gratidão. Monitor de humor. Seu registro alimentar por fotos” (APKKGK, 2022, [s. p.]). Pela descrição dos referidos aplicativos – explicitamente, vemos as semelhanças com as técnicas de autoajuda tradicional ao dizer que é um método para todos, e, a sua eficácia é garantida com o testemunho dos usuários via milhares de avaliações disponíveis na plataforma Google Play; bem como, a legitimidade do método é respaldada pela ciência; conforme deixa explícito o Cíngulo:

Ciência, experiência e sensibilidade. Para chegar a um programa tão completo, a estrada foi longa: Pesquisa - 15 anos de pesquisa científica com 33 artigos internacionais sobre a metodologia. Estudo - 27 escolas de psicologia, neurociências e meditação integradas ao método. Experiência - 20 anos de experiência clínica dos especialistas que elaboraram o método. Desenvolvimento - 8 anos de desenvolvimento do produto até chegar à versão atual. Criado por psiquiatras e PhDs em neurociências. (CÍNGULO, 2022, [s. p.]).

Já o Daylio reforça a sua especificidade de diário das atividades rotineiras e das emoções: “O Daylio permite que você mantenha um diário privado sem precisar digitar uma única linha. Experimente agora, GRATUITAMENTE, este aplicativo de micro agenda com design elegante e incrivelmente simples!” (APKKGK, 2022, [s. p.]). Neste sentido, notam-se os artifícios típicos de autoajuda advindos da psicologia positiva no que tange a definir metas, propor desafios – como entrar em forma, dormir melhor, viver mais saudável,

12 Informações retiradas do Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cingulo.app&hl=pt_BR&gl=US.

reduzir o estresse, parar com hábitos ruins, melhorar o desempenho e no relacionamento no trabalho; assim, a partir de uma autoavaliação e da indicação de algumas metas que o usuário pretende atingir é que se inicia o treinamento, conforme o Cíngulo: “Baixe o app, faça a autoavaliação e descubra os seus pontos fortes e fracos. Siga o seu programa personalizado de terapia com sessões em áudio e texto. Conte com o SOS, o diário emocional e o *chatbot* para se aprimorar ainda mais”.

Cabe mencionar que, para a criação do perfil do usuário, é necessário fornecer informações como: idade, gênero, relacionamentos/casamento, exercício físico, meditação (interesse/disponibilidade), sociabilidade (família, amigos, relacionamentos afetivos); assim, questões sobre o bem-estar e situações estressantes (ansiedade, sensibilidade, medo, raiva e impulsos) também são feitas no processo de autoavaliação para a concepção do perfil do usuário no dispositivo.

Vale ressaltar que, para o gerenciamento emocional, por exemplo, algumas questões não importam na formação do perfil, como: raça/etnia, religião, política, nacionalidade, em que país vive e em que condições vive neste país etc. Entretanto, a trajetória individual no aplicativo é garantida pelo perfil construído a partir da autoavaliação inicial. Conforme nos alerta o Cíngulo (2020), a autoavaliação:

(...)[...] foi desenvolvida a partir de muitos anos de pesquisa científica dos psiquiatras e neurocientistas criadores do app. Trata-se de um teste para conhecer o seu perfil emocional, seus pontos fortes e fracos, e acompanhar a sua evolução. A autoavaliação **descreve com precisão** [grifo nosso] a sua personalidade e as suas emoções. O teste é simples de fazer e traz uma análise completa”¹³.

A interatividade com os aplicativos vem associada à definição de que o controle emocional, ou seja, a eficácia do treinamento é o resultado de habilidades pessoais – isto é, “quanto mais vontade, estabilidade, cautela, atenção, e atitude melhor” (Cíngulo). Isso posto, tem-se as estatísticas do usuário, no caso do Cíngulo – um gráfico com a evolução do estado do

13 Mais informações, consultar: <https://www.facebook.com/cinguloapp/posts/981151219020776/>.

humor (em 7 estágios), e conforme o Daylio: “Mergulhe nas estatísticas avançadas para cada humor, atividade ou grupo”.

