

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SOCIOLOGIA

DEYVID SANTOS MORAIS

“VOCÊ, SÓ QUE MELHOR”:
Biohacking e os sentidos do aprimoramento na contemporaneidade.

GOIÂNIA
2021



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO (TECA) PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TESES E DISSERTAÇÕES NA BIBLIOTECA DIGITAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio da Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD/UFG), regulamentada pela Resolução CEPEC nº 832/2007, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a [Lei 9.610/98](#), o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo das Teses e Dissertações disponibilizado na BDTD/UFG é de responsabilidade exclusiva do autor. Ao encaminhar o produto final, o autor(a) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do material bibliográfico

Dissertação Tese

2. Nome completo do autor

DEYVID SANTOS MORAIS

3. Título do trabalho

VOCÊ, SÓ QUE MELHOR: Biohacking e os sentidos do aprimoramento na contemporaneidade

4. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador)

Concorda com a liberação total do documento SIM NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante:

a) consulta ao(a) autor(a) e ao(a) orientador(a);

b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo da tese ou dissertação.

O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro;
- Publicação da dissertação/tese em livro.

Obs. Este termo deverá ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **DEYVID SANTOS MORAIS, Discente**, em 25/10/2021, às 17:29, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Eliane Gonçalves, Professor do Magistério Superior**, em 26/10/2021, às 16:56, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2441179** e o código CRC **5E9F6D4A**.

DEYVID SANTOS MORAIS

“VOCÊ, SÓ QUE MELHOR”:

Biohacking e os sentidos do aprimoramento na contemporaneidade.

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Sociologia, Faculdade de Ciências Sociais da Universidade Federal de Goiás, como requisito parcial para obtenção do título de Doutor em Sociologia. Área de concentração: Sociedade, Política e Cultura.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Eliane Gonçalves.

GOIÂNIA
2021

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Morais, Deyvid Santos

“Você só que melhor”: [manuscrito] : Biohacking e os sentidos do aprimoramento na contemporaneidade / Deyvid Santos Moraes. - 2021. 180 f.: il.

Orientador: Profa. Dra. Eliane Gonçalves.

Tese (Doutorado) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Ciências Sociais (FCS), Programa de Pós-Graduação em Sociologia, Goiânia, 2021.

Bibliografia. Apêndice.

Inclui tabelas, lista de figuras.

1. Aprimoramento Humano. 2. Biohacking. 3. Nootrópicos. 4. Regimes de Atenção. 5. Neoliberalismo. I. Gonçalves, Eliane, orient. II. Título.

CDU 316



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS

ATA DE DEFESA DE TESE

Ata Nº **18** da sessão de Defesa de Tese do **DEYVID SANTOS MORAIS** que confere o título de Doutor em **Sociologia**, na área de concentração em Sociedade, Política e Cultura.

Aos quatorze de outubro de dois mil e vinte e um, a partir das oito horas e trinta minutos na sala virtual (meet.google.com/nvc-qzef-fci), realizou-se a sessão pública de Defesa de Tese intitulada “VOCÊ, SÓ QUE MELHOR: Biohacking e os sentidos do aprimoramento na contemporaneidade”. Os trabalhos foram instalados pela Orientadora, Professora Doutora Eliane Gonçalves (PPGS/ UFG) com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: Professor Doutor Camilo Albuquerque de Braz (PPGS/UFG), membro titular interno; Professor Doutor Luiz Mello de Almeida Neto (PPGS/UFG), membro titular interno; Professora Doutora Lenise Santana Borges (PPGP/PUC–GO), membro titular externo; Professor Doutor Elton Rogério Corbanezi (PPGS/UFMT), membro titular externo. Durante a argüição os membros da banca **não fizeram** sugestão de alteração do título do **trabalho**. A Banca Examinadora reuniu-se em sessão reservada a fim de concluir o julgamento da Tese tendo sido o candidato **aprovado** pelos seus membros. Proclamados os resultados pela Professora Doutora Eliane Gonçalves, Presidenta da Banca Examinadora, foram encerrados os trabalhos e, para constar, lavrou-se a presente ata que é assinada pelos Membros da Banca Examinadora.

TÍTULO SUGERIDO PELA BANCA



Documento assinado eletronicamente por **Eliane Gonçalves, Professor do Magistério Superior**, em 15/10/2021, às 08:21, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Flávio Munhoz Sofiati, Coordenador de Pós-graduação**, em 15/10/2021, às 10:41, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Luiz Mello De Almeida Neto, Professor do Magistério Superior**, em 21/10/2021, às 13:15, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Lenise Santana Borges, Usuário Externo**, em 22/10/2021, às 16:23, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Camilo Albuquerque De Braz, Professor do Magistério Superior**, em 23/10/2021, às 16:48, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2412923** e o código CRC **BE564AD2**.

Dedico este trabalho aos encontros que
antecedem as grandes transformações.

AGRADECIMENTOS

Esta pesquisa só foi possível graças a todas as conversas e companhias que me motivaram a persistir e a encontrar caminhos para a sua conclusão. A todos esses amigos e amigas, que podem nem ter se dado conta do benefício que fizeram, registro o meu profundo agradecimento e carinho. Também aos meus pais por todo apoio e orgulho que manifestam ao ver esta trajetória de formação educacional.

À Prof.^a Eliane Gonçalves, que cumpriu tantas vezes o papel de muito mais que uma orientadora, mas também de escuta, compreensão e companheirismo, reafirmo a minha admiração, felicidade pela sorte de caminhar e chegarmos juntos até aqui.

Agradeço também ao Prof. Camilo Braz que orientou o projeto inicial desta pesquisa, colocando questões que a definiram e redefiniram em muitos momentos e agora pelo aceite em participar da defesa final, como fechamento de um ciclo. Assim como agradeço à Prof.^a Lenise Santana Borges, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, e ao Prof. Luiz Mello deste Programa de Pós-Graduação em Sociologia, que estiveram durante o exame de qualificação e mais uma vez se disponibilizaram para avaliar e contribuir com esta pesquisa. Agradeço também ao Prof. Elton Corbanezi, da Universidade Federal de Mato Grosso, pela gentileza na resposta ao convite para integrar a banca de defesa final.

Um agradecimento especial aos meus colegas de pós-graduação e orientação, Gabriela Peixoto, Elismênnia Oliveira, Adriano Passos, Márcia Sardinha e Renata Pessoa, por lerem partes do trabalho e ajudarem tanto no processo de escrita e de maturação das ideias durante nossos encontros de orientação coletiva. Também oferto a minha gratidão e homenagem aos professores e professoras da Faculdade de Ciências Sociais que há tanto tempo estiveram presentes na minha formação, que me inspiraram a seguir e acreditar na produção do conhecimento.

Registro ainda os amigos e amigas queridas que não apenas apoiaram e me acolheram nos momentos de cansaço e dúvidas, mas também se dispuseram a revisar o texto quando eu mesmo já não conseguia fazê-lo sozinho. A Camila Mainardi, por isso e por todos esses anos de amizade e compartilhamentos. A Janaina Monteiro, pela companhia e cuidado que vem desde tanto tempo. Ao Fábio Acácio de Sousa, pelas inusitadas cartas que trocamos e a disposição generosa em ajudar. Ao Luís F. Conti que, em mais um ciclo, oferece seu apoio e torcida para que tudo corresse bem. Agradeço também aos amigos que a Faculdade de Ciências Sociais me proporcionou ao longo dessa trajetória.

Por fim, agradeço a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pelo financiamento que resultou nesta tese de doutorado. E também a Universidade Federal de Goiás, a todos os trabalhadores e estudantes que a compõem, movidos pela defesa de uma universidade pública, democrática e que seja cada vez mais acessível.

RESUMO

As dinâmicas do trabalho e da medicalização da vida tornaram o aprimoramento objeto de crescente interesse e discussão, aliados a demandas de atenção, desempenho e saúde em nossa sociedade. É neste contexto que o movimento *biohacking* se populariza com a intenção de tirar o máximo proveito da capacidade física e cognitiva, incluindo a adoção de técnicas, produtos, dietas alimentares e medicamentos para este fim. Para compreendermos este fenômeno, é fundamental revelar os sentidos relacionados a essas práticas, bem como as condições históricas e sociais que as impulsionaram. Nesta pesquisa investiguei conteúdos e comunidades *online* sobre *biohacking* e realizei entrevistas com pessoas que consumiram nootrópicos, ou seja, substâncias que supostamente induzem o aprimoramento cognitivo. Os conteúdos sobre aprimoramento se mostraram frequentemente cooptados por uma racionalidade neoliberal, própria da atual fase do capitalismo que estabelece subjetivamente ideais de sucesso e meritocracia que leva, ao mesmo tempo, ao adoecimento psíquico e esgotamento, podendo as práticas de aprimoramento servirem como novas ferramentas de exploração pelo trabalho. Há ainda um caráter cientificista, intensificado pelo avanço de uma perspectiva biológica sob o campo do social, em que as emoções dão lugar a corpos entendidos como meros objetos de intervenção. Contudo, apresento que outros sentidos fora do contexto neoliberal e cientificista, podem ser negociados nas práticas de aprimoramento e *biohacking*, se pensadas criticamente a partir das experiências de resistência e da diferença, promovendo valores de cooperação, cuidado e saúde contrários aos imperativos pela individualização.

Palavras-chave: Aprimoramento humano; *Biohacking*; Nootrópicos; Regimes de Atenção; Neoliberalismo.

ABSTRACT

The social dynamics of labour and medicalization made human enhancement the object of interest and discussion in contemporary life, coupled with the demands for attention, performance and health in our society. The biohacking movement arises in this context, with the goal of making the most out of one's own physical and cognitive capabilities, and introduces techniques, products, diets and drugs for this purpose. To understand this phenomenon it is essential to uncover the meanings related to these practices, as well as the historical and social conditions that lead to them. This research analyzed content in the media, online communities about biohacking and interviews with people who consumed nootropics, that is, substances that supposedly induce cognitive enhancement. The content analyzed on human enhancement often reveals a neoliberal rationality, characteristic of the current stage of capitalism that subjectively establishes ideals of success and meritocracy while causing mental illness and exhaustion, at the risk of these practices serving as new ways to maintain labor exploitation. There is also a scientific discourse, reinforced by the advance of biological perspectives within the social field, in which emotions are disregarded and the bodies are understood as mere objects of intervention. However, other meanings outside the neoliberal and scientific context can be negotiated in relation to the enhancement practices if they are conceived critically, with a view to experiences of resistance and difference that promote cooperation, health and care values contrary to individualization processes.

Keywords: *Human Enhancement; Biohacking; Nootropics; Attention; Neoliberalism.*

TABELA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Laboratório <i>DIYbio</i> em Okland, Califórnia.....	30
Figura 2 – <i>The Biohacking Universe</i>	33
Figura 3 – Aplicativos <i>Sleep Cycle</i> e <i>Drink Water Reminder</i>	39
Figura 5 – Análise de similitude do primeiro grupo.....	85
Figura 6 – <i>Ranking</i> de nootrópicos.....	88
Figura 7 – Análise de similitude do segundo grupo.....	92
Figura 8 – Análise de similitude do terceiro grupo.....	98
Figura 9 – Medicamentos nootrópicos comerciais.....	109
Quadro 1 – Reportagens do jornal <i>Folha de S.Paulo</i>	111
Figura 10 – Cartazes dos filmes.....	113
Figura 11 – Modelo de <i>flow</i> de 8 canais.....	140

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	13
PERCURSO METODOLÓGICO.....	22
CAPÍTULO 1. BIOHACKING.....	28
1.1. <i>Biohacking</i> e DIYbio.....	28
1.2. Dos laboratórios para o cotidiano.....	31
1.3. Automonitoramento e quantificação.....	37
CAPÍTULO 2: APRIMORAMENTO.....	43
2.1. Algumas abordagens.....	43
2.2. A saúde como dispositivo.....	49
2.3. Mais que saudáveis.....	53
CAPÍTULO 3. DESEMPENHO.....	59
3.1. Os regimes de atenção.....	59
3.2. O cérebro na sociedade do cansaço.....	63
3.3. Produtividade.....	70
3.4. Neoliberalismo.....	75
CAPÍTULO 4: PRÁTICAS E TÉCNICAS.....	80
4.1. O campo da pesquisa.....	80
4.1.1. O primeiro grupo.....	82
4.1.2. O segundo grupo.....	90
4.1.3. O terceiro grupo.....	96
4.2. Percepções gerais.....	102
CAPÍTULO 5. NOOTRÓPICOS.....	108
5.1. Um contexto.....	108
5.2. Experiências de uso.....	115
5.3. Biografia e o <i>ethos</i> testemunhal.....	122

CAPÍTULO 6. A RAZÃO DO CORPO PRODUTIVO.....	127
6.1. Cientificismo.....	127
6.2. Para onde vão as emoções.....	130
6.3. Risco e o Estado de <i>Flow</i>	134
CAPÍTULO 7. OUTRAS POSSIBILIDADES.....	143
7.1. <i>Biohacking</i> e a desobediência.....	143
7.2. O Ciborgue.....	146
7.3. Pandemia, cuidado e aprimoramento.....	149
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	157
REFERÊNCIAS.....	164
APÊNDICE I.....	177

INTRODUÇÃO

Em 2015, o jornal estadunidense *The New York Times* publicou a matéria “*You, only better*” (“Você, só que melhor” em tradução livre)¹. Ali conhecemos a trajetória de Dave Asprey, escritor e empresário famoso por divulgar o *biohacking* em diferentes e lucrativas áreas. A jornada de Asprey é meticulosamente apresentada a partir desse lugar: nos anos 1990, era um jovem trabalhador no Vale do Silício, um dos principais centros de tecnologia do mundo, vivia com sobrepeso, chegando a pesar 136 quilos. Depois de várias tentativas de emagrecimento a partir dietas e tratamentos diversos, Asprey partiu em uma cruzada de descrença médica, se apoiando em técnicas de autoexperimentação e estudos do que chamaria, mais tarde, de práticas não convencionais de aprimoramento. Para ele, é possível aplicar tecnologias, conhecimentos da biologia e da neurociência à rotina, garantindo que o corpo atinja resultados expressivos de condicionamento físico e mental.

Histórias como essa, que fabricam especialistas que detêm o segredo para uma maximização da vida, se multiplicaram na mídia, especialmente na última década, tornando o aprimoramento tema de palestras, curiosidade e, especialmente, um ramo lucrativo no mercado de bem-estar. Os suplementos alimentares, relógios inteligentes, aplicativos para celulares, pílulas e manuais, tudo isso não apenas atende a um nicho específico, como difunde o ideal de que o aprimoramento não é somente uma escolha, mas uma necessidade em uma sociedade altamente demandante e informatizada. Nesse sentido, o aprimoramento é uma manifestação do *Zeitgeist* – o espírito do nosso tempo –, que parece nos alcançar quando tomamos mais uma xícara de café para trabalhar um pouco mais, adotamos uma técnica para produtividade, buscamos por um sono mais eficiente e reparador. É tamanha a naturalidade com que integramos esses recursos à rotina, que é como se todos estivéssemos sendo, em alguma medida, *biohackers*, sem nos dar conta disso.

Para além do consumo, as condições sociais e econômicas que sustentam essa popularização tornam-se cada vez mais problemáticas. O avanço da superexploração do trabalho, imperativos de sucesso individual e as tentativas de mitigar o adoecimento mental são só alguns desses pontos. O aprimoramento, que nesta tese é observado a partir de sua mobilização dentro do movimento *biohacking*, não é um fenômeno novo. Existe há muito tempo o interesse sobre otimização do corpo e da saúde, utopias e distopias sobre o humano, como o desejo da superforça ou do supercérebro, que são recorrentes na ficção, passando pela

¹ Ver: WORTHMAN, 2015.

história e pelas reflexões filosóficas. Mas, o que caracteriza o tempo que estamos vivendo são as condições que tornam o aprimoramento, como nunca, alvo de desejo e as disputas sobre os significados que operam.

Nesta pesquisa busquei identificar esses significados, e à medida que avançava, outras questões foram surgindo e tomando forma para a investigação. Como uma questão principal, procurei entender quais os sentidos do aprimoramento na contemporaneidade. Para isso, escolhi partir de práticas e técnicas de *biohacking*, ainda que essas práticas isoladas possam ser muito anteriores à formação ou nomeação do movimento. Mais especificamente, motivou-me compreender como a noção de aprimoramento se desenvolveu até os dias atuais e quais condições foram necessárias para que a busca pelo tema se intensificasse na atualidade. Esta pesquisa não é necessariamente sobre a eficácia dessas técnicas ou sobre os resultados atingidos, isso cabe a outras áreas de domínio tais como a psicologia e as ciências biomédicas. O que me interessa é a constante negociação que esses sentidos provocam na experiência dos sujeitos e como esses estão ancorados em dinâmicas da organização social e suas repercussões. Sigo o mesmo sentido apresentado por Gilles Deleuze e Félix Guattari (1995, p. 25) “uma sociedade se define pelos seus amálgamas, não por suas ferramentas”, ou seja, as ferramentas existem a partir de sua circulação, das diferentes combinações que possibilitam nesse percurso, interdependente da articulação com o social e seus conteúdos.

O meu interesse pelo tema, como não deixam de ser nossas escolhas diante da pesquisa, é também pessoal. Nos últimos anos como praticante de meditação através de orientação budista, pontos como atenção plena e disposição mental também foram recorrentes e me mantiveram engajado em observar em mim mesmo a qualidade desses recursos, assim como o treino e as dificuldades que operavam. Nas incursões no campo de pesquisa, observei contrastes e aproximações entre os meus objetivos e aquilo com o que eu me deparava com os sujeitos. A busca por aprimoramento se desenhava por caminhos ora confluentes, ora divergentes. Assim como eles, eu também tentava construir e manter uma rotina de aperfeiçoamento, ainda que a partir de outros referenciais. Eu também gostaria de driblar os momentos de procrastinação, ansiedade com as demandas da pós-graduação e da vida em geral, o que me fazia considerar pessoalmente dicas e problematizações que surgiam nos espaços de *biohacking*. Somaram-se a isso as inseguranças geradas pelo momento político, dos cortes orçamentários nas universidades, as incertezas profissionais, que também foram fatores que cruzaram objetiva e subjetivamente esse estudo, de forma que os conteúdos sobre

aprimoramento não foram apenas objeto de pesquisa, mas produziram interesse e estranhamento de acordo com a minha própria trajetória nesse período.

Esse misto de sensações entre fascínio e insegurança não foi uma exclusividade minha. Amigos e colegas passavam por processos parecidos, também mostravam interesse no tema desta pesquisa, compartilhavam histórias de alguém que conheciam ou até de si mesmos. Das brincadeiras aos pedidos de recomendação de substâncias, mostravam que mesmo não conhecendo o movimento, estávamos todos, de alguma maneira, cientes de que existem técnicas que prometem ajudar em situações de estudo e trabalho, especialmente, quando colocadas sob o prisma da produtividade. Notei que dois elementos pavimentavam essa relação. A primeira era a saúde, ou uma construção sempre inacabada do corpo saudável, em que todo ganho precisa ser considerado, que há sempre uma novidade ou um atraso a se considerar para que se atinja um potencial qualquer. E a segunda, o oposto da produtividade e palavra muito mais presente nas conversas, o indesejável estado de procrastinação. A sensação de postergar tarefas ou, no pior dos mundos, sentir-se incapaz de prosseguir-las tem, por sua vez, relação com prazos, rotinas, o tempo do passado e futuro, e assim por diante. Isso mostra como os sentidos do aprimoramento surgem sempre acompanhados de outros, num encadeamento de justificativas e estratégias que, em grande medida, estão voltadas à avaliação do processo individual.

O bom uso da atenção também depende dessa otimização do tempo. Ordens como “não dê atenção a isso” ou “atente-se nisso”, mostram esse lugar de disputas para onde a atenção deve ser orientada e onde parece ser mal aproveitada. No tempo finito da vida, na urgência que as ferramentas de comunicação nos colocam, em que regras de convívio dependem da disposição de si mesmo do momento em que se acorda até cair no sono, a atenção é recurso escasso e valioso. Sob a ótica do esgotamento, tudo isso torna-se obrigatório. Mas ainda há de se considerar o aspecto da produção dos sujeitos, dos significados e das técnicas em si. Procuro não condenar de saída a busca pela produtividade ou a necessidade de regular a atenção, por exemplo. Entendo que esses percursos podem ensaiar medidas de cuidado de si, retorno introspectivo e manusear as tecnologias do *self* para uma vida melhor, como da realização e dos estados de bem-estar. Contudo, na disputa desses sentidos, os discursos sobre aprimoramento estão também engendrados na lógica capitalista neoliberal que remete a toda otimização uma chance de produzir mais, não uma fonte de produção da vida, mas em

significados estreitos de exploração e, paradoxalmente, uma exigência do saudável que frequentemente gera em si mesma o adoecimento.

O *biohacking* surge na última década concomitante a essas mudanças no estatuto da saúde, tornando-se ao mesmo tempo possível e moldado por elas. Com o exemplo dos medicamentos para desempenho cognitivo, os nootrópicos, é notável como antes eles estavam direcionados à ideia de eficácia pela oposição, ou seja, eram usados para combater sintomas como fadiga, falta de foco, perda de memória etc., passando, hoje, para um caráter muito mais positivador de sua ação, tendo nas embalagens promessas de que oferecem mais energia, vigor, inteligência e assim por diante. Isso mostra como o aprimoramento não serve somente para corrigir um desempenho tido como insuficiente, mas que pessoas saudáveis também necessitarão desses recursos em algum momento apenas para se manterem assim. É um mercado que expande seu público indefinidamente. Essa relação do aprimoramento como recurso de combate à doença ou dos estados indesejáveis aumenta especialmente em relação aos diagnósticos e novas classificações de transtornos psíquicos, o que torna suas práticas cada vez mais entrelaçadas com as políticas de saúde institucionais. Incorpora-se ainda a região fronteira dos tratamentos médicos, quando existe um percurso terapêutico e quando estamos falando de intervenção, como as cirurgias estéticas, produtos voltados para o mercado do bem-estar e emagrecimento, por exemplo.

Tudo isso é inseparável de uma rede de aumento de diagnósticos psiquiátricos, divulgação neurocientífica e, um processo anterior, mas que culmina especialmente na atualidade, de uma construção social da fadiga e da preguiça como elementos indesejáveis. Somam-se, ainda a ansiedade e a estafa por trabalho como fenômenos afins. O cansaço frequentemente justifica a busca por essas técnicas de aprimoramento, que se tornam, nesses casos, mais do que uma cartilha de superação, um modo de manter um estado de normalidade. Enquanto termo multifacetado e abstrato, estar cansado ganha significado médico quando pensado a partir de seu equivalente diagnosticável, a fadiga. Embora um diagnóstico seja dispensável, já que sabemos, em alguma medida, quando estamos perigosamente próximos disso, e próximos também dos riscos de depressão, estafa mental (*burnout*) ou transtornos de ansiedade. A percepção sobre o risco do esgotamento está frequentemente ligada à cobrança pela otimização, como a tentativa de gerar uma compensação (otimização de si) e uma garantia contra a doença (manter-se saudável). Isso mostra como uma discussão ética sobre o

aprimoramento não é estática, mas reflexiva dos tempos que se vive e dos arranjos que o influenciam.

A tese está estruturada em sete capítulos. Os três primeiros apresentam uma revisão teórica e o levantamento acerca do tema. No primeiro capítulo procuro apresentar o movimento *biohacking* e suas diferentes intersecções. Inicialmente, o movimento a partir da sua fundação esteve estreitamente associado às reivindicações de uma ciência não institucional, fortalecida por ideais da ciência aberta e do “Faça Você Mesmo” (*Do It Yourself*) ligadas ao desenvolvimento de biologia sintética em laboratórios amadores (*DIYbio*). Na segunda parte, aponto como as práticas de autoexperimentação e aperfeiçoamento ultrapassaram as paredes dos laboratórios, vinculando-se ao cotidiano das pessoas, tornando o uso de instrumentos tecnológicos e estratégias cada vez mais habituais, da alimentação ao sono, do aprimoramento cognitivo à motivação. Por fim, o *biohacking* ganha força ao se somar com as técnicas de automonitoramento da vida e quantificação, ou seja, a capacidade de gerar dados a partir do corpo para que forneçam *feedbacks* precisos de vigilância e análises de intervenção.

No segundo capítulo apresento uma discussão teórica acerca do aprimoramento. A conceituação do termo que, muitas vezes, carece de uma especificidade conceitual na literatura sociológica e das ciências humanas. Isso devido as armadilhas que essa tentativa pressupõe, como partir de uma suposta igualdade física e psicológica dos indivíduos em geral, sendo o aprimoramento toda etapa posterior a isso. Nas abordagens podem ser elencadas a avaliação das condições de bem-estar particulares dos sujeitos, o aprimoramento das funcionalidades básicas do corpo de acordo com a capacidade individual e, por fim, os próprios parâmetros de otimização da vida que os indivíduos escolhem e são induzidos a buscar. Na segunda parte, aponto como as mudanças no estatuto da saúde foram importantes para o modelo de aprimoramento na atualidade, especialmente devido ao processo de medicalização da vida cotidiana, em que nos sentimos responsáveis por manter um corpo saudável e eficiente. Finalizo apresentando como essas mudanças encontram um crescente mercado da saúde e do bem-estar, mobilizando a indústria farmacêutica, mídia e subjetividades nessa mesma direção.

O desempenho é abordado no Capítulo 3 como o componente final de uma tríade que envolve o *biohacking* e o aprimoramento. A maneira como a atenção se torna um bem escasso e, por isso, objeto de desejo na contemporaneidade está vinculada ao excesso dos estímulos

aos quais o corpo foi condicionado, fazendo da atenção e da desatenção, critérios de avaliação de desempenho. Na segunda parte, “O cérebro na sociedade do cansaço”, descrevo a partir do conceito de sujeito cerebral do sociólogo Alain Ehrenberg, como o avanço das neurociências foi imprescindível para alavancar os imperativos do desempenho. Alio esta discussão ao conceito de sujeito do desempenho do filósofo Byung Chul-Han, de modo a apontar como ambas conceituações estão em sintonia com a produção de uma vida cada vez mais exigente no trabalho e no esgotamento de si. Concluo com a problematização sobre a produtividade e a relação com o neoliberalismo que cria condições para que os sujeitos internalizem os sofrimentos psíquicos e tomem dianteira da necessidade do aprimoramento como um ideal de realização e sucesso, necessário dentro de uma dinâmica de exacerbação do individualismo e da competitividade entre uns e outros.

Nos capítulos 4 e 5 apresento o campo empírico da pesquisa, sendo o primeiro especialmente dedicado aos grupos *online* de *biohacking*, enquanto no segundo exploro as entrevistas com participantes interessados no aprimoramento cognitivo, sobretudo a partir do uso de substâncias nootrópicas. O Capítulo 4 aborda como os sujeitos pesquisados compreendem o *biohacking* e sua aplicação no cotidiano. Em muitos aspectos, o *biohacking* está atrelado ao exercício do desenvolvimento pessoal e da preocupação profissional. Contudo, esses espaços também servem como lugares de socialização e aprendizado em rede entre os participantes. Isso é evidenciado quando as diferentes técnicas de aprimoramento são submetidas e analisadas a partir de suas combinações e a maneira como os efeitos colaterais mudam de um relato para outro, em âmbitos como o trabalho, o sono e a sociabilidade da vida como um todo.

Nos conteúdos sobre *biohacking*, inclusive no Brasil, os nootrópicos costumam estar entre os tópicos mais comuns. Por essa razão, inicio o Capítulo 5 fazendo uma revisão sobre as substâncias nootrópicas. Ainda que sua definição seja de difícil enquadramento, considero-as todas substâncias (sintéticas ou naturais) utilizadas com o fim de potencializar principalmente memória, foco, bem-estar, sem que haja diagnóstico ou condição médica que prescreva esse uso. O destaque é a Ritalina® que foi a medicação mais citada entre os entrevistados, que abordo na segunda parte do capítulo. Acrescento ainda como a circulação de nootrópicos está relacionada a expectativas e a circunstâncias da vida, como a realização de uma prova de concurso público ou a alta demanda de trabalho. Por fim, apresento como os relatos de experiência sobre aprimoramento frequentemente acionam um caráter biográfico,

de construção de uma narrativa de si que justificam o uso desses recursos. É possível identificar que frequentemente os relatos têm uma estrutura em comum, iniciam por uma descrição da vida antes do aprimoramento e suas dificuldades, depois denunciam uma “virada biográfica” quando o uso é adotado e, finalmente, concluem com a percepção positiva ou negativa dessa experiência. Esse aspecto apresenta como as práticas e técnicas de aprimoramento não são exclusivamente instrumentais ou racionalizadas – como em um cálculo para o maior aperfeiçoamento possível –, pelo contrário, estão a todo instante sendo negociadas reflexivamente por uma validação intersubjetiva e a própria biografia.

No sexto capítulo, “A razão do corpo produtivo”, exploro melhor os sentidos encontrados em campo na busca pelo aprimoramento. Inicialmente, destaco como o caráter cientificista permeia as práticas, conteúdos e discursos sobre o tema. A ambivalência entre práticas contra-científicas, ou mesmo na reivindicação pela ciência aberta, frequentemente mobiliza essas discussões para uma tentativa de neutralidade e de ruptura com a ciência puramente institucional. Também é comum a visão mecanicista nos discursos de aprimoramento, como se o corpo (e a mente) pudesse ser observado e consertado numa engrenagem semelhante à de um computador ou de uma máquina. Essa concepção ganha um escopo similar, quando um sentido biologizante reduz as experiências do corpo, da personalidade e dos indivíduos ao mero funcionamento biológico e neurocientífico. Apresento como em ambas perspectivas há uma tentativa de racionalização e domínio da vida, que se tornam problemáticas tanto do ponto de vista ético, quanto à luz das contribuições colocadas já há bastante tempo pelas ciências humanas, em que a subjetividade é um aspecto fundamental para a interação com do ser humano com o mundo.

Em seguida, ainda no Capítulo 6, enfatizo a discussão sobre o caráter aparentemente racionalista das práticas de aprimoramento. Reforço o argumento sobre como as emoções não podem ser desprendidas dessas práticas, nem também vistas como uma simples complementariedade das ações dos sujeitos. Elas são modos de inteligência, julgamento e distinção para as trajetórias de aprimoramento. Para isso, finalizo apontando como a noção de risco, que mobiliza emoções como medo e confiança, são fundamentais nos processos de percepção da saúde. Trato da ineficácia da dualidade entre racionalidade e emoções, a partir da categoria empírica do “estado de *Flow*”, que consiste na busca de um senso de imperturbabilidade diante das condições adversas da vida, como “entrar no fluxo” das experiências agradáveis ou não que ela coloca. Isso comprova como, ainda que as práticas de

aprimoramento sejam constantemente formatadas a partir de uma aparente racionalidade neoliberal e cientificista, menosprezando os estados emocionais e voltadas para a materialidade da experiência, os indivíduos podem ainda se basear em suas experiências subjetivas e objetivas de mundo para que o aprimoramento dê conta da busca por estados emocionais de felicidade e realização.

No capítulo final, após argumentar sobre como o aprimoramento da vida pode apresentar sentidos diversos que vão além de uma visão acrítica de mundo, procuro imaginar quais são essas possibilidades a partir de contribuições teóricas acerca das resistências e da diferença. Inicialmente, retomo as disputas em torno do *biohacking* e suas diferentes manifestações. No movimento iniciado nos laboratórios amadores, a desobediência e, em certa medida, o caráter disruptivo com o modo tradicional de se fazer ciência, faz com que seus adeptos reconheçam o caráter político de suas atividades, aliando-se muitas vezes ao *hackerativismo* e a reivindicação em prol da Ciência Aberta. Ainda assim, carecem de uma proposta sistemática de superação do modelo científico tradicional, concentrando esforços mais na direção da integração com o mercado do desenvolvimento técnico-científico, a afirmação da liberdade individual frente as estruturas estatais e institucionais. Dando prosseguimento, busco na metáfora do ciborgue, cunhada pela bióloga e filósofa feminista Donna Haraway, a maneira como o aprimoramento pode ser corporificado em uma condição subversiva. O ciborgue desestabiliza e implode as dicotomias fundamentais do pensamento ocidental, como da natureza e cultura, pois torna-se um misto da artificialidade e do biológico, permitindo que as diferenças se amplifiquem continuamente. Este caráter de oposição à ordem estabelecida, pode ainda ser vinculado a experiências do aprimoramento desde sempre conhecidas pelos corpos subalternizados, utilizando toda a parafernália tecnológica e das práticas de otimização para a sobrevivência das violências a que estes foram expostos.