Os aplicativos projetam gráficos e indicadores do nível de humor diário, destacando o maior período de felicidade, no caso do Daylio, via a indicação das opções de humor, no qual a enquete também abrange questões referentes a atividades cotidianas, relacionamentos, exercícios físicos, formas de alimentação, conquistas de objetivos etc., como enfatiza em seu anúncio: “Mantenha um diário privado e controle seu humor sem escrever uma única linha!”. Os objetivos pretendidos pelo usuário aparecem como notificações diárias, alertando para a realização das atividades propostas e assinalando em caso de cumprimento. Conforme, corroboram Gomes, Brandão e Sousa (2020, p. 12-13):

O Aplicativo “Diário do Humor” disponibilizado pela TwoCats App oferece testes para identificar o grau de ansiedade, depressão, estresse, entre outros, a partir de um questionário predefinido. Através de anotações diárias, esse aplicativo gera gráficos para acompanhar o histórico de humor do usuário. O aplicativo Daylio permite registrar o humor diário dos usuários e a partir desses dados gera gráficos e permite exportar registros com as informações coletadas. Esse aplicativo também oferece uma grande quantidade de configurações de customização, entregando um sistema flexível que pode ser adaptável para perfis diferentes de usuários.

Já no Cíngulo, além da escolha do nível de humor do dia, solicita-se, por escrito, responder: o que te fez bem? O que te fez mal? O que você aprendeu hoje? Em caso de alguma situação de emergência, basta selecionar a opção SOS – como você está agora? Desse modo, o usuário é encaminhado para sessões específicas – por exemplo, caso selecione a opção “desatenta”, tem-se gratuitamente o programa de “Recrutamento Neural – acione seu cérebro para se concentrar” ou “Despertar da Responsabilidade – para dar um “start” no seu cérebro e cumprir seus deveres”. Os demais programas fazem parte da versão *premium*, a qual solicita formas de pagamento para participar dos programas.

É possível realizar diferentes atividades motivacionais ofertadas pelos aplicativos – mensagens em áudio ou para leitura, que salientam a importância do autocuidado, ofertando dicas e conselhos sobre exercícios físicos, formas de respiração, alimentação saudável, e em especial, enfatizam a importância da meditação diária; para o Daylio (2022, [s. p.]): “Exercite-se,

medite, coma e seja grato. Cuide da sua saúde mental, emocional e física. Um bom autocuidado é o segredo para melhorar o humor e reduzir a ansiedade”. Aqui vale mencionar, os programas do Daylio que são direcionados como desafios para os usuários apreenderem a eliminar obstáculos para a conquista da felicidade, visando a superar as “deficiências pessoais”; já no Cíngulo, as “sessões” são apresentadas em sequência personalizada para cada usuário, conforme os dados gerados pela autoavaliação, e são compreendidas como um método de autoconhecimento, que pretende mudar os hábitos dos usuários, ao enfatizar a importância de deixar de lado tudo o que é negativo e focar naquilo que é positivo em termos de ações, pensamentos e emoções, conforme nos alertam Castel (1987) e Cabanas e Illouz (2019) sobre a lógica que marca as terapias na contemporaneidade.

Nesse sentido, Lupton (2000) enfatiza que o estilo de vida é, cada vez mais, patologizado como comportamento de risco; assim, em sintonia com os programas de promoção da saúde, podemos assinalar que os aplicativos são dirigidos à regulação de tal comportamento de risco, ao propor um estilo de vida “saúdável”, ou seja, foca em meditação (autocontrole), controle do estresse e do sono, dieta saudável, exercícios físicos etc. Pode-se arrazoar, de acordo com Scribano (2009), que tais aplicativos, portanto, visam ao autocontrole emocional como suporte para as mazelas do cotidiano, seja no ambiente de trabalho, na vida social e familiar, e das atividades do dia a dia (SCRIBANO, 2009). Assim alerta o Daylio (2022, [s. p.]):

O app ainda permite que você determine quais atividades foram executadas no dia (trabalho, academia, encontro, família). Assim, é possível encontrar pistas sobre o que fez mal ou bem em cada dia. Tudo é personalizável, para que caiba na sua rotina e estilo de vida. [...]Ao final de cada semana, você tem acesso a um relatório completo, demonstrando humores mais comuns, variações ao longo dos dias, atividades mais populares etc. Para incentivar o uso, o Daylio utiliza técnicas de *gamification*, e você pode ganhar *badges* conforme utiliza o app com frequência.