Dedico a última parte do Capítulo 7 a uma breve reflexão do período pandêmico, em que estive trabalhando na escrita da tese e, como não deixou de ser para todos os lados, afetou a percepção do tema, trazendo novos signos e suspendendo outros. O principal sentido que destaquei foi sobre como a saúde nesse momento ganhou um caráter muito mais coletivo do que individual. O empreendimento de se manter a salvo e seguro, depende em grande medida, do nível de exposição ao outro, possibilitando uma rede de co-responsabilidades, sejam elas cumpridas ou não. Nesse aspecto, a prática do cuidado mostra-se fundamental, pois reafirma as desigualdades de gênero, classe e raça, sobre as possibilidades realistas de risco e proteção.

É pelo cuidado, portanto, que reflito sobre um sentido do aprimoramento que instigue uma responsabilização coletiva e o florescimento de capacidades individuais não balizado pelas demandas estritamente autocentradas, mas sim uma otimização em rede das condições que se vive e de oposição declarada ao combate das desigualdades. Isto significaria dizer que o desenvolvimento tecnológico, médico e científico acerca do aprimoramento no lugar de instituir novas desigualdades, esteja ancorado na preocupação das necessidades das pessoas para que tenham uma boa vida.

Reconheço a amplitude do que poderia ser investigado sob a ótica do aprimoramento. Para isso, reafirmo que não me debruçarei sobre a eficácia dessas práticas e técnicas propriamente. Ainda que sejam elementos importantes de análise, bem como os sentimentos de sucesso ou de frustração confessados pelos sujeitos da pesquisa, o debate sobre as controvérsias médicas não será abordado. Proponho um olhar sobre os usos que se fazem e essas circulações. Do mesmo modo, reconheço que existem distinções técnicas e teóricas ao descrever medicamentos, especialmente, os de uso nootrópico, que a partir de diferentes autores e autoras podem ser classificadas como substâncias neuroaprimradoras e um subgrupo da categoria de psicotrópicos. Ainda assim, me abstenho de aprofundá-las, optando pelo termo nootrópicos para me referir a medicamentos e substâncias em geral, em consonância com a bibliografia utilizada para esta pesquisa.

Mesmo que o aprimoramento seja o conceito-chave para esta investigação, especialmente, o aprimoramento humano ou aprimoramento das capacidades humanas, também opto por utilizar categorias similares como sinônimos para a construção do texto, a exemplo de “otimização”, “*performance*” e “aperfeiçoamento”. Esses termos podem ser rastreados e diferenciados sob perspectivas teóricas próprias, o que não abordarei. Embora também fosse outro caminho de investigação possível, não me aprofundo nos estudos da ciência e tecnologia que o campo proporciona, bem como na antropologia e sociologia do corpo que em muito poderiam contribuir.

Apresento no próximo item as etapas para a realização desta pesquisa, retomo algumas especificações do material empírico que foram citadas na apresentação dos capítulos, desta vez para registrar dificuldades e potencialidades que foram surgindo no caminho.

PERCURSO METODOLÓGICO

O projeto de pesquisa que resultou nesta tese partiu inicialmente do meu interesse em investigar o uso e a circulação de substâncias nootrópicas nos dias atuais. Medicamentos como a Ritalina® e produtos naturais que prometem gerar maior disposição para os estudos e o trabalho são um fenômeno crescente, que têm aos poucos despertado interesse de pesquisa nas ciências sociais. Grande parte das investigações sobre medicação e aprimoramento cognitivo está localizada nos estudos sobre aprendizagem, especialmente para os casos de Transtorno do *Déficit* de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em crianças e no contexto educacional². Próximo a este fenômeno, já é possível encontrar trabalhos sobre o uso dessas medicações por indivíduos saudáveis, critério para que esse consumo possa ser enquadrado como uma finalidade nootrópica. Em outros trabalhos, a noção de *biohacking*, enquanto práticas de autointervenção biológica, aparece principalmente nos estudos das modificações corporais, transumanismo e tecnologias do corpo³.

Assim, foi a partir do interesse de pesquisa pelos nootrópicos que comecei a acompanhar pela *internet* conteúdos e fóruns de discussão onde pudesse compreender de que maneira os discursos e as motivações surgiam entre os usuários. Nesse percurso, encontrei especialmente três grupos (comunidades) na rede Facebook que, somados, já haviam alcançado alguns milhares de membros, ainda que os mais ativos nesses espaços fossem em número mais reduzido. Foi a partir desse contato que conheci e ingressei em um grupo no aplicativo de mensagens WhatsApp, em que os participantes não se detinham apenas ao tema dos nootrópicos, embora fosse este o tópico mais recorrente, como apresento no Capítulo 4. O tema do *biohacking* também foi frequentemente acionado nesses espaços, entendido como um sistema maior de práticas e técnicas de aprimoramento da vida como um todo. A partir desta percepção e das sugestões feitas pela banca no exame de qualificação da tese, repensei o projeto de pesquisa para que conseguisse abranger esses novos elementos empíricos e as motivações que iam além do consumo dos nootrópicos.

Ainda que o escopo da pesquisa estivesse em reelaboração, as reflexões sobre otimização da vida foram mantidas. Nesse período realizei quatro entrevistas semiestruturadas com pessoas que utilizaram nootrópicos, duas delas que eu já conhecia e eram próximas e outras duas que foram indicadas por minha rede de contatos. Essas entrevistas foram

2 Ver Felipe Lisboa (2014).

3 Ver Paulo Kawanishi e Gil Lourenção (2019).

aproveitadas no Capítulo 5, especialmente por aprofundarem o caráter das trajetórias do aprimoramento que nos grupos de WhatsApp também analisados, surgiam somente de modo pontual.

Além das entrevistas, durante o doutorado, estive nos três grupos *online* em diferentes momentos. Passei meses ausente de cada grupo, mas sempre de maneira intercalada, retornando especialmente nos períodos de levantamento de dados e atividades da pesquisa. As mensagens dos diálogos durante esses anos e quando estive participando dos grupos, foram exportadas e convertidas para arquivo de texto, resultando em algumas centenas de páginas de material bruto que resultou na análise de campo. Para isso, utilizei o *software* de análise textual Iramuteq que permite o tratamento dos dados a partir de diferentes funções, como a recorrência dos termos em cada grupo isolado e comparativamente, as convergências entre esses termos e a análise de similitude, que são os gráficos apresentados no Capítulo 4 e o complemento dessas tabelas no Apêndice I.

Em uma dinâmica própria da sociabilidade digital – em que muito material é compartilhado – não seria possível delimitar um campo de pesquisa em que elementos externos aos grupos não influenciassem as discussões. Para isso, considerei também as reportagens compartilhadas, assim como *blogs* e mídia em redes pessoais (Facebook, YouTube e Instagram) que geravam discussões a partir do conteúdo exposto. Compreendendo que este era o modo de funcionamento do espaço digital, busquei tratar os grupos como um lugar privilegiado de interação, mas também considerei o material compartilhado e aquilo que foi citado nas conversas. Além disso, acompanhei ainda notícias e a produção de conteúdo sobre o tema ao longo do tempo. Essa estratégia se mostrou efetiva pois dificilmente divergiam dos sentidos dados nos grupos, sendo frequentemente complementares.

A investigação no espaço virtual revela desafios específicos sobre o modo de fazer pesquisa e as decisões que o(a) pesquisador(a) toma durante esse percurso. Um desses desafios foi a relação com os avatares e perfis que os usuários utilizam nas redes sociais, frequentemente associados a imagem, nome, informações pessoais que eu também disponibilizava enquanto participante desses espaços. Outra camada de significados surge ainda quando um perfil é aparentemente falso, se o acesso é restrito ou aberto, variáveis que podem se expandir enormemente se pensarmos na quantidade de informações e configurações que estes campos podem abrigar. Muito diferente da pesquisa presencial, em que os interlocutores podem controlar algumas informações sobre si e outras não passam

despercebidas, como o corpo, os gestos ou os atos falhos. Essa impressão ocorre por frequentemente associarmos a *internet* como um espaço de ampla liberdade para a construção da identidade e pela maneira que nos comunicamos *online*, contando com recursos de pausa, mensagens reescritas e editadas, que ampliam essa sensação de controle. Contudo, nas contribuições teóricas que refletem sobre o campo digital, que cito a seguir, mostram como todos os elementos de uma página ou conta, escritos ou não, fornecidos conscientemente ou não, podem sugerir hábitos e modos de navegação de uma pessoa ou um grupo.

Outra particularidade de investigações no espaço virtual, e também constatada nessa pesquisa, é a rapidez com que a comunicação consegue atravessar quase simultaneamente diferentes *sites* e plataformas. Não me refiro apenas aos usuários, mesmo as plataformas possuem sistemas de incorporação e compartilhamento entre umas e outras. Por exemplo, os contatos que se iniciam em um grupo de Facebook, que já são mediados pela autoria de perfis pessoais, logo podem passar para outros grupos, *blogs*, vídeos de YouTube, tutoriais, outras redes sociais, tudo em poucos cliques. Assim, mesmo em um único endereço, podemos encontrar quantidades consideráveis de dados para a pesquisa, ao mesmo tempo em que ao nos redirecionar para outras redes, certamente haverá ainda mais conteúdo. Para Cláudia Ferraz e André Alves (2017, p. 6) a experiência no espaço virtual é o encontro com uma série de dados, “os quais, isolados, podem parecer insignificantes, mas que juntos, conforme Mauss inspira a pensar, seguem a representação da concentração de uma série de princípios e valores.”. Para esta pesquisa, foram muitas as vezes em que o emaranhado de informações, aparentemente independentes, foram revelando um fio condutor que guiou o campo de pesquisa para novos questionamentos. Assim, busquei me manter atento a essas dinâmicas, sendo cauteloso sobre o escopo do trabalho, o problema de pesquisa e a quantidade necessária e viável de material que conseguiria trabalhar.

Nesta seara informacional, a busca por manter o sigilo das pessoas é frequentemente um desafio metodológico. Para preservá-lo nos relatos desta pesquisa, evitei a identificação dos membros do grupo e utilizo codinomes para os entrevistados. A não identificação no primeiro caso não prejudica o entendimento da descrição e análise, visto que procurei utilizar as discussões do grupo como um corpus textual coletivo. Também evitei direcionar a análise a membros específicos ou mesmo produzir um acesso direto a eles. Considerando que os grupos, tanto no Facebook quanto no WhatsApp, possuem fotos e informações pessoais, bem como a possibilidade de que temas sensíveis sejam expostos – por exemplo, o acesso a uma

medicação controlada no mercado clandestino –, uma identificação formal enquanto pesquisador poderia gerar desconforto ou mesmo recusas. Portanto, minha presença nesses grupos, ainda que motivadas pelo interesse de pesquisa, também foi de socialização como participante onde diversas vezes interagi nas conversas, acessei materiais por curiosidade pessoal, como nos temas sobre técnicas e ajustes do sono ou sobre ansiedade, por exemplo.

De todo modo, cabe registrar que a minha identificação, enquanto sociólogo e pesquisador sobre o tema do *biohacking*, foi feita em diferentes momentos nessas interações, em situações oportunas, ainda nos grupos. Ocorre que por conta do grande fluxo de mensagens, a comunicação formal sobre a pesquisa dificilmente chegaria a todos os membros, sendo difícil confirmá-la, a não ser por quem estivesse *online* naquele momento. Em uma dessas ocasiões foi interessante notar que havia outros pesquisadores no grupo, alunos de mestrado ou doutorado, que afirmavam ter o interesse nos estudos sobre *biohacking*. Não se apresentaram pesquisadores da área de ciências sociais, mas acadêmicos de farmácia, neurociências e psicologia se manifestaram. As trocas com estes participantes foram pontuais e no próprio grupo, não sendo possível alegar se, como eu, eles também utilizariam aquele espaço como campo de pesquisa ou apenas aproveitando para que houvesse uma proximidade com o tema.

Como parâmetro para uma ética de pesquisa, me guio pela pergunta apresentada por Lara Facioli e Felipe Padilha (2019, p. 244): “há riscos de prejuízos de qualquer natureza para os participantes da pesquisa?”. Esses prejuízos podem se dar em diversas instâncias, desde danos morais a exposição da intimidade que venham causar alguma dificuldade em razão dessa exposição. Para a autora e autor, o principal desafio imposto pela pesquisa nas redes sociais é como definir o público e o privado nessas interações, sabendo que cada espaço condensa redirecionamentos para outras redes e camadas. Uma saída que encontrei em campo foi utilizar citações indiretas quando as mensagens tornavam comprometedoras os/as autores/as e também evitar a divulgação dos próprios *blogs* e redes sociais que costumavam fazer nessas mensagens, quando não comprometiam o conteúdo apresentado. Novamente, o meu interesse não se voltou para os dados pessoais desses sujeitos, ainda que informações gerais sobre profissão, gênero, raça e outros estejam descritos, a pesquisa qualitativa pressupôs “um recorte de público, ao qual se tem acesso por meio de uma aproximação *online*.” (*idem*, p. 242).

Partindo de uma postura política e teórica, também me filio à perspectiva crítica de Donna Haraway (1995) que defende a produção de um conhecimento situado, parcial e reflexivo. Haraway utiliza a metáfora da visão para descrever o problema da objetividade científica, sendo a visão aquilo que é usado para nomear e ordenar o corpo marcado pela diferença, quanto também para lançar um olhar conquistador que supostamente não vem de lugar nenhum. É como se a autoridade científica remetesse a pretensão de um Olho de Deus, que a tudo vê – e produz instrumentos de visualização que ocultam a perspectiva de sua localização, buscando ser onipresente, uma autoria descorporificada de pelos modos de dominação. Frente a isso, a saída defendida pela autora está no que acredita ser o cerne de uma objetividade feminista, que significa, fundamentalmente, construir saberes localizados. A metáfora da visão, nesse sentido, assume uma perspectiva situada para que utilizemos os “nossos instrumentos teóricos e políticos de modo a nomear onde estamos e onde não estamos” (*idem*, p. 21).

É na perspectiva situada que podemos não só sermos honestos quanto às limitações do nosso campo de visão (o lugar no mundo), necessitando e ansiando por múltiplas vozes que apresentem perspectivas diferentes do que não pôde ser visto, como também podemos, finalmente, responsabilizar o conhecimento científico produzido. Deste modo, recusa-se a busca por uma transcendência ou a divisão irrealizável entre sujeito e objeto, e busca-se apresentar os modos como aprendemos a ver. A este conhecimento que se torna possível um chamado a prestação de contas, responsável pelo que afirma, escapando do caráter universalizante que é possível somente para os espaços hegemônicos de poder e que precisa ser contestado. Ainda que eu reconheça a dificuldade de me descrever no campo, em todo os momentos da pesquisa, as escolhas feitas foram de modo interessado, como um exercício de desprendimento da tentativa de neutralidade ou imparcialidade que ainda vigoram na produção científica. No Capítulo 6 e, especialmente, no Capítulo 7, discorro sobre outras possibilidades teóricas e horizontes para as práticas de aprimoramento, ainda que não tenham aparecido propriamente em campo, surgiram enquanto pesquisa do tema. Assim, busco me situar no interesse pelo aprimoramento como também um conteúdo político em oposição ao caráter individualizante ou cientificista.

Por fim, partindo de um método colaborativo de reflexão, escrita e revisão, durante o ano de 2020 e parte de 2021, participei e apresentei as primeiras versões dos textos que compuseram esta tese em encontros de orientação coletiva. Com a mediação da Prof.^a Eliane

Gonçalves e compartilhando estes momentos com colegas de orientação da pós-graduação⁴, conseguimos a cada oportunidade discutir e auxiliar o trabalho uns dos outros, atividade que foi fundamental para a escrita criativa desta pesquisa, o adensamento das discussões teóricas e apoio psicológico e afetivo diante das incertezas e dificuldades geradas pela pandemia de COVID-19. Realizei quatro apresentações nesse formato e a expertise do diálogo em grupo e os diferentes temas de estudo dos/as colegas, mas tangíveis nos olhares sobre a diferença, corpo e subjetividade, construíram um corpus teórico que só foi possível pela experiência em uma produção colaborativa do conhecimento. Nesse sentido, a pesquisa tornou-se um movimento meu entre campo empírico, aproximações temáticas, questionamentos individuais e da reflexão compartilhada. Isto mostrou a validade dos exercícios coletivos como ferramenta metodológica e teórica que merecem ser multiplicados e aperfeiçoados.