O autoconhecimento é fundamental para visualizar o relatório completo do “eu”, que funciona como indicador motivacional para que o usuário busque mudanças de hábitos. Nesse sentido, a lógica enfatizada é a (re) programação cerebral, visível sobretudo no Cíngulo, desde seu nome – já que cíngulo é uma região do cérebro na modulação do estado de humor,

em especial, no que tange ao riso e à felicidade (TIRABOSCHI, 2022, (s. p.))¹⁴. No Cíngulo, existe um programa específico denominado “Cirurgia da mente” (versão paga do aplicativo) composto por vídeos realizados por um PHD, psiquiatra e terapeuta, no qual o anúncio alerta para a sua eficácia: “redução de 60% de sintomas de depressão, ansiedade, estresse e insônia já nas 05 sessões iniciais”.

Desse modo, são diárias e constantes as notificações dos aplicativos para depositarmos informações sobre – Como está o seu humor? Segundo o Cíngulo (2021, (s. p.)), “[...] a felicidade exige o rompimento de padrões e o abandono do medo. Na série Felicidade, do Cíngulo, você vai poder descobrir o segredo da felicidade e encontrar esse sentimento dentro de você. Você tem coragem para ser feliz?”¹⁵. Como reforçam Cabanas e Illouz (2019), o ideal propalado é de que é necessário trabalhar as atitudes, os pensamentos e as emoções positivas – encontrar a felicidade, deixando de lado tudo o que é negativo, conforme nos alerta também Castel (1987), afirmando a base da psicologia positiva dos dispositivos.

Os aplicativos são interativos; logo, cada atividade requer um tipo diferente de contribuição, que vai da oferta de informações direta à máquina, de tal modo que lembretes sonoros e visuais para o cumprimento das metas e ofertas de programas/sessões são constantemente oferecidos aos usuários. Reforça-se a necessidade de mudanças de hábitos com o intuito de que o usuário conquiste indicadores de alta performance. Assim, nota-se que a lógica dos algoritmos está por trás da quantificação das emoções, respaldada pelo aprendizado de máquina.

Essa interação com a máquina, portanto, difere do mercado da autoajuda tradicional, já que há fornecimento de informações, realizações de atividades moldadas pelo algoritmo –o aplicativo que vai indicado as sessões ou programas, produzindo como resultado algo material e visível –, um indicador individual projetado via gráficos, tabelas, e índices referentes ao desempenho do usuário, apontando as emoções como algo tangível e material.

14 Para ler a matéria completa de Juliana Tiraboschi, acesse: https://revistagalileu.globo.com/Galileu/0.6993_ECT939929-1706-3.00.html.

15 Mais informações em: <https://m.facebook.com/cinguloapp/photos/a.461412474327989/1202306386905257/>.

Assim, é possível acompanhar as estatísticas e visualizar o índice do nível de humor – em forma de evolução ao longo do tempo no Cíngulo, ou como gráfico de humor e período de maior felicidade no Daylio. Como reforça Lessa (2019), as estatísticas relacionam o nível de humor, e assinalam as atividades realizadas ao longo do tempo, marcando o que deixa o usuário mais ou menos feliz.

Uma importante referência para o presente trabalho, portanto, é Foucault (2008) e o conceito de governamentalidade (neoliberal), para refletir sobre a avaliação e a valoração (da vida) que resultam de procedimentos individuais, ou seja, dessa quantificação do eu. Considerando os aplicativos como tecnologias do self, isto é, tecnologias que permitem aos indivíduos efetuarem, por seus próprios corpos, operações de autoconhecimento sobre corpos, emoções e felicidade, e assim o fazem, buscando transformar a si mesmos, visando a alcançar certo grau de perfeição; no caso, atingir o índice da felicidade (FOUCAULT, 2008).

Nesse sentido, o público dos dispositivos se mantém fiel e engajado, já que o self ideal não é um self estável, mas sim aquele que pode e deve se criar perpetuamente de novo (CABANAS; ILLOUZ, 2019). Isto é, tal universo está associado à lógica de que todos nós devemos estar mudando, progredindo, melhorando ao longo de nossas vidas para obtermos sucesso. Aqui há sintonia com a “*cité*” dos projetos de Boltanski e Chiapello (1999).

O usuário é responsável pelo desenvolvimento de suas competências e pela sua adaptação. Conforme Lessa (2019, p. 47), o “[...] apreço pela capacidade decisória individual está plenamente afinada com o perfil de indivíduo da contemporaneidade, dono de sua própria existência e responsável por conduzi-la solitariamente”.

A partir do conceito de biopolítica (FOUCAULT, 2008), também podemos discutir como os dispositivos constroem e performam pessoas, a partir de tais métricas que se apresentam como verdades ordinais (FOURCADE; JOHNS, 2020); assim, os aplicativos não são apenas uma forma de organizar a vida profissional, familiar, pessoal e afetiva dos usuários em gráficos, mas também uma forma de governo gerida pelas empresas de tecnologia digital (ZANATTA; ABRAMOVAY, 2019), evidenciando a lógica dos algoritmos. Burrell e Fourcaude (2021) enfatizam que temos,

cada vez mais, pouco controle sobre os parâmetros de nossas autorrepresentações, como enfatiza o excerto abaixo:

(...)[...] as métricas, calculadoras e ferramentas de visualização que presumivelmente contam nossa verdade pessoal não são de nossa própria confecção. Por mais imprecisas que sejam, contagens diárias de passos, ciclos menstruais, frequência cardíaca, estados, e padrões de gastos são refletidos de volta para nós, e para outras instituições (por exemplo, médicos, seguradoras, agências de assistência social) e para o mundo como prova inegável de que estamos além da autoavaliação subjetiva ou das velhas técnicas de autoapresentação analógica (Stark 2018). (BURRELL; FOURCAUDE, 2021, p. 228).

À medida que máquinas e pessoas aprendem umas com as outras e dão sentido umas às outras (FOURCAUDE; JOHNS, 2020), isso resulta, portanto, num árduo trabalho emocional por parte dos usuários; desse modo, compreendemos trabalho emocional, segundo Hochschild (1979, p. 561, tradução nossa), como “[...] ato de tentar mudar, em grau ou qualidade, uma emoção ou sentimento. ‘Trabalhar em’ uma emoção ou sentimento é, para nossos propósitos, o mesmo que ‘administrar’ uma emoção ou fazer ‘atuação profunda’”. Assim, tal trabalho emocional via o uso dos referidos aplicativos tende a encorajar um esforço contínuo para a auto-otimização ordinal da vida (FOURCAUDE; JOHNS, 2020), em especial, referente ao gerenciamento das emoções. Logo, o nível ótimo de humor torna-se um ideal a ser conquistado – um processo de busca constante e individual pela conquista do indicador ordinal das emoções, em especial, da felicidade.

Esse trabalho emocional legitima a ideia de indivíduos eficientes e produtivos, como já enfatizamos. E, de acordo com Cabanas e Illouz (2019), tal universo nos condiciona a entender a felicidade, resultado de pessoas produtivas e bem-sucedidas na vida como um todo, como uma consequência; por isso, os demais indivíduos são tidos como desajustados mental e fisicamente (CABANAS; ILLOUZ, 2019). Isso posto, as primeiras evidências sobre as métricas da felicidade apontam a intensificação do autogerenciamento que se desdobra em trabalho emocional (HOCHSCHILD, 1979, 2012) por meio do qual os indivíduos exploram os níveis de humor, isto é, o automonitoramento está relacionado à capacidade individual de disciplinamento das emoções às expectativas de uma sociedade marcada pelo triunfo da razão; e, agora, dominada pela lógica dos algoritmos que

produzem a construção de um “eu exato” que ruma para a conquista da felicidade em termos ordinal.