⁴ Discentes do Programa de Pós-Graduação em Sociologia. As mestrandas nesses encontros foram Márcia Sardinha e Renata Pessoa. Em nível de doutorado, foram Adriano Passos, Elismênnia Oliveira e Gabriela Peixoto.

CAPÍTULO 1. *BIOHACKING*

1.1. *Biohacking* e DIYbio

Nas fronteiras do natural e artificial existe um mundo de técnicas voltadas ao aprimoramento. Em diferentes graus, prometem oferecer os resultados do aumento de desempenho, especialmente aquelas voltadas para o aumento da atenção e controle da fadiga. O café é um dos exemplos mais comuns na rotina das pessoas. É frequente vermos a cafeína associada às longas jornadas de trabalho e a necessidade de se manter acordado, seja nas várias xícaras da bebida ou, como vem se popularizando, a cafeína em cápsulas, recomendação comum em fóruns de estudantes para concursos públicos. Lojas especializadas em produtos naturais garantem ainda extratos que prometem aumentar a disposição e o bem-estar. Novos adeptos da alimentação funcional são frequentes, conciliando dietas em busca de resultados semelhantes. Da mesma forma, avaliação do sono, controle do tempo e exercícios respiratórios e corporais são todos nichos cada vez mais populares na busca pela otimização. O que temos nos dias de hoje é o ímpeto de que é preferível que todos estejamos buscando a “melhor versão de nós mesmos”, da meritocracia do sucesso a sensação de pertencimento, seguimos investigando e manipulando desde as funções fisiológicas, como sono e alimentação, às mais abstratas, como estados emocionais mais felizes e duradouros.

Esse interesse aumenta proporcionalmente com a grande quantidade de conteúdos produzidos e disponíveis na *internet*, TV, redes sociais e outras mídias. Cresce também o número de lojas *online* que facilitam o consumo até de produtos não comercializados no país. À primeira vista, o interesse nesse consumo parece ser especialmente de pessoas que vivenciam situações de competitividade e demanda por resultados, como estudantes, acadêmicos ou executivos. Em um relato feito em 2017 num grupo do Facebook sobre o tema, um membro diz que ser um *biohacker* significa “você ir atrás de fórmulas, técnicas, aplicativos, alimentos e suplementos que vão fazer você se tornar muito mais produtivo, inteligente e focado no dia a dia” e afirma:

“Eu me considero um grande *beta tester*, daqueles que estão atrás de inovações e dispostos a testar tudo antes de ver resultados comprovados, em todas as áreas que você pode imaginar... um maluco por alta *performance*. (...) eu sempre busquei formas de melhorar minha saúde... fui nos melhores médicos esportivos do Brasil e gastei muito dinheiro com suplementos e todo tipo de alimento possível (...) resolvi começar a cavar mais fundo (como um bom *biohacker* deve fazer), tentar entender o que realmente acontece com minha energia e fui atrás de estudos que revelam como

nosso corpo funciona e do que ele realmente precisa pra performar no seu melhor. (Relato de um participante em grupo do Facebook).

Essa disposição é reflexo de um modo de vida que visa explorar o desempenho e as potencialidades do corpo, reiterados pelo movimento *biohacking*. O *biohacking* pode ser considerado compreendido como um movimento social emergente, ganhando força especialmente após 2010. Para George Blazeski (2014), o *biohacking* abrange um grande espectro de práticas e movimentos internos, como dos especialistas que projetam e instalam aprimoramentos corporais DIY (*Do it yourself* ou Faça Você Mesmo), como o uso de tecnologias e implantes, até a condução de sequenciamento genético de forma considerada amadora. Nesses casos, especialmente quando ligada à área da biotecnologia, *biohackers* reivindicam que qualquer pessoa possa desenvolver tecnologias de aprimoramento em sua própria casa, questionando a produção científica industrial e institucional como único modelo para o desenvolvimento tecnológico, por isso a expressão *DIYbio*.

Em outras áreas, o movimento também abrange a popularização de diversas técnicas e estratégias aliadas ao aprimoramento das capacidades humanas, como das funcionalidades corporais, cognitivas e de longevidade. Débora Silveira (2016) aponta que o termo *biohacker* começou a ser utilizado por volta de 1998, alcançando a sua popularização proporcional ao avanço tecnológico dos últimos anos. Para a autora, a prática do *biohacking* pode ser compreendida como “sendo a aplicação da ética hacker aos sistemas biológicos, com o objetivo de superar a experiência do corpo humano além do que a natureza projetou” (*idem*, p. 1).

Gabriela Barba (2014) define o *biohacking* como um movimento social pois pode ser compreendido a partir de sua identidade coletiva. Essa identificação entre aqueles que reivindicam o título de *biohackers* antecipa a característica dos movimentos sociais contemporâneos, como o reconhecimento mútuo enquanto pertencentes a uma linguagem e atuação comuns, bem como podendo reorientar suas ações com base nesses significados compartilhados. Especialmente dentro das práticas de *DIYBio* os membros compartilham valores, crenças, visões e críticas que incitam a ação coletiva para uma mudança social (*idem*, p. 50). Em sua pesquisa, Gabriela Barba não rejeita a variação ou divergências desses valores, mas afirma que todos os seus interlocutores adotaram uma abordagem positiva do termo “*hacker*”, como algo “bom” e construtivo, alegando valores como as práticas de

biossegurança e democratização da produção científica, para se distanciarem das práticas bioterroristas, por exemplo.

Entre os valores e motivações que podem ser apreendidos da atuação *biohacker*, Gabriela Barba (2014, p. 51) situa ao menos três convergências. A primeira é a crítica à hegemonia da ciência, essa produzida por “profissionais” e através dos laboratórios institucionais. Os adeptos do *biohacking* reivindicam o livre acesso à tecnologia, se orientando por práticas de democratização do conhecimento. A segunda convergência é a liberdade para que todos os membros possam satisfazer seus desejos através do *DIYBio*, em seus próprios termos de ativismo, ciência, arte e empreendedorismo. O terceiro ponto é a postura desobediente diante do atual modelo de produção científica, tornando as práticas cada vez mais colaborativas e negando a competição e a mercantilização do conhecimento, como também as políticas de patente e direitos autorais. Contudo, mesmo levando em conta o caráter mais subversivo diante da ciência institucional, Gabriela mostra como os *biohackers* frequentemente consideram suas ações mais culturais que políticas. Mesmo que o movimento – sob o ponto de vista sociológico –, esteja atuando em ambas as esferas. Para a autora isso reforça como o movimento está alicerçado em uma concepção liberalista de atuação. O resultado final é sobre como os membros se realizam individualmente, ainda que a partir das redes colaborativas.

Figura 1 – Laboratório *DIYbio* em Okland, Califórnia



Fonte: DW/B. Osterach.

Como mostra a faixa da Figura 1, o lema “Cidadãos pela ciência e ciência pelos cidadãos”⁵ indica como o *biohacking*, em especial a abordagem *DIYbio*, é paralela às reivindicações do movimento *openscience* (acesso aberto) da propriedade e circulação científica. Alessandro Delfanti (2013) argumenta que se trata de um do *ethos* da ciência do século XX, o *hackerativismo* e o movimento do software livre que está produzindo uma cultura científica aberta que redefine a relação entre pesquisadores, instituições científicas e mercados, como as noções de uma biologia cidadã. Para o autor, o *biohacking* e o *DIYbio* estão envolvidos em uma transformação das ciências da vida e dos sistemas de informação, desenvolvendo ferramentas e reivindicando a independência de instituições acadêmicas e corporativas.

1.2. Dos laboratórios para o cotidiano

Digamos que o *DIYbio* é a prática mais tecnológica do *biohacking*, mas outras abordagens disputam o espaço da popularização do termo. A noção de *hackear* o próprio corpo também passa por técnicas de aprimoramento que não são novas muitas vezes, mas são revisitadas ainda sobre a ótica *biohacker*, mantendo as características de autoexperimentação e busca pela otimização, especialmente numa linguagem mais contemporânea, utilizando as mídias e redes sociais. Débora Silveira (2016) distingue duas vertentes do *biohacking*, uma seria a abordagem interventiva, indicando as práticas de melhoramento envolvendo conhecimentos de biologia sintética, genética, implantes e dispositivos na relação humano e máquina, como já visto. Uma segunda vertente é a não interventiva, ou seja, o uso de elementos externos, tidos como pouco ou não invasivos, mas que igualmente prometem efeitos de otimização. É neste grupo que estariam os medicamentos nootrópicos, exercícios diversos de memorização e foco, treinos ou ainda “áudios binaurais para aumentar a concentração, luz azul para dormir mais profundamente, jejum intermitente para aumentar os níveis de energia etc.” (*idem*, p. 2).

Um dos responsáveis pela popularização do *biohacking* e expoente das práticas não interventivas e técnicas no cotidiano (os chamados “*hacks*”) é o estadunidense Dave Asprey. Ele se tornou conhecido após patentear o produto *bulletproof coffee*, um preparo de café acompanhado de óleo de coco e um tipo especial de manteiga que promete ser uma bebida

⁵ Sede do projeto *Open Insulin*, que busca produzir insulina acessível para a população com diabetes. Ver: OSTERATH, 2019.

livre de toxinas, garantindo bem-estar, otimização e até mesmo longevidade. Esta bebida surge de uma trajetória amplamente divulgada por ele e pelos círculos da *internet*: em 2004 como parte de sua busca pelo autoaperfeiçoamento, foi a região montanhosa do Tibete para estudar meditação. Lá experimentou uma bebida típica da região do Himalaia, um chá misturado com manteiga de iaque (um animal herbívoro domesticado em rebanhos, a exemplo dos bovinos). Asprey considerou a bebida energizante e atribuiu a elas a razão da longevidade de muitos anciãos tibetanos. Voltando para os Estados Unidos, tentou criar sua própria versão desse preparo, o mesmo que comercializa hoje (HEIL, 2018)⁶.

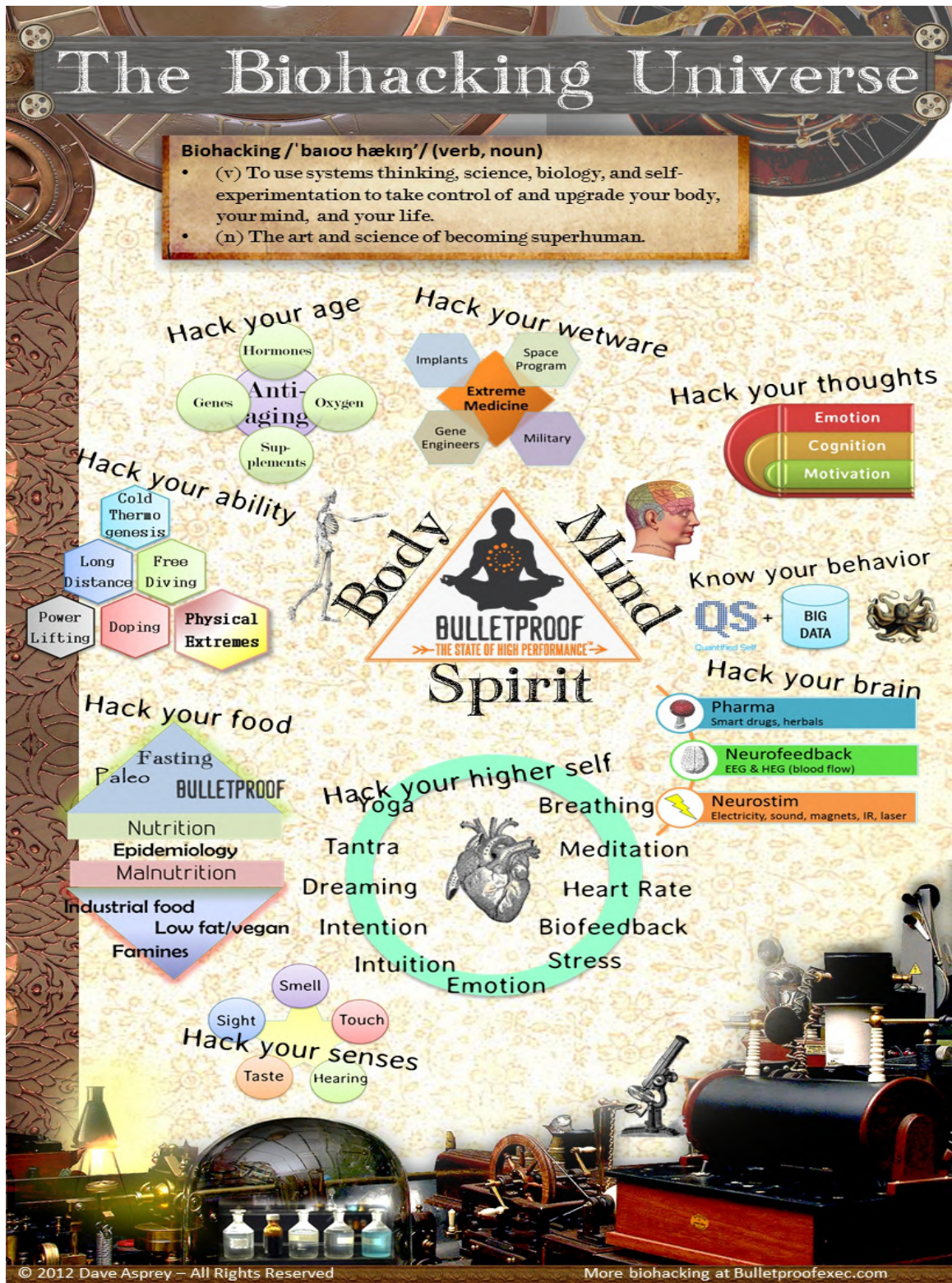
O livro sobre *bulletproof coffee* figurou entre os mais vendidos nos Estados Unidos, permitindo que Asprey ampliasse seu escopo de atuação para uma plataforma de nutrição e bem-estar, a chamada *bulletproof diet*, uma loja on-line de vários produtos com a marca, como canecas inoxidáveis e suplementos alimentares. Houve ainda a criação de uma cadeia de eventos, a *Biohacking Bulletproof Convention*, que levaria pessoas de diversas regiões dos Estados Unidos e do mundo, conciliando palestras e cursos sobre desempenho pessoal e comercialização dos produtos patenteados.

Como parte de uma forte campanha de *marketing*, Asprey afirma em seu *site* ter gasto mais de um milhão de dólares para investigar a sua própria biologia, embora outras referências apontem um montante de cerca de trezentos mil⁷. Atualmente, Asprey é a mais popular e controversa figura do *biohacking*, especialmente dentro da abordagem não interventiva e para iniciantes no assunto, além disso, tornou-se referência dentro do empreendedorismo, por conseguir traduzir a busca pelo aperfeiçoamento em um negócio altamente rentável. Em buscas pela *internet*, é comum encontrar os seus materiais de definição e propagação do que seria o *biohacking*, como no exemplo a seguir:

6 A apropriação do conhecimento adquirido nas periferias do capitalismo é frequentemente vista em narrativas sobre produtos apresentados como inovadores. Para Wendell Assis (2014) um traço da relação modernidade-colonialidade é a expropriação territorial, ambiental e dos saberes feita a partir de organizações transnacionais e do poder econômico para a exploração desses recursos.

7 Ver: DICKEY, 2013.

Figura 2 – The Biohacking Universe.



Fonte: Dave Asprey⁸.