Como nos alertam (CABANAS; ILLOUZ, 2019), tal universo legitima uma “Happycracia”, ou seja, uma ditadura da felicidade, a qual exige um trabalho emocional árduo (HOCHSCHILD, 1979, 2012), bem como um trabalho relacional (ZELIZER, 2005), já que é possível compartilhar os resultados do perfil (Conte aos seus amigos – Daylio) e/ou comparar os indicadores de desempenho com os demais usuários dos aplicativos (geralmente, na versão *premium*). Os indivíduos são estimulados a apresentar e performar tal “eu exato”; dessa forma, a intensidade do trabalho emocional, aqui está pautada pelas três técnicas, conforme Hochschild (1979, p. 562, tradução nossa):

Uma é cognitiva: a tentativa de mudar imagens, ideias; ou pensamentos a serviço de mudar os sentimentos associados a eles. Um segundo é corporal: a tentativa de mudar os sintomas somáticos ou outros sintomas físicos da emoção (por exemplo, tentar respirar mais devagar, tentar não tremer). Em terceiro lugar, há o trabalho da emoção expressiva: tentar mudar os gestos expressivos a serviço da mudança do sentimento interior (por exemplo, tentar sorrir ou chorar). Isso difere da simples exibição, pois é direcionado para a mudança de sentimento. Difere do trabalho de emoção corporal, pois o indivíduo tenta alterar ou moldar um ou outro dos canais públicos clássicos para a expressão do sentimento.

O conceito de trabalho emocional e suas técnicas (HOCHSCHILD, 1979, 2012) nos ajudam a entender que as emoções são construídas na interação social, na qual os indivíduos administram seus sentimentos e os ajustam a uma determinada expectativa, que agora é mediada por máquinas digitais e pela lógica dos algoritmos; assim, os parâmetros do eu estão marcados por métricas e ferramentas de visualização que aparentemente calculam nossa verdade pessoal, os quais não são elaborados por nós, mas sim por máquinas digitais (BURRELL; FOURCAUDE, 2021).

De tal modo, a noção de “trabalho emocional” passa a ser coerciva, já que é necessário conquistar índices melhores constantemente. Então, por meio dos aplicativos, notamos o quanto as dimensões da vida – profissional, familiar, pessoal e afetiva estão conectadas, e respaldadas por um indicador da felicidade; neste caso, ser feliz é sinônimo de uma gestão do eu

eficiente e racional, resultado de uma intensa administração das emoções (HOCHSCHILD, 1979, 2012).

A intensificação administrativa do trabalho emocional reflete, portanto, um trabalho relacional (ZELIZER, 2005), na qual tal quantificação da vida passa a construir uma representação do eu, sendo possível, ao indivíduo, comparar-se a si próprio ao longo do tempo, bem como apresentar e performar seus indicadores que são comparáveis aos demais, intensificando as negociações do cotidiano (ZELIZER, 2005). Aponta-se, também, a importância de Zelizer (2009) no que tange à reflexão sobre o universo dos aplicativos, já que os níveis e os índices são resultados da vida dos usuários como um todo: profissional, afetiva e doméstica. Os aplicativos não consideram o mundo dos usuários como hostis ou esferas separadas; assim, os usos dos aplicativos servem para o autogerenciamento das emoções que impactam na vida como um todo – seja na vida familiar e social, no trabalho e nas atividades cotidianas–, e revelam indicadores de desempenho, marcando o caráter coercivo do trabalho emocional.

4. Breves considerações finais

A promoção desta obsessão por si mesma serve para obscurecer as diferenças sociais, para acobertar os traços de desigualdade e, com frequência, para reproduzi-la. É preciso também pôr em questão o foco muitas vezes míope da filosofia dos cuidados de si ao qual tais construções se ajustam (LUPTON, 2000, p. 43).