8 Ver: ASPREY, 2012.

O infográfico na Figura 2 situa vários percursos de aprimoramento possíveis, indo desde tratamentos médicos a exercícios e suplementos. Mais ampla, essa abordagem do movimento *biohacking* produzida por Asprey se distancia dos princípios que guiam a prática do *DIYbio*, vista anteriormente. O conteúdo produzido por Asprey, além de ser altamente popular, aproveita-se frequentemente para dar publicidade à marca, atrelado ao seu discurso sobre autoaperfeiçoamento. Sua atuação é tida como contraditória justamente pelo interesse em comercializar aquilo que indica, como se fossem conteúdos patrocinados que põem em risco uma abordagem “mais isenta” sobre as técnicas e práticas. Opiniões como essa sobre o seu trabalho são comuns:

Dave e sua organização tem os mesmos problemas de conflito de interesses que todos os que vendem suplementos e dispositivos relacionados à saúde. No entanto, (...) muitos experimentos científicos tidos como sérios, também são mal conduzidos e aqueles de nós (incluindo Dave) que conhecem a magnitude da fraude científica e da má-fé fazem um trabalho melhor em “separar o joio do trigo” do que as agências governamentais de saúde e a grande mídia. (Relato de um usuário em fórum, tradução livre).⁹

O relato coloca em xeque não só o interesse de Dave e de todos que se relacionam comercialmente com o campo do *biohacking*, mas também finaliza com uma segunda provocação, de que não é possível confiar nas agências de saúde e mídia. Esse aspecto contra-institucional é frequente nas interações sobre o tema. Ainda que sejam críticos, podem indicar visões políticas e entendimentos bastante distintos, por exemplo, a crítica aos órgãos reguladores que impedem que determinados medicamentos sejam comercializados devido a interesses da indústria farmacológica, ao tempo que outros indivíduos adeptos ao movimento podem se expressar por hipóteses conspiratórias como uma atuação obscura do governo e da mídia para enganar a população em geral. Ainda assim, em geral os membros dessas discussões *online* são similares ao verem na regulação, proibição e controle estatal, maneiras de impedi-los de alcançar níveis mais avançados de otimização.

É comum que o termo *hacking* (“*hackear*”) seja também utilizado como parte de nomenclatura que indique uma especialidade ou abordagem dentro do movimento, exemplo do *neurohacking* ou *lifehacking*. Para Anna Wexler (2017, p. 4) adeptos do *lifehacking* buscam a otimização a partir do monitoramento de vários aspectos do cotidiano, valorizando especialmente a coleta e a análise de informações sobre seu comportamento e sensação de disposição em diversos períodos do dia. Esse rastreamento de si (*selftracking*) pode ser, por

⁹ Ver: FOWKES, 2020.

exemplo, saber quantas horas de sono afetam o humor durante a manhã ou quais os reflexos que um alimento consumido em determinado horário tem sobre a capacidade de concentração em um momento seguinte. Anna Wexler mostra que o interesse pela autoexperimentação, facilitado pela popularização dos aparelhos medidores digitais, combinada ao compartilhamento dos resultados entre outros membros, faz com que o movimento do *lifehacking* seja mais facilmente identificável a partir de suas comunidades em diferentes partes do mundo.

Apesar das subdivisões, esses movimentos se sobrepõem e é difícil classificar os limites de cada um. Usuários de *neurohacking* ou do *DIYbio* também utilizam continuamente estratégias e recursos da autoquantificação no cotidiano. Desta forma, o *biohacking* acabou se tornando o termo preponderante que consegue abrigar as mais variadas vertentes e práticas para lidar com aperfeiçoamento e gestão do risco, como também tem sido o nome mais adotado na mídia e em propagandas de cursos e treinamentos que prometem desvendar os segredos do aprimoramento. Nesse contexto atual as práticas não interventivas e do *lifehacking* costumam representar grande parte desses conteúdos, ainda que esses nomes não sejam utilizados, mas mantêm-se enquanto sentidos e crescem à medida que o avanço científico-tecnológico ocorre.

(...) enquanto os usuários inseriam dados manualmente em planilhas de Excel, hoje existem centenas, senão milhares, de aplicativos e sensores vestíveis que facilitam o rastreamento de padrões de sono, níveis de condicionamento físico e hábitos alimentares, produtividade e humor. Monitores de atividades como o *FitBit* e *Jawbone* tornaram-se comuns e os novos iPhones vêm pré-carregados com o conjunto de aplicativos de monitoramento de saúde da *Apple*. [tradução minha] (WEXLER, 2017, p. 4).

Todas essas ferramentas estão à disposição para além daqueles que se sentem pertencentes ao movimento *biohacking*. Nem sequer é necessário ter conhecimento desse termo para observarmos quantas tecnologias de automonitoramento estão disponíveis em nosso cotidiano, apresentando técnicas, recomendações ou utensílios de bem-estar. Para Natasha Schüll (2016, p. 3) existe hoje uma cultura de “dados para a vida” em que esse bem-estar depende que façamos um gerenciamento contínuo dos nossos dados mediados por essas tecnologias integradas a vestimenta e seus sensores digitais. Esses sistemas eletrônicos que registram índices de saúde criam uma percepção de que, para que estejamos bem, é necessária uma coleta contínua desses dados aliada ao seu gerenciamento e análise, como se estivéssemos o tempo todo potencialmente doentes.

O movimento *biohacking* engloba muitas práticas já conhecidas para o aprimoramento ou dando-lhes novas roupagens, dependendo dos objetivos de uso e circulação. Uma abordagem não comercial é reflexo dos valores compartilhados entre os próprios membros, como no caso do *DIYbio* ou do Acesso Livre sendo a experimentação e originalidade componentes mais importantes do que a comercialização destes. Por outro lado, as práticas selecionadas podem ser aquelas altamente rentáveis, como no *lifesteering* ou no automonitoramento, onde empresas de tecnologia, por exemplo, percebem a demanda e oportunidade de lucro¹⁰.

No Brasil, soma-se a esse movimento do autoaperfeiçoamento a ascensão dos programas de *coaching*, uma cultura que envolve mídias, discursos e treinamentos advogando pela autossuperação de seus clientes, povoando as mais diversas áreas: trabalho, saúde e bem-estar, modos de consumo, viagens, organização, relacionamentos, entre tantos outros. Em termos de propaganda, a palavra *biohacking* causa impacto e curiosidade e vem sendo, portanto, cada vez mais difundida nos grupos e em materiais sobre o movimento, nas ofertas do serviço de *coach* e entre profissionais que se apresentam como especialistas em *biohacking* utilizando as expressões comuns do movimento, tais como “você na sua melhor versão”.¹¹ Essa variada rede de discursos ilustra como não é possível se referir às práticas de *biohacking* como um projeto acabado do que se encaixa ou não nesse escopo. O reconhecimento do movimento passa não pelo que engloba, mas pela motivação do aprimoramento das capacidades humanas, sejam elas cognitivas, funcionais, de longevidade e assim por diante. A partir dessa referência por vezes pode-se deduzir práticas de *biohacking* ainda que os membros dessas práticas não reivindicuem ou reconheçam as terminologias correspondentes, como a produção de dados sobre a vida (*quantified self*) que apresenta uma subcultura e grupos próprios de discussão, mas compartilham semelhanças e convergências como movimentos contemporâneos.

10 Sipra Bihani et al. (2016) faz o exercício de comparar informações sobre o movimento *DIYbio* e o *biohacking* divulgado por Dave Asprey, em especial sua empresa *Bulletproof executive*. A autora mostra como são movimentos distintos levando em conta as posições acerca da comercialização de produtos, o que pode levar futuramente os adeptos de *DIYbio* evitarem o uso do termo *biohacking*.

11 Jorge Oliveira Junior (2015) em sua etnografia aponta o *coaching* como aspecto central das atividades motivacionais modernas, tendo como fim criar um conjunto de narrativas e *performances* buscando realinhar as intenções dos participantes na busca de sucesso e felicidade. O autor mostra como o discurso científico é altamente valorizado nesse contexto, ainda que elementos religiosos também sutilmente elencados motivem sentidos de predestinação e grandeza.

1.3. Automonitoramento e quantificação

Na busca pelo aprimoramento um dos métodos centrais trata-se de avaliar as condições do próprio corpo traduzindo-o em taxas, números, percentuais que auxiliem o *feedback* sobre efetividade, acertos ou efeitos colaterais para cada técnica. Por isso o *biohacking* se utiliza de ferramentas de produção de dados sobre a vida. Cada vez mais popularizadas, cenas do cotidiano em que a quantificação das atividades é sugerida ou adotada, nunca foram tão presentes no imaginário e disponíveis na vida das pessoas como hoje. O desempenho do corpo, o rastreamento dos hábitos e das disciplinas, podem ser rapidamente traduzidos em uma vigilância dos dados que indicam as limitações ou a previsão de riscos. Esse rastreamento pode ser a partir de métricas simplificadas, como taxas de sinais vitais – temperatura, frequências respiratória e cardíaca, pressão arterial etc., ou indicadores de peso, atividade física, alerta de horários, carências e excessos nutricionais. Tais tecnologias, combinadas em geral, permitem avaliar mudanças na adoção de hábitos mais saudáveis, tais como quantas horas de sono afetam o nosso humor no dia seguinte; quais os efeitos que um alimento ou bebida geram sobre o corpo e assim por diante.

O registro de dados sobre a vida não é um fenômeno recente. Há muito tempo os diários, tabelas, planilhas para cálculos são meios para medir, pesar, cronometrar e realizar toda produção numérica ligada ao conhecimento do corpo, da saúde e do comportamento. Ocorre que a velocidade desses registros e a capacidade de armazenamento de forma manual e analógica são muito inferiores ao que os dispositivos digitais são capazes (WEXLER, 2017). Há uma profusão dessas tecnologias projetadas para cada mínima especificidade que se queira rastrear, além da capacidade de arquivo percebida quase como infinita a considerar o tempo e o que uma vida humana conseguiria produzir de informação. Esses programas, aplicativos, *gadgets* e dispositivos, usados por vezes como extensores corporais, em frações de segundo capturam e processam algoritmos complexos independentemente do quão distraídas estejam as pessoas e o quão simplificados esses números podem ser apresentados.

Para Stefan Selke (2016) o “*lifelogging*” ou registro da vida, engloba variados meios de rastreamento de si e registro digital do cotidiano. Essa diversidade também se apresenta na produção teórica do tema, com vários nomes designados para essas práticas e tecnologias que visam a quantificação. Isso acontece, segundo o autor, porque correspondem às várias subculturas contemporâneas e à emergência do tema no leque de interesses sociológico e

antropológico. Alguns exemplos são expressões como “dados para a vida” (*data for life*), nas investigações sobre tecnologias acopladas ao vestuário (SCHULL, 2016), automonitoramento, *personal data* ou *Quantified Selves* (QS). Este último alude ao movimento estadunidense de 2008 de mesmo nome, que popularizou a sentença “o autoconhecimento através dos números” (NASCIMENTO, 2014). Apesar da polissemia envolvendo essas terminologias, todas compreendem as cenas de quantificação da vida cotidiana. Isto é, a captura e produção de dados sobre as experiências dos sujeitos, seja por tecnologias já disponíveis, como também um objetivo comum para novos protótipos e investimentos no campo do desenvolvimento técnico-científico.

A variedade de tecnologias que prestam essa função certamente é enorme e segue em expansão a cada ano. Stefan Selke (2016) delimita quatro grandes categorias do rastreamento de si: o rastreamento humano, para a vigilância, da memória e para a saúde. O rastreamento humano compreende as tecnologias de GPS (*Global Positioning System*) que utilizam a geolocalização para variadas tarefas: mapas interativos da cidade em que se vive; *chips* nas coleiras de animais domésticos como prevenção ao desaparecimento destes; rotas dos trajetos, que permitem aos pais acompanharem pelos celulares o que os filhos fazem fora de casa. Também são extensivas aos bens materiais, como um sistema antifurto de um carro a serviço do dono do veículo e, portanto, também válido enquanto rastreamento humano. Já a categoria de vigilância se refere às tecnologias de reconhecimento facial e à obtenção de dados por empresas na *internet*, o que inclui as grandes corporações e, também, o governo. Em terceiro, as tecnologias de memória digital são os recursos de captura, gravação, registro e exibição de experiências, como os arquivos visuais e igualmente toda forma de registro de histórico pessoal e da vida cotidiana: fotografias, vídeos, diários. São recursos afetivos, que agem na subjetividade, como também auxiliares da memória pessoal, evitando lapsos de esquecimento ou até mesmo servindo para comprovar a “materialidade” de determinado acontecimento a terceiros.

Por fim, as tecnologias para rastreamento de saúde estão especialmente ligadas ao comportamento e ao estilo de vida preventivo, sendo um dos exemplos a produção de dados biométricos que monitoram a integridade do indivíduo em tempo real. Vemos no comércio e na publicidade os contadores de passos integrados às pulseiras para medição da atividade física que o usuário cumpriu durante o período fora de casa, corretores de postura digitais e uma profusão de aplicativos para celulares. Cabe aqui notar que o acesso a esses dados nem

sempre se restringe aos usuários finais. Além do risco das violações de privacidade, tais informações podem ser compartilhadas pelos usuários, numa espécie de rede social numérica, onde se acompanha não apenas os próprios registros, como também dos outros indivíduos pertencentes àquela rede. Abaixo, ilustrações de dois desses aplicativos:

Figura 3 – Aplicativos *Sleep Cycle* e *Drink Water Reminder*.



Fonte: Captura de tela pelo autor.

A Figura 3 mostra funcionalidades comuns nos rastreadores digitais móveis. Ambos aplicativos são para celulares *smarthphones* e contam com milhares de *downloads*. No *Sleep Cycle*, o sistema gera dados sobre o tempo deitado na cama, histórico e qualidade do sono. Para isso, usa sensores do próprio aparelho, como indicação de movimento e gravação do som ambiente. Qualquer alteração nesses dois medidores, indicam para o aplicativo uma fase distinta, registrando se a pessoa despertou durante a noite, estágios de sono profundo e até mesmo se houve ronco. Ainda é possível compartilhar diretamente nas redes sociais esses dados (Twitter e Facebook). Enquanto o *Drink Water Reminder* promete ser mais do que um lembrete para a ingestão de líquidos, o usuário registra esse consumo durante o dia, enquanto

pode acompanhar gráficos sobre o seu estado de hidratação. Diferente do primeiro aplicativo, este depende de um registro manual dos dados, ou seja, a cada ingestão de água deve-se informar a quantidade, horário, inclusive se foram líquidos diversos como cafés ou sucos. No caso de um tempo prolongado sem essa ingestão, o aplicativo emite um alerta ao usuário. Do mesmo modo, quando o consumo de líquidos passa a ser considerado excessivo, também há uma notificação nesse sentido.

Para além do aspecto individual, os dispositivos de rastreamento também vêm sendo alvo de especulações sobre seu uso na medicina e na saúde pública. A ideia de ferramentas que agilizem diagnósticos no tratamento de pacientes e ajudem na elaboração de políticas para a promoção da saúde, são recursos animadores. Dispositivos integrados ao vestuário, até os mais incomuns como sensores em óculos, tênis, roupas de ginástica, adesivos, podem registrar alterações oculares, pressão corporal, temperatura, taxa de glicose no sangue, batimentos cardíacos, entre tantos outros, já existem como possibilidade. Esses dispositivos servem também em situações de risco de vida, como em uma situação de parada respiratória ou perda de consciência em que automaticamente um serviço de emergência hospitalar é notificado com os dados e a localização do paciente. Conseqüentemente o acesso a todas essas inovações deve ainda ampliar o debate sobre as circunstâncias de desigualdade e de classe social dos pacientes que não podem pagar por isso. Assim, essas tecnologias não só refletem as transformações no imperativo do que é ser saudável, mas também das relações de poder preexistentes que permitem que alguns indivíduos tenham mais chances de longevidade e qualidade de vida que outros.

Embora o uso terapêutico desses dispositivos possa voltar-se para melhorias das condições de saúde coletiva e pública, são ainda iniciativas incipientes perto da quantidade de tecnologias para o uso comercial disponíveis no mercado. Natasha Schüll (2016) aponta como essa cultura de dados para a vida tem atraído investidores, *start ups* e centenas de empresas desenvolvedoras de novas ferramentas. As diferenças entre um uso terapêutico ou comercial são evidentes, como mostra a autora. O rastreamento enquanto objeto de consumo fomenta uma rede de discursos que pretendem convencer que a quantificação é vantajosa e a forma mais segura de lidar com a própria vida. Para que se tornem mais atrativos esses produtos focam a ideia de bem-estar e não a noção de doença, o que facilita para que qualquer pessoa se torne um cliente em potencial, mesmo que tenha de antemão um diagnóstico médico saudável. O bem-estar e a saúde, como consequência, dependeriam de um gerenciamento

contínuo dos dados mediados por essas tecnologias integradas como parte do vestuário ou objetos acoplados ao corpo. Esses sistemas eletrônicos geram uma percepção de que, para que estejamos bem, é necessário a atenção contínua aos números, uma investigação ininterrupta como se estivéssemos o tempo todo potencialmente doentes (SCHULL, 2016, p. 3). Essa noção de bem-estar e risco iminente, reforça uma convicção de que quando os sujeitos estão fadados à gestão de si, quanto mais dados, melhor.