O excerto acima revela a dimensão coerciva do trabalho emocional fruto da lógica dos aplicativos no autogerenciamento das emoções e do automonitoramento das atividades cotidianas. Nesse sentido, cabe mencionar que as primeiras evidências desta pesquisa foram pensadas a partir do conceito de tecnologias do self (FOUCAULT, 2008), já que os aplicativos, ao quantificarem, se tornam performáticos, isto é, passam a moldar a realidade social e as sociabilidades dos indivíduos, criando uma autorrepresentação (FOURCADE; JOHNS, 2020) quantificada do eu, ou seja, o self que é apreendido por máquina é totalmente diferente da aprendizagem social. Assim, para Fourcade e Johns (2020), os algoritmos de aprendizado de máquina remodelam a forma como as pessoas se comunicam, trocam e se associam, e, no caso, se conhecem.

O ponto é que o usuário não simplesmente se automonitora – quantifica o self para se conformar ou se tornar uma versão melhor de si mesmo; ao invés disso, tem-se uma reorganização (produtiva) da sua própria experiência e uma autocompreensão, que difere dos meios “analógicos” de autocontrole (FOURCADE; JOHNS, 2020; BURRELL; FOURCADE, 2021), caracterizando o trabalho emocional como coercivo, revelando a responsabilidade individual no que tange ao autogerenciamento das emoções e do automonitoramento das atividades cotidianas.

Desse modo, nosso estudo revela que, com os usos dos aplicativos, tem-se uma quantificação ordinal das emoções, da felicidade interpretada via números/índices na tela do celular, carregado junto a nossos corpos, que é resultado da oferta de informações pessoais, que são apreendidas pela máquina, e que passa a rotular, classificar o “conteúdo” a ser consumido pelo usuário, podendo gerar novos ou outros padrões de interpretação e formas de compreensão do “eu” e do mundo (FOURCADE; JOHNS, 2020; BURRELL; FOURCADE, 2021).

Os aplicativos hoje realizam a mediação das atividades cotidianas e das interações sociais – sejam os aplicativos, as plataformas digitais desempenham um papel, cada vez mais, dominante no capitalismo contemporâneo (ZANATTA; ABRAMOVAY, 2019). A interação mediada por aplicativos tende a encorajar o esforço contínuo para a auto-otimização ordinal da vida, intensificando o trabalho emocional, bem como o trabalho relacional. Como nos alerta Lupton (2000), podemos constatar que tal ideário está em sintonia com os programas de promoção à saúde, que reforçam a culpabilização dos indivíduos (LESSA, 2018; LUPTON, 2000) pelo seu estado físico e mental, abrindo espaço para legitimar “[...] uma das formas de o Estado investir menos no sentido econômico e mais no âmbito das condutas” (ABID; GOMES, 2019, p. 8).

Aqui a lógica ordinal pautada pelos princípios da psicologia positiva, torna os sentimentos negativos como patológicos; portanto, aqueles que não conseguem aumentar o seu desempenho no indicador de bem-estar e da felicidade, podem se tornar “happycondríacos” (CABANAS; ILLOUZ, 2019), isto é, pessoas que, acreditando que podem ser sempre mais felizes, acabam permanentemente frustradas, buscando um projeto que nunca se

fecha, o que pode gerar ansiedade e frustração. Como acrescenta Lupton (2000, p. 44): “Quer os indivíduos se orgulhem de seus cuidados com o corpo, com seu condicionamento físico e com a sua ‘saúde’, quer se sintam culpados por não terem o controle de seus corpos, [...] suas preocupações, prazeres e ansiedades ficam limitados ao eu”. Conforme Manzon (2020) nos alerta, notamos que o mercado de aplicativos de autoajuda pode estar em sintonia com a ascensão dos mercados de psicotrópicos.