Vários exemplos sobre a relação do rastreamento e a ideia do risco ocorrem durante a pandemia do novo coronavírus¹². Certamente o rastreamento cumpre um papel importante para que a ciência acompanhe indivíduos sintomáticos, descubra quais as condições mais letais para a doença, descubertas sobre recuperação e sequelas dos diagnosticados. Porém, a partir da divulgação científica e dependendo do nível de acuidade que a mídia constrói essa informação, a interpretação dessas pesquisas e as ações correspondentes podem estimular ações equivocadas na população. Um desses exemplos ocorreu em março de 2020 em que vários veículos de imprensa, ao noticiar um estudo exploratório, levavam o público em geral a entender que pacientes com índices satisfatórios de Vitamina D tinham menos chances de desenvolver complicações da doença COVID-19¹³. No dia 28 de março foi possível verificar um aumento exponencial de buscas na *internet* com pesquisas sobre como realizar essa aferição e buscas de compras em farmácias *online*, como mostra a ferramenta Google Trends para a mesma data:

12 Pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-COV-2, que teve início em fevereiro de 2020 e cuja gravidade em relação à transmissão e letalidade tem imposto medidas sanitárias e de distanciamento social pelo mundo.

13 Reportagens: “Coronavírus: estudo sugere vitamina D como aliada na prevenção da doença” (REVISTA VEJA, 2020); “Vitamina D reduz fatores de risco associados ao Covid-19, diz estudo italiano” (UOL, 2020); Jornal Estado de Minas: “Vitamina D e coronavírus: o que já sabemos” (EMILIANA, 2020).

Figura 4 – Buscas sobre Vitamina D no Google Trends.



Fonte: Captura de tela feita pelo autor.¹⁴

A facilidade dos registros de dados e a disposição de grande número de informações na *internet*, mostram como automonitoramento e a quantificação da vida operam como aspecto central das práticas de aprimoramento no cotidiano, pois induzem à gestão de risco especialmente ligada aos processos de saúde e doença. Se em algum momento essa exatidão era restrita a atletas de alto rendimento ou ainda a subculturas de produção de dados, hoje estão popularizadas graças ao consumo de dispositivos e na mídia. Todas as vertentes ou expressões do *biohacking* já mencionadas (*DIYbio*, *lifehacking*, *neurohacking*) se apropriam dessas tecnologias e técnicas de aferição e se unem às práticas de automonitoramento, quantificação do cotidiano e produção de dados, essas que por sua vez estão englobadas no que podemos entender como regimes de aprimoramento contemporâneos, tema que desenvolvo no capítulo a seguir.

¹⁴ Análise a partir da ferramenta de busca com o termo “Vitamina D” nas datas de 15 de março à 15 de abril de 2020. Disponível em: <<https://trends.google.com.br/trends/explore?q=Vitamina%20D&geo=BR>>. Acesso em: 15 de fev. de 2021.

CAPÍTULO 2: APRIMORAMENTO

2.1. Algumas abordagens

O aprimoramento da vida necessariamente admite uma série de outros estudos muito mais populares nas ciências sociais, como investigações sobre o corpo, saúde, *performance*, ciência, neurobiologia e assim por diante. Isso não significa dizer que sua conceituação seja vaga ou sempre provisória. Julian Savulescu et al. (2011) aponta que embora existam muitos estudos sobre implicações éticas das novas tecnologias, poucos/as autores/as tentaram fornecer uma definição explícita de aprimoramento. O resultado é que frequentemente o termo é usado para uma aplicação específica, como o aumento da força muscular ou memória, e nesses contextos a definição de aprimoramento é assumida implicitamente. A principal dificuldade em defini-lo é que um conceito sociológico de aprimoramento pode significar inicialmente uma suposta neutralidade ou omissão sobre os valores de uma sociedade que são construídos cultural e historicamente em relação às noções de normalidade, saúde e doença. Falar em aprimoramento pressuporia existirem condições de igualdade entre sujeitos e um “ir além” dessas condições seria desprezar desigualdades estruturais de classe, gênero, raça, sexualidade, região e geração que se inscrevem nos corpos de sujeitos concretos. Um discurso que assumisse a ideia de neutralidade negaria os dualismos inerentes às noções de superioridade e inferioridade e suas consequências.

Inicialmente, podemos observar o aprimoramento pela ótica da saúde ao reconhecer o postulado de que o estabelecimento da saúde é intrínseco aos valores de normalidade e patologia, como nos apresentam Georges Canguilhem e Michel Foucault (2002; 1980), entende-se que a doença não está apenas na incapacidade ou ingerência do corpo físico, mas resulta também de uma ordem social dominante. Estabelecer a saúde seria, portanto, reestabelecer uma condição de normalidade, podendo a patologia ser contextualizada social e historicamente, o que justificaria mais tarde o surgimento e o desenvolvimento da saúde coletiva, por exemplo. Lisbeth W. Nielsen (2011) afirma que a maioria das tecnologias chamadas hoje de tecnologias de aprimoramento foram originalmente desenvolvidas para fins terapêuticos, mas a distinção entre terapia e aprimoramento, ainda opera sob o dualismo natureza *versus* artificialidade. O primeiro sendo a tentativa de regular o normal e, o segundo, um modo condenado antecipadamente como uma ambição que está indo além do que é “natural” ou da “natureza humana”.

Para Savulescu et al. (2011, p. 4) esse conjunto de relações e valores negociados é o que torna qualquer definição de aprimoramento um exercício escorregadio, fazendo com que muitos trabalhos abordem o termo aprimoramento (*enhancement*) optando apenas por repetir seu contexto a partir de trabalhos anteriores. Dos estudos que abordam de maneira um pouco mais direta o termo aprimoramento, os autores nomeiam quatro abordagens iniciais: pragmática sociológica; ideológica; não médica (que vai além de pensar saúde *versus* aprimoramento) e funcional. Elaboram, ainda, uma quinta abordagem de aprimoramento ligado à noção de bem-estar.

O entendimento mais comum sobre aprimoramento é de que se trata de tudo aquilo que transcende o meramente saudável, sendo, portanto, uma otimização do que já está normalizado. Porém, esta visão não se sustenta na medida em que implica noções que se deslocam no tempo de acordo com os regimes de poder e a vida dos sujeitos. Nesse sentido, uma primeira abordagem que tenta dar conta dessa problemática seria a pragmática sociológica, que parte do princípio de que as noções de saúde e corpo estão atravessadas por valores imbuídos nos indivíduos de acordo com a sociedade da qual fazem parte. Ao evitar o caráter universalizante, esta abordagem reconhece a construção social dos discursos sobre desempenho e otimização. Uma das limitações de afirmar simplesmente que são constituídos socialmente é que induz a um relativismo que afeta a avaliação das intervenções em si, dificultando as discussões éticas sobre procedimentos interventivos ou de melhoramento humano, por exemplo. Além disso, pode criar uma rejeição ou contenção das práticas de aprimoramento, tratando os sujeitos que buscam essas práticas como simplesmente submetidos a normas de dominação vigentes. Em uma via oposta, a segunda abordagem, a ideológica, considera aspectos moralizantes na relação com as tecnologias de aprimoramento e condiciona seus usos aos objetivos finais humanos, classificando-os como saudáveis ou problemáticos. As definições neste grupo recusam o entendimento de uma estrutura conceitual mais ampla, como quais seriam os significados ou condições que permitem que essas mesmas tecnologias sejam produzidas, desconsiderando os aspectos políticos e culturais nesse processo para além de suas meras finalidades.

Uma terceira classificação seria a abordagem não médica, ou seja, que ultrapasse o caráter médico dos tratamentos terapêuticos e diagnósticos, como também adotando uma visão crítica para o saber médico enquanto instaurador de normas e empreendimentos hegemônicos. Edmundo Pellegrino (2004, p. 2) adota este entendimento e utiliza uma

definição operacional de aprimoramento, fundamentando-se na etimologia da palavra, ou seja, tudo que se refira a aumentar, intensificar, elevar ou ampliar uma função ou traço corporal, ou ainda uma limitação geral no contexto dicotômico humano e natureza. Assim, para o autor, aprimoramento é tudo o que vai além dos fins da medicina como tradicionalmente instituída. O problema desta abordagem, como também indicam Savulescu et al., é a tentativa em distanciar e até opor o tratamento médico e as práticas de aprimoramento. Se a intenção seria transpor a relação compulsória do aprimoramento com as práticas de intervenção na saúde, teríamos uma concepção demasiadamente vaga, correndo o risco de abranger aspectos muito mais abstratos tais como as práticas de aprimoramento da vida nos campos da aprendizagem ou da espiritualidade. Aprender um idioma novo pode ter feitos positivos sobre a cognição de uma pessoa, levando-a ao aprimoramento de capacidades que antes não possuía, mas pareceria dizer que esta é uma prática de aprimoramento em si mesma. Da mesma forma, uma conduta espiritual ou mesmo psicoterapêutica também não poderia trazer benefícios ao indivíduo em um determinado contexto? Com estas abordagens, vemos que o escopo do que é aprimoramento poderia aumentar indefinidamente, pois lidam com valores subjetivos do que reconhecemos em nós mesmos como melhorias diante da vida.

Uma quarta abordagem é a funcional. Em vez de uma definição indireta ou da ampliação do escopo de aprimoramento para diferenciá-lo das categorias de tratamento médico terapêutico, a abordagem funcional busca uma definição a partir da interação com as funções específicas do corpo, como a função cognitiva, auditiva, regenerativa etc. Esta abordagem busca simplesmente definir os termos de melhorias de habilidades de um indivíduo, atentando-se para o uso referencial de suas próprias métricas, isto porque se definirmos aprimoramento tudo o que for ampliado para acima de um índice geral e comum a todos, retornamos ao problema de desconsiderar as diferenças entre os indivíduos e suas desigualdades. Por exemplo, hoje sabemos que os testes de Quociente de Inteligência (QI) são insuficientes para quantificar o raciocínio lógico ou determinar o nível de aprendizado dos indivíduos, pelo contrário, podem se tornar ferramentas de exclusão e capacitismo¹⁵. Assim, a abordagem funcional coloca o indivíduo para se aprimorar dentro das próprias métricas, o normal é aquilo que é o funcionamento regular em sua vida dadas as condições biológicas, sociais e culturais impostas, podendo aumentá-las a partir de alguma prática.

¹⁵ Capacitismo é a tradução possível para o anglicismo *ableism* que, segundo Carla Vendramin (2019, p. 17), significa “a leitura que se faz a respeito de pessoas com deficiência, assumindo que a condição corporal destas é algo que, naturalmente, as define como menos capazes”.

Esse entendimento ajuda a escapar da noção normativa do aprimoramento, pois o enfoque está no indivíduo e desenhando condições singulares de aperfeiçoamento. Além disso, não ignora a abordagem terapêutica e cria condições possíveis de investigação caso a caso das diferentes práticas desse mesmo aprimoramento. Contudo, segundo Savulescu et al. (2011), é necessário ainda problematizar as condições de normalidade dadas na saúde e doença, isto porque não poderíamos relativizar ou minimizar estados permanentes ou longos de limitações. Um exemplo são os pacientes com doenças crônicas: poderíamos considerar que os tratamentos aos quais estão submetidos são aprimoramentos? Ou pacientes em condições terminais que sob algum procedimento tenham uma sobrevida médica? Em ambos os casos as condições de normalidade já partem de processos debilitantes do corpo e mesmo técnicas que possam oferecer uma melhoria, de maneira geral se referem mais à garantia da saúde do que de fato aprimoramento. O aprimoramento na abordagem funcional retorna novamente a esta problemática cara à sociologia que é a relação indivíduo e sociedade. Nesta relação predomina uma análise das coerções exteriores aos indivíduos, com pouca ou nenhuma margem para as diferenças e dissidências. No que concerne ao aprimoramento, significaria também dizer que as estruturas colocariam os indivíduos diante de contextos de adaptação para que permaneçam funcionais, correndo o risco de naturalizarmos preceitos como superioridade moral e eugenia¹⁶.

Como exposto, todas essas definições resolvem pontos específicos para um conceito de aprimoramento, embora abram outros questionamentos. Nesse percurso, Savulescu et al. (2011) advogam por uma quinta abordagem ligada à noção de bem-estar (*well-being*). Essa abordagem reflete sobre quais aspectos – biológicos ou psicológicos – o indivíduo busca promover ou maximizar para garantir o que é considerado socialmente uma boa vida num conjunto de circunstâncias. Nesta visão, não há a recorrente distinção entre tratamento médico e aprimoramento, essa contradição é assumida como eixo central para considerar valores individuais de bem-estar, enquanto finalidade primária ou secundária dos indivíduos. A principal dificuldade, e os autores também reconhecem parte dessa limitação, é dar à agência do indivíduo caráter preponderante frente as pressões e normas sociais. A ideia de que o indivíduo tenha a liberdade de escolher aprimorar-se com a finalidade de encontrar o que significa uma boa vida é uma ideia fortemente liberal, que pressupõe autonomia para assumir

16 É extensa a avaliação sobre melhoramento humano e os riscos das práticas eugênicas, relacionando especialmente os aspectos bioéticos e questionando o valor orientador da biotecnologia. Sobre o tema, Luiz Filipe Carvalho (2019) propôs um comparativo histórico do movimento eugenista e os atuais embates sobre transumanismo.

riscos e busca daquilo que convém, desconsiderando toda a sorte de coerção e cruzamentos de desigualdade de acesso e uso que esses sujeitos podem ter.

Há de se reconhecer que o embate entre estrutura e agência também é problemático na definição de aprimoramento, pois implica frequentemente em modos de coerção, que desconsideram os sentidos da ação individual, quanto, por outro lado, da agência a partir da escolha racional. Portanto, o aprimoramento pode, em diferentes perspectivas, apresentar tanto perspectivas individualistas, coletivistas ou dialéticas. Na teoria social contemporânea, Margaret Archer inova o debate ao partir de uma perspectiva que valoriza a dinâmica entre o sistema e as interações socioculturais refletindo sobre como os indivíduos desenvolvem seus projetos de vida e identidades pessoais nesse escopo. Conforme introduz Frédéric Vandenberghe:

Archer afirma que todos nós temos necessariamente três preocupações – bem-estar físico, competência performativa e autoestima – e que é através de nossas conversações internas que ordenamos tais preocupações, definimos nossa visão da “boa vida” e, assim, adquirimos uma identidade pessoal autêntica que seja unicamente nossa. (VANDENBERGHE, 2008, p. 7).

É no texto “Corpo, pessoas e aprimoramento: porque essas distinções importam” que Margaret Archer (2019) aplica seu modelo teórico para pensar o aprimoramento. Para ela, antes de tudo, é necessário distinguir a relação entre o entendimento sobre o corpo humano e aquilo que consideramos personalidade; só a partir dessas classificações podemos pensar o aprimoramento humano. Archer evita a rejeição ao antropocentrismo de um lado, assim como o que chama de um “manifesto das coisas” (*idem*, p. 145), em que os objetos ganham primazia sobre o corpo biológico. Em sua reflexão, a relação entre o corpo humano e os artefatos que compõe nossa vida social pode ser entendida como uma continuidade da personalidade, mesmo que esses objetos não sejam totalmente orgânicos ou sintéticos. Partindo deste princípio, a relação entre corpos aprimorados e não aprimorados promoveria ou rebaixaria as nossas relações? A autora aponta que já somos todos aprimorados, considerados híbridos, transumanos, mesmo que em diferentes graus, desde o simples uso dos óculos, relógio, as próteses, a possibilidade da fertilização *in vitro* etc. Archer não nega as tensões políticas e contradições do acesso ao aprimoramento na contemporaneidade¹⁷, mas reconhece

¹⁷ Uma hipótese dada por Margaret Archer (2019, p. 145) seria se as corretoras de seguro passassem a oferecer benefícios aos clientes de acordo com os números registrados em suas pulseiras de caminhada, considerando a relação corriqueira entre exercícios físicos e saúde. Estaríamos diante não só da desigualdade no acesso aos artefatos de aprimoramento, mas também privilégios que reafirmariam outras assimetrias.

que nossa relação enquanto corpo e personalidade já está há muito tempo desenhada com todos os artefatos que nos regulam, nos avaliam e nos localizam em diferentes camadas do social.

O aprimoramento desdobra-se para questões éticas e morais muito atuais¹⁸. Não teria a pretensão de apresentá-las em seus diversos encontros e dificuldades, embora esse percurso seja importante para apontar que uma conceituação está o tempo todo tensionada pelas ambivalências entre saúde e doença, tratamento médico e aprimoramento, posições pró ou contra melhoramento e claro, das práticas dos sujeitos. Embora considere a abordagem bem-estarista um contexto significativo para compreender o indivíduo em sua relação com o meio e seus desejos enquanto sujeito. Ao tempo que a contribuição de Archer traz à tona os sistemas nos quais os seres humanos estão inseridos e como as práticas do mundo da vida reproduzem e transformam o social, permitindo que as práticas de aprimoramento sejam analisadas também sob o prisma do sucesso ou não de um indivíduo em exercer funcionalidades. Isso considerando os objetos de aprimoramento, no caso, as tecnologias mas também as técnicas de *biohacking*, como extensões de si contornados por uma reflexividade em que esses artefatos também podem adquirir personalidade e sentidos próprios nas dinâmicas entre sistemas, estruturas e agência.

Tanto os corpos saudáveis quanto os aprimorados se sobrepõem idealmente, visto que um mobiliza sentidos de outro. A partir do campo empírico, compreendo o aprimoramento como as diferentes práticas orientadas pela expectativa de otimizar capacidades humanas em geral, sejam elas humor, cognição, longevidade, memória entre tantas outras, mesmo que assumam riscos de não efetividade ou mesmo de serem prejudiciais. Seu uso pode ser continuado, circunstancial ou permanente e é fundamental que os discursos a ela relacionados enfatizem o ser saudável e os imperativos dele decorrentes. A seguir, pretendo explorar melhor sobre como a saúde, sendo essa a principal rede de práticas e discursos direcionados ao corpo em nossa sociedade, estão relacionadas com o aprimoramento da vida, tanto nas motivações geradas quanto em continuidade histórica.

18 Para Maria Clara Dias (2016, p. 356) o principal debate moral não é sobre a natureza do aprimoramento, mas sim a expressão das hierarquias e discrepâncias para o aprimoramento entre os indivíduos. Por exemplo, privilegiamos o bom funcionamento no mundo para classes sociais mais abastadas, mas há sujeitos a depender de classe e de marcadores como raça, gênero e sexualidade, que podem possuir um escopo de artefatos no mundo e intervenções radicalmente menores, como a própria preocupação de não serem violentados.

2.2. A saúde como dispositivo

As práticas de aprimoramento avançam nos dias de hoje em termos de popularidade e interesse contornadas por modelos de como entendemos a nós mesmos, a nossa responsabilidade com o próprio corpo e com o desempenho. A saúde adquire aspecto central nesse contexto, pois as transformações de seus sentidos e significados, atrelados aos investimentos institucionais e à propagação de modos de vida orientados pela saudabilidade, permitiram uma expansão dessas preocupações em várias áreas da vida. Ao condicionar um número variado de práticas, subjetividades e discursos, a saúde pode ser compreendida como um dispositivo moderno na produção da ordem social, assim como o próprio aprimoramento. Michel Foucault (1979) aponta que os dispositivos são ferramentas em que se dão os jogos de poder, alicerçadas na produção dos saberes, das verdades, gerando assim os efeitos nos sujeitos que estão submetidos a eles. Mais do que coisas concretas no mundo real, servem como estratégias de isolar e investigar determinados fenômenos e sua atuação nos processos de subjetivação. Esse escopo variado, permite uma definição ampla:

(...) um conjunto decididamente heterogêneo que engloba discursos, instituições, organizações arquitetônicas, decisões regulamentares, leis, medidas administrativas, enunciados científicos, proposições filosóficas, morais, filantrópicas. Em suma, o dito e o não dito são os elementos do dispositivo. O dispositivo é a rede que se pode tecer entre estes elementos (FOUCAULT, 1979, p. 244).

Foucault ressalta a natureza dos dispositivos, existindo enquanto processos distintos que permitem justificar ou ocultar algo, não se trata apenas das intenções tornadas públicas de uma instituição, mas o jogo entre o que se apresenta e o que se faz, “entre estes elementos, discursivos ou não, existe um tipo de jogo, ou seja, mudanças de posição, modificações de funções, que também podem ser muito diferentes” (*idem*, p. 244). E os dispositivos surgem em determinado tempo histórico para que respondam a uma urgência, permeada pelo controle, tendo, portanto, uma “função estratégica dominante”. (*idem*, p. 245). O recurso metodológico do dispositivo *foucaultiano* também pode tomar diferentes formas. Às vezes é usado para categorias gerais e em outros momentos para se referir a instituições específicas (prisão, hospital, convento...), desenhos arquitetônicos (o panóptico¹⁹), discursos e regulamentos que atuam diretamente nas formas de subjetividade (por exemplo, o dispositivo da sexualidade).

¹⁹ Idealizada por Jeremy Bentham, uma espécie de Torre de Vigia das celas no centro de uma prisão. (FOUCAULT, 1987).

Paul Veyne (2011), autor próximo a Foucault ainda em vida, aponta que o cuidado do autor a filiações teóricas fez com que recorresse a esta conceituação como um escape ao estruturalismo²⁰, “a palavra dispositivo permite que Foucault não empregue ‘estrutura’, evitando qualquer confusão com essa ideia então na moda e bastante confusa” (*idem*, p. 35).

O dispositivo se refere às redes que abrigam inúmeras formas em que o poder se manifesta. Gilles Deleuze (1990) entende que os dispositivos são como conjuntos constituídos por linhas de naturezas diferentes, de visibilidade, de enunciação e de força se tensionando e convergindo constantemente. Porém, sempre é possível distinguir três instâncias: o saber, o poder e a subjetividade. Pelo incremento da subjetividade é que a natureza desses dispositivos é uma recusa ao universal, “com efeito, o universal nada explica, é ele que deve ser explicado” (*idem*, p. 155).

As subjetivações modernas não se assemelham mais às dos gregos do que às dos cristãos, assim como a luz, os enunciados e os poderes. Pertencemos a certos dispositivos e neles agimos. A novidade de um dispositivo em relação aos anteriores é o que chamamos sua atualidade, nossa atualidade. O novo é o atual. O atual não é o que somos, mas aquilo em que vamos nos tornando, o que chegamos a ser, quer dizer, o outro, nossa diferente evolução. É necessário distinguir, em todo o dispositivo, o que somos (o que não seremos mais), e aquilo que somos em devir: a parte da história e a parte do atual. (DELEUZE, 1990, p. 160).

Por sua natureza de transformação, os dispositivos são, portanto, históricos. Isso justifica o interesse de Foucault na constituição da sociedade moderna através de diferentes arranjos anteriores a esta, revelando como os mecanismos de saber e poder constituem esses dispositivos que universalizam verdades e promovem ou inibem comportamentos. Michel Foucault não tratou propriamente do aprimoramento enquanto dispositivo, embora tenha refletido sobre a constituição do corpo do sujeito moderno e o atravessamento das mais variadas intervenções – como mostra em sua obra *História da Sexualidade* (1988), quando a relação entre corpo, verdade e o biopoder são configuradas em paralelo com a expansão da medicina social, especialmente no século XX.

É dentro de um conjunto de regulações da vida, conduzindo os sujeitos a determinados atos em relação ao próprio corpo, a saúde, suas subjetividades e a população como um todo que Michel Foucault (2008) entende a constituição de uma biopolítica. O biopoder permite

²⁰ Roger Pol-Droit (2006, p. 26) aponta como a relação de Michel Foucault com o estruturalismo foi marcada pela descontinuidade, alternando entre a aproximação e uma atuação independente. Contudo, admite-se que, pelo menos, seus primeiros livros, especialmente “*História da loucura*” e “*As palavras e as coisas*”, contribuíram com a consolidação do programa estruturalista na França.

refletir sobre como a sociedade moderna é atravessada pelos dispositivos, como os que produzem os efeitos da individualização, consumo e regulam a manifestação dos corpos, integrando-os em sistemas de controle específicos que, por sua vez, são enquadrados nas instituições, que forjam critérios de indivíduos “úteis” e dos corpos saudáveis. Critérios racionalmente construídos e legitimados, de tal forma que o corpo sofre uma intervenção normalizadora em nome desta racionalidade, uma mediação forçada e institucional que revela um modelo de sociedade baseado em princípios de ordenamento, normatização e rejeição de algumas vidas. O biopoder faz classificações dos corpos, esquematizando-os e condicionando o comportamento e os diversos modos de interação social. O corpo é, nesta perspectiva, a origem do poder, uma vez que a história está incorporada nele, revelando as instituições e os modos de dominação que o atravessam, criam e o determinam.

A medicalização ganha destaque na obra do autor em “O nascimento da medicina social” (1979), quando descreve as mudanças nas intervenções médicas ao longo do tempo, revelando duas faces desse fenômeno: a sanitização das cidades e a autoridade no controle dos corpos e da conduta por meio do saber médico. Na primeira, a higiene e a organização da medicina seriam instâncias de controle social e moral, relacionadas com a eliminação e o combate da proliferação das epidemias, criando disposições que também tornariam alguns corpos confinados, vistos com indiferença ou desconfiança, como os loucos ou doentes. Essa perspectiva aciona a segunda, ampliando seu objeto de intervenção do saber médico, agora o Estado, a cidade e a pobreza também seriam vistos como instâncias de ação ou controle. Esse ingresso da medicina sobre o campo social é o que Foucault denominou como o exercício biopolítico da medicalização.

Para Foucault, desde o século XVIII testemunhamos um amplo processo de medicalização que se acirra e se reorganiza ao longo do século XX. Uma dessas primeiras investidas seria o objetivo da ação estatal em garantir a saúde dos indivíduos para que preservassem a força física, ou seja, sua força de trabalho e a capacidade de produção. É um investimento no qual o conceito de indivíduo saudável a serviço do Estado é “substituído pelo de Estado para o indivíduo em boa saúde” (FOUCAULT, 2010, p. 168). Como consequência dessa inversão das relações entre o indivíduo e o Estado, a preponderância do conceito de higiene na literatura e na administração médica do século XIX deixa espaço para o “direito de estar doente” e a interrupção do trabalho de forma legítima. Posteriormente, as despesas dedicadas à saúde, esses custos da interrupção do trabalho e o cálculo dos riscos que afetam o

bem-estar físico dos indivíduos determinam um novo horizonte de preocupações que entram no campo da macroeconomia (*idem*, p. 169). Então, uma vez que a saúde é uma variável macroeconômica, ela também se torna um foco de lutas e debates políticos. Este último estágio se desenvolve após a Segunda Guerra Mundial e encontra seu núcleo na atuação do Estado no desenho das políticas de seguridade social.

Para Norbert Elias (1994a) a modernidade é marcada por um processo civilizador, uma mudança a longo prazo da conduta dos indivíduos, gerando comportamentos sociais de boas maneiras, educação do corpo e dos instintos. Este processo histórico tem uma aplicação bem clara para as sociedades ocidentais, especialmente as europeias, partindo da coerção externa (penalidade, prisões, punições etc.) para solidificar a autocoerção (a exemplo da cortesia, higiene, civilidade...). Para Elias, o aprimoramento está ligado, portanto, a um refinamento da conduta e do próprio corpo nesse processo. Tendo a contenção de si como seu principal objetivo, a tentativa é mimetizar a Sociedade de Corte e, posteriormente, a burguesia da época. É na conduta, desde o modo de andar, falar, sentar-se à mesa, que se revelavam as relações de ganhos e perdas de status e prestígio, bem como uma competição pelo poder.

(...) os costumes, comportamento e modas da corte espriavam-se ininterruptamente pelas classes médias altas, onde eram imitados e mais ou menos alterados de acordo com as diferentes situações sociais. Perdem assim, dessa maneira e até certo ponto, seu caráter como meio de identificação da classe alta. (...) Este fato obriga os que estão acima a se esmerarem em mais refinamentos e aprimoramento da conduta. E é desse mecanismo – o desenvolvimento de costumes de corte, sua difusão para baixo, sua leve deformação social, sua desvalorização como sinais de distinção – que o movimento constante nos padrões de comportamento na classe alta recebe em parte sua motivação. (ELIAS, 1994a, p. 110).

Esses processos de racionalização das práticas do corpo, foram também historicamente vinculados aos valores de virtude, tanto por uma herança das práticas ascéticas quanto da reforma protestante. Ainda em consonância com a perspectiva do processo civilizador de Elias, Maria Moraes (2014) destaca como os tratados sobre higiene, saúde e bem viver se multiplicaram na aristocracia europeia dos séculos XVI e XVII. As normas de comportamento e prestígio fundamentalmente estiveram ligadas ao ato de controlar a si ou disciplinar-se. Assim, o cuidado com o corpo, prenunciava não só a boa saúde, mas a resiliência e uma vida virtuosa de domesticação dos afetos e impulsos mais grosseiros, como aqueles agressivos e sexuais, indo ao encontro da moralidade cristã. A saúde naquele tempo era observada desde os gestos, com o prestígio das ações do corpo mais polidas e os males físicos e da alma (que

abarcavam as paixões), como desvios dos preceitos eclesiásticos. Em nossos tempos, regular a alimentação, o sono e os prazeres seguem ainda, por tantas vezes, embaçadas na crença de que as renúncias serão recompensadas. Podemos ainda inferir que as tentativas de controle do corpo são expressões de uma disputa com o biológico enquanto limitador da vida – doenças, velhice, inaptidão e a própria morte.

Max Weber (2004) em “A ética protestante e o espírito do capitalismo” mostra como o protestantismo ascético formou bases para uma gênese das condutas no capitalismo, sobre valores nos quais o trabalho se torna uma prioridade até mesmo além das atividades eclesiásticas. Nesse contexto, a perda de tempo ou a negação da produtividade eram condenáveis, ao tempo que a saúde era considerada uma virtude divina àqueles que seriam salvos, portanto, precisava ser mantida e cuidada em nome de Deus. Assim, todo o esforço no disciplinamento do corpo – renúncia aos vícios, aos prazeres e aos excessos – e o autoaperfeiçoamento no sentido da adoção dos hábitos regrados, eram vistos como estados de graça e de boa índole. Aspectos como preguiça, vadiagem, ócio e o sono em excesso, eram não só reprovados como indicavam a falta do estado de saúde enquanto dádiva.

2.3. Mais que saudáveis

As incursões em torno do corpo saudável mostram a extensão contínua do protagonismo que a saúde e o saber médico adquiriram na sociedade moderna. Para Foucault (2010) um último grande estágio de transformação desse modelo ocorreram após a década de 50, o cuidado do corpo, a saúde física e a inquietação da doença foram especialmente decisivos. Os espaços em que a intervenção médica passou a ser aplicada não foram mais reduzidos a doenças ou desconfortos. Pelo contrário, a medicina passou a regular também atos de autoridade (por exemplo, com o requisito de exame admissional para um contrato de trabalho ou com o exame psiquiátrico para um infrator) e seu objetivo não seria mais apenas relacionado à doença, mas também um conceito de saúde amplo e difuso, basta notar como a intervenção médica ao longo da história volta-se para a sexualidade ou a classificação das “anomalias”. O que torna, nesse aspecto, o saber médico um “poder autoritário com funções normalizadoras que vão bem além da existência das doenças e da demanda do paciente”

(*idem*, p. 181). Esse saber torna-se um dos principais atores da invenção normalizadora da sociedade²¹.

Rafaela Zorzaneli e Murilo Cruz (2018) apontam que esses dois aspectos fundamentais da medicalização operam não em contraposição, mas em complementariedade. A primeira fase, vigente especialmente no século XX, seria esta da medicina como prática de estudo, intervenção e normatização ampla sob os corpos coletivos, voltada ao contexto urbano e populacional e legitimada pelo Estado. Já a segunda fase, mais contemporânea e complementar à primeira, seria uma “medicalização indefinida” (*idem*, p. 722), quando o saber médico adentra, gere e busca explicar todos os fenômenos da vida cotidiana. Este processo contemporâneo de medicalização indefinida supõe a impossibilidade de encontrar um território externo aos códigos médicos, implicando, por sua vez, em uma mudança nas relações entre medicina e economia.