Referências

- ABID, L. T; GOMES, I. V. A educação e o governo dos corpos na atualidade: uma análise do “Movimento 21 dias por uma vida mais saudável”. **Revista Sociedade e Saúde**, v. 28, n. 4, p. 229-242. out./dez. 2019.
- APKKG. **Daylio Diário**: Diário de humor. 2022. Disponível em: <https://apkgk.com/pt/net.daylio>. Acesso em: 5 out. 2022.
- APKPURE. 2022. Disponível em: <https://m.apkpure.com/br/topic/top-10-free-habit-tracker-apps-for-android>. Acesso em: 5 out. 2022.
- APPLE. **Cíngulo terapia guiada**. 2022. Disponível em: <https://apps.apple.com/pt/app/c%C3%ADngulo-terapia-guiada/id1190110484>. Acesso em: 5 out. 2022.
- BOLTANSKI, L.; CHIAPELLO, E. **Le nouvel esprit du capitalisme**. Paris: Gallimard, 1999.
- BURRELL, J.; FOURCADE, M. The Society of Algorithms. **Annual Review of Sociology**, v. 47, n. 1, p. 213-237, 2021.
- CABANAS, E.; ILLOUZ, E. **Happycracia**: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas. 1. ed. Barcelona, España: Paidós, 2019.
- CASTEL, R. **A Gestão dos Riscos**: da antipsiquiatria à pós-psicanálise. Tradução de Celina Luz. Rio de Janeiro: Francisco Alves Editora, 1987.
- CÍNGULO. **A autoavaliação do Cíngulo foi desenvolvida a partir de muitos anos de pesquisa científica dos psiquiatras e neurocientistas criadores do app [...]**. [S. l.], 6 out. 2020. Facebook: Cíngulo App. Disponível em: <https://www.facebook.com/cinguloapp/posts/981151219020776/>. Acesso em: 5 out. 2022.
- CÍNGULO. **A felicidade exige o rompimento de padrões e o abandono do medo[...]**. [S. l.], 18 set. 2021. Facebook: Cíngulo App. Disponível em: <https://m.facebook.com/cinguloapp/photos/a.461412474327989/1202306386905257/>. Acesso em: 5 out. 2022.
- CÍNGULO. **Sobre o app**. 2022. Disponível em: <https://www.cingulo.com/sobre-o-app/>. Acesso em: 5 out. 2022.

FOURCADE, M.; JOHNS, F. Loops, ladders and links: the recursivity of social and machine learning. **Theory and society**, v. 49, n. 5/6, p. 803-832, 2020.

FOUCAULT, M. **Nascimento da biopolítica**. Curso dado no Collège de France (1978-1979). São Paulo: Martins Fontes, 2008.

GOOGLE PLAY. 2022. Disponível em: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cingulo.app&hl=pt_BR&gl=US. Acesso em: 5 out. 2022.

GOMES, J. G. M.; BRANDÃO, J. V.; SOUSA, M. A. **Desenvolvimento de Aplicativo para Acompanhamento Psicológico**: Equilíbrio Psicoemocional. Brasília, DF: Uniceplac, 2020.

HOCHSCHILD, A. R. Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. **American Journal of Sociology**, v. 85, n. 3, nov. 1979. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/2778583>. Acesso em: 5 out. 2022.

HOCHSCHILD, A. R. **The managed heart** (3rd ed.). California: University of California Press, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **IBGEeduca**. 2019. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/20787-uso-de-internet-televisao-e-celular-no-brasil.html>. Acesso em: 5 out. 2022.

ILLOUZ, E. **Oprah Winfrey and the Glamour of Misery**: An Essay on Popular Culture. Columbia: Columbia University Press, 2003.

JACOBY, R. **Amnésia Social**: uma crítica à psicologia conformista de Adler a Laing. Tradução de Sônia Sales Gomes. Rio de Janeiro: Zahar, 1977.

LATOUR, B. **Reagregando o social**: uma introdução à teoria do ator-rede. Salvador: EDUFBA; Edusc, 2012.

LEITE, E. Por uma sociologia da autoajuda: o esboço de sua legitimação na sociedade contemporânea. **História, ciências e saúde** – Manguinhos, v. 26, p. 917-932, 2019.

LESSA, D. M. **Saúde mental na palma da mão**: um olhar sobre os aplicativos de monitoramento de humor e emoções. 2019. 73 f. Trabalho de Monografia apresentado ao Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, da Fundação Oswaldo Cruz. Rio de Janeiro, março, 2019.

LEVY, P. Fios do tempo: o *medium algorítmico*. **Ateliê de Humanidades**, 7 jan. 2021. Disponível em: <https://ateliêdehumanidades.com/2021/01/07/fios-do-tempo-o-medium-algoritmico-por-pierre-levy/>. Acesso em: 5 out. 2022.

LUPTON, D. Corpos, prazeres e práticas do eu. **Educação & Realidade**: produção do corpo, Porto Alegre, v. 25, n. 2, p. 15-48, jul./dez. 2000.

MANZON, M. da S. Saberes e discursos da psiquiatria acerca do processo saúde-doença e seus efeitos de mercado: o consumo de psicotrópicos em questão. *In: Caderno de resumos* – Anais da

VIII Reunião de Antropologia da Ciência e da Tecnologia, ISSN: 2358-5684 2020. Disponível em: VIII ReACT – 22 a 26 de novembro de 2021 – react2021.faiufscar.com. Acesso 27 abr. 2023.

MAZZILLI, P. **Turbinando nossos selfs**: Um estudo exploratório sobre os aplicativos de autoajuda no cenário brasileiro. 2019. 200 f. Tese de Doutorado Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2019.

McGEE, M. **Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life**. London: Oxford University Press, 2005.

NASCIMENTO, L. da C. **O auto-conhecimento através dos números**: As práticas de auto-monitoramento dos quantified selves. 2014. 335 f. Tese de Doutorado Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

RÜDIGER, F. **Literatura de auto-ajuda e individualismo**. Porto Alegre: Editora Universidade UFRGS, 1996.

SCRIBANO, A. A modo de epílogo. ¿Por qué una mirada sociológica de los cuerpos y las emociones?. In: SCRIBANO, A.; FIGARI, Y. C. (comp.). **Cuerpo(s), subjetividad(es) y conflicto(s)**. Buenos Aires: CLACSO-CICCUS, 2009. p. 141-151.

TIRABOSCHI, J. Felicidade: construa a sua. Os novos caminhos da ciência da felicidade. **Revista Galileu**, ed. 187, 7 fev. 2022. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Galileu/0,6993,ECT939929-1706-3,00.html>. Acesso em: 5 out. 2022.

WEBER, M. **Economia e sociedade**: fundamentos da sociologia compreensiva. Brasília: UnB, 1991.

ZANATTA, R. A. F.; ABRAMOVAY, R. Dados, vícios e concorrência: repensando o jogo das economias digitais. **Estudos avançados**, v. 33, n. 96, p. 421-446, 2019.

ZELIZER, V. **The purchase of intimacy**. New Jersey: Princeton, 2005.

ZELIZER, V. Dualidades perigosas. **Mana**, v. 15, n. 1, p. 237-256, 2009.

Recebido: 12/10/2022

Aceito: 10/11/2022

Versão final: 10/11/2022

Ordinal “self”: between applications, emotions and indicators

Abstract

This article seeks to address the advent of digital self-help apps that aim to promote personal development and emotional and physical well-being. Inspired by the sociology of economics and emotions, and by the methodological strategy that integrated the selection of the main personal development/growth apps, as well as the review of information about the apps on websites and social networks, and an ethnographically inspired research. Thus, most of these apps seek to stimulate personal growth and improve emotional skills through a neutral device (apps) that feeds on daily data from the self, that is they encourage practices of constant self-monitoring, and provide graphs and indicators that enable the visualization of “self” metrics. Thus, preliminary evidence from this study points to the fact that emotions are consequences of personal/mental abilities that go through the materialization in numbers and statistics of the self. App-mediated interaction tends to encourage continuous effort for ordinal self-optimization of life, intensifying emotional labor as well as relational work. Therefore, it proposes a sociological discussion about the constitution of indicators, graphs and indices of emotional self-control via apps that project the “ordinal self” into happiness.

keywords: Apps; self-help; emotions; ordinal logic.