Se no século XVIII a medicina e a saúde emergiram como uma necessidade econômica que exigiria uma administração política dos órgãos que fornecem e garantem uma força de trabalho adequada, no século XX, a medicina deixa de ser um mero instrumento do aparelho econômico para se tornar um dos seus componentes. Descobre-se que o medicamento produz riqueza por si só, uma vez que a saúde representa um desejo de alguns e um luxo para os outros (FOUCAULT, 2010). A saúde, então, é entendida como um bem de consumo. Isso significa que o extenso processo de uso biopolítico da medicina leva à incorporação de saúde e doença no mercado, com seus agentes de produção (laboratórios, farmacêuticos, médicos, clínicas, seguradoras) e com seus consumidores, tanto o doente real quanto o doente potencial que todos, inevitavelmente, somos.

Essa outra face da medicalização após a segunda metade do século XX vai além da busca por salubridade, agindo em todo campo social e, especialmente, na constituição do corpo saudável como ideal.

Já não se fala somente da obrigação da limpeza e da higiene para gozar de boa saúde, mas de fenômenos da vida cotidiana que entram no campo de ação do saber médico. As práticas médicas estão em todos os lugares, à medida que a saúde se torna um objeto de desejo e de lucro. (...) Houve um deslocamento do sonho

21 Sérgio Carvalho et al. no artigo “Medicalização: Uma crítica (im)pertinente?” (2015, p. 159) aponta que o fenômeno da medicalização é frequentemente compreendido de forma negativa, lembrando como a medicina é um campo que vai além do controle e normatização dos corpos. Para isso argumentam que “a análise foucaultiana destaca o aspecto produtivo da medicalização, sua capacidade de fabricar novas verdades e técnicas para responder às mais variadas possibilidades de ação dos sujeitos na sociedade.”. O autor defende que essas críticas devem ser pensadas considerando a relação complexa da biomedicina, produção das tecnologias e expertises de diferentes áreas, que contemporaneamente extrapolam a prática médica.

higienista de isolar e erradicar a doença para um modelo de responsabilidade individual pela saúde. Esse deslocamento é exatamente do que trata o conceito de medicalização hoje. (ZORZANELLI; CRUZ, 2018, p. 724).

Ambas as fases, da expansão da medicalização da vida e da construção do saudável, ocorreram em paralelo com as grandes mudanças históricas que permitiram que essas práticas se estabilizassem no campo social, mas nunca representando uma ruptura ou superação completa de uma para a outra. A crise da pandemia do novo Coronavírus iniciada em 2020, mostra como o aspecto biopolítico da medicalização não cessa. Fatores tais como corpos infectados, contágios e necessidade de imunização demonstram como as disposições de classe social e vários marcadores da desigualdade ainda são definidos a partir da ótica médica²².

A introdução do corpo humano e da saúde como mercado de consumo produziu e produz uma série de reflexos. Primeiro, há uma demanda infindável e uma insatisfação latente por parte de seus consumidores, uma vez que o aumento da procura médica não significa necessariamente a melhoria de saúde, ao contrário do que é prometido. E é justamente isso que permite o desenvolvimento de áreas fronteiriças à medicina institucionalizada, campos diversos que prometem experiências de bem-estar físico, alternativas alimentares e outros modos de estilização corporal. Flávia Martins (2019) aponta como a gestão do risco por parte dos indivíduos torna-se um imperativo para viver mais e melhor. A cada avanço da medicalização, os chamados comportamentos de risco ampliam-se, vemos o combate ao tabagismo, o sedentarismo, a obesidade que, se não representam uma ameaça imediata, tornam-se a ameaça futura. Tudo isso acompanha discursos da mídia e publicações científicas que endossam a autorresponsabilização pela saúde e pela doença, embora essa separação torne-se cada vez mais difícil.

Virtualizadas, a saúde e a doença tornam-se bastante relativas e contraditórias. A informação chega de todos os lados e hábitos saudáveis precisam substituir os comportamentos de risco. Mas também não há consensos sobre um e outro. Devemos comer de três em três horas ou fazer um jejum intermitente? Evitar os saltos ou usá-los em uma altura adequada? Comer ovos ou não comer? Uma predisposição significa uma concretização? (MARTINS, 2019, p. 94).

22 Exemplos são as campanhas pelo isolamento social em que apelam para as mulheres restringirem a circulação dos membros de sua família, recaindo em sua posição condicionada de gênero. Vemos também a dificuldade em compreender as singularidades dos contextos de moradia como as favelas ou aldeias indígenas para planejamento das medidas de controle da pandemia. Por fim, as campanhas de vacinação de comorbidades e sua comprovação reafirmam a medicina o lugar da autoridade médica e social.

O medo do risco acelera a busca por bens de consumo em um mercado da saudabilidade: produtos alimentares de baixa caloria, programas e instrumentos de condicionamento físico, treinamentos personalizados em academias, entre tantos produtos. Em outro aspecto, o tratamento da saúde como objeto de consumo produz benefícios econômicos também para as empresas farmacêuticas. Não somente dos medicamentos vendidos como prevenção ao risco, os polivitamínicos e suplementos, mas aqueles que dependem a princípio da autoridade de circulação, como no caso das receitas médicas. Nesse caso, os profissionais médicos operam como mediadores dentro de um sistema que tem a indústria farmacêutica em uma ponta e a demanda infinita do cliente em outra. O que ajuda a explicar, por exemplo, que as empresas farmacêuticas orientem a maior parte de seu planejamento estratégico de vendas para profissionais das especialidades médicas, de modo que sejam convencidos a prescrever sua própria linha de medicamentos.

Nesse desenvolvimento da indústria farmacêutica a extinção das doenças não é o único objetivo, interessa também a minimização das incertezas relacionadas a saúde e beleza, surgindo também o potente mercado da cosmética. Há ainda uma lógica de preservação dos tratamentos contínuos e da condição multiplicativa de novas doenças e preocupações a se ter com a saúde. Nesse caso, o poder farmacêutico está particularmente interessado na existência e aumento de indivíduos que buscam cada vez mais intensamente o consumo farmacológico. Como nunca, o princípio mobilizador da produção de novos medicamentos está massivamente interessado na construção de necessidades e na capacidade de compra desses públicos-alvo. O mercado farmacológico já não trabalharia em torno apenas do problema da saúde / doença, mas em volta das relações que podem ser estabelecidas entre o medicamento (produto) e o estilo de vida dos indivíduos.

As práticas de automonitoramento também convergem nessa mudança no estatuto da saúde. A possibilidade de conciliar informações, tecnologias e controle do tempo permitem que o grau de precisão e preocupação com a saúde avance a níveis inéditos na contemporaneidade. Ao retomar o viés preventivo e os valores ligados ao aprimoramento da *performance*, credita aos indivíduos uma autorresponsabilização através de uma aparente liberdade de escolha, mantendo a ideia de que para se sentir bem, basta querer. Liliane Nascimento (2014) aponta que todos os cálculos, a noção de risco, diagnóstico e os padrões sociais desejados, retroalimentam os investimentos da ciência, indústria farmacêutica, saúde pública, literatura de autoajuda nesse mesmo sentido.

(...) o conceito central dos dispositivos de auto-monitoramento da atividade física está na produção do engajamento de seus usuários. Eles devem estar felizes, motivados, e sobretudo, se divertir ao aderirem a este novo estilo de vida. O cuidado de si ocupa, nesta retórica, uma posição dúbia, oscilando entre a quase obrigação e o prazer de ser saudável. (NASCIMENTO, 2014, p. 79).

As tecnologias de quantificação ultrapassam o caráter pessoal e utilitário, mas interpelam os sujeitos a formatações em seu senso de realização e na relação com aspectos básicos de sobrevivência como o sono, a alimentação e a capacidade motora. Avançam ainda nos aspectos menos óbvios da verificação numérica, como o grau de humor ou irritabilidade do usuário que, traduzidos em escala numérica, promove a avaliação daquele estado emocional. Mesmo as pessoas que não aderem às práticas quantificáveis no dia a dia, ainda dependem e utilizam delas, seja na dependência usual com o tempo e o relógio, ou quando estamos sob tratamento médico, e até somente acompanhando pessoas próximas, como a relação de amigos e familiares que investem em suplementação alimentar, exercícios físicos. Ou seja, a atenção à produtividade é uma realidade comum. Nesse sentido, através de uma racionalidade numérica os discursos sobre autoconhecimento vêm se expandindo. Mais portáteis e informatizados que o humano-máquina distópico e ficcional do século XX, cada vez mais processamos a vida em dados e com isso, emergem novas maneiras de ser e se relacionar com o mundo.

Aos esperar que os indivíduos assumam a responsabilidade por sua saúde e *performance*, estamos criando um modelo particular de subjetividade, a construção de si passa a ser da atenção e da apreensão sobre o que precisa estar controlado ou deve ser evitado.

Estamos, portanto, diante de um modelo de interpelação do eu que duvida do próprio eu – e que decidiu substituir a consciência e suas zonas de obscuridade por sensores mais eficientes e métricas mais precisas, de modo a extirpar o regime da dúvida e do desconhecimento, superando assim as incertezas que alimentamos sobre nós. (NASCIMENTO, 2014, p. 32).

Por fim, a medicalização da sociedade, do século XVIII até o presente, significou uma mudança da biopolítica do controle da pobreza para um complexo mecanismo de produção do consumidor. Esta tem sido a consequência de um processo geral de desenvolvimento e transformação permanente do moderno dispositivo da saúde na sociedade. Desde a sua gênese até o presente, a saúde e a biopolítica utilizam discursos e tecnologias médicas, a intervenção do corpo, do trabalho e os sistemas de consumo para conquistar novas formas de apropriação

política da vida. Deste modo, a busca pelo aprimoramento só pode ser compreendida através do reconhecimento desse processo. Se as linhas entre saúde e aprimoramento à primeira vista pareçam apenas paralelas, esses dois dispositivos estão constantemente fundidos e sobrepostos. O aprimoramento flutua com seus imperativos acima dos indivíduos, mesmo se não os percebemos, estamos tão familiarizados com essa imersão das técnicas, comprimidos em intervenções que já operamos assim sem estranhamentos. No próximo capítulo exploro sobre como a lógica do desempenho está configurada na contemporaneidade, fornecendo sentidos e motivações para a busca do aprimoramento.

CAPÍTULO 3. DESEMPENHO

3.1. Os regimes de atenção

O ideal do desempenho e da *performance* não poderia ser compreendido fora dos termos sobre a expansão e o momento histórico do capitalismo contemporâneo, em especial o neoliberalismo e os processos de individualização da realização de si. Independentemente de quais técnicas, habilidades, estratégias para alcançá-lo, as últimas décadas demonstram o imperativo do aprimoramento como uma diretriz para o desenvolvimento científico-tecnológico. Especialmente após 1970, é que temos na produtividade e no aperfeiçoamento a constituição de subjetividades em um caráter mais competitivo do que cooperativo. Esse avanço refletirá não só nos esforços da medicina, da investigação científica, mas também sobre como os sujeitos interpretam e alocam recursos de sua própria atenção e capacidades em resposta a esse contexto.

É comum escutar das pessoas que buscam adotar técnicas de aprimoramento e produtividade no cotidiano que o fazem por se sentirem dispersas ou sem foco. Nesse caso, o que mais se busca é que a atenção possa ser estabilizada pelo maior tempo possível naquilo que interessa. Tanto aquilo pelo que nos interessamos, o modo como entendemos a atenção e como aperfeiçoamos essa habilidade dizem respeito aos regimes contemporâneos de atenção. Em alguma medida consideramos esses três aspectos ao avaliarmos de forma satisfatória ou não essa capacidade. Luciana Caliman (2012) aponta como os regimes de atenção na contemporaneidade se traduzem em poderosos modelos de subjetividade e valorização, dando o exemplo da figura do “eu empreendedor” presente dentro e fora do meio empresarial. Nele, a atenção é vista como recurso de gerência individual, finita e desejada. Empreende-se esforços para mais resultados, a atenção e o foco são utilizados como critérios para uma diferenciação no mercado de trabalho, alcance de metas e a expectativa de tornar-se bem-sucedido:

Diferentemente das antigas estratégias opressivas de maximização da produtividade, na maior parte das vezes, essas tecnologias são desejáveis e vistas com bons olhos pelo trabalhador. Elas prometem ajudar na descoberta do eu e no desenvolvimento da consciência de si. Na lógica do gestor empreendedor, o indivíduo é vinculado subjetiva e emocionalmente à sua produtividade. Por assim ser, ele está ativamente engajado na busca de sua maximização. (CALIMAN, 2012, p. 9).

A autora lembra da coação externa pela produtividade, quando os patrões ou gerentes de sessão precisavam cobrar resultados diretamente dos trabalhadores submetidos. O que ocorreu nesse regime de atenção contemporâneo ligado ao trabalho foi colocar o trabalhador como responsável pela gerência de sua própria condição, o fazendo sentir-se culpado ou recompensado pela boa gestão da atenção em razão das metas cumpridas²³.

Essa esperança diz respeito não apenas às pílulas estimulantes. Ela abrange todo arsenal das tecnologias cerebrais e dos novos campos neuros como a neuroeconomia, a neuroeducação e a *neurofitness* (...) a *neurofitness* tem por objetivo desenvolver estratégias e técnicas de rejuvenescimento cerebral. (*idem*, p. 9).

A atenção não se refere apenas a capacidade de foco, mas também à maneira que como observamos e reconhecemos tais fenômenos biológicos, psicológicos e sociais envolvidos na execução de tarefas ou do trabalho. O movimento de *mindfulness*, um conjunto de técnicas de meditação sobre a atenção plena, ganha cada vez mais adeptos pela promessa de foco integral por mais tempo, mas também acrescentando o refinamento da capacidade de percepção, ou seja, de significado e relação com o que se entra em contato, sendo a percepção outra característica a ser considerada nesta equação.

Jonathan Crary (2013) investigou o fenômeno da percepção por um percurso histórico, apontando como esta concepção na modernidade foi tratada e transformada por relações de poder, a partir de vários dispositivos e na produção do conhecimento. Sua obra explora especialmente os objetos da percepção dos sujeitos, não apenas a partir da mudança do olhar nas obras de arte ou visualidades, mas como regime de atenção. Para ele, a atenção é muito mais que a visualidade ou contemplação, ela abrange um conjunto de termos que vão além da questão óptica. Para isso analisa como, na dissolução de um modelo clássico fundamentado na visão, é construída uma nova perspectiva sobre os termos da visualidade no final do século XIX, especialmente marcada pelo entendimento da visão subjetiva – a autonomia da visão, não apenas como aparato sensorial e de estímulo externo, mas condicionada à vontade do sujeito moderno. Essa dimensão alcança, também, o conhecimento científico acerca da fisiologia humana, dos órgãos que envolvem o sentido da visão, ou seja, a organização de um

23 Não é apenas ao modelo empresarial que respondem todas essas estratégias, para Luciana Caliman (2012, p. 11), elas discursam em outra abordagem da economia da atenção, algo próximo do “eu conectado”. Nela inclui não somente a relação atenção e produtividade, mas também o excesso de informação, a competição pela atenção, a atenção para o consumo.

conjunto de conhecimentos que subsidiam o desenvolvimento de procedimentos de normalização, quantificação e disciplinamento desta visão.

O ponto central da análise de Crary é destacar o quão a experiência sensorial está condicionada ao surgimento e desenvolvimento da modernidade capitalista, tornando o sistema da percepção um conjunto móvel, adaptável a diferentes transformações da sociedade. O autor identifica um disciplinamento da atenção, ou seja, a visão passa a ser submetida a uma preocupação geral por sua própria crise sensorial, causada pelo excesso de estímulos, característica do cotidiano nas grandes cidades. Três categorias gerais sobre a atenção nos são apresentadas. A primeira seria a atenção vista como expressão da vontade consciente do sujeito – como uma forma de uma liberdade autoconstituída. A segunda aponta para a atenção como função dos instintos, um resquício de nossa herança evolutiva, enquanto na terceira categoria encontramos a possibilidade de se “construir” um sujeito atento, ou seja, a atenção como recurso a ser produzido e gerenciado. Nos três casos há diferentes graus de autonomia individual face à sensorialidade e, também, sobre a realização das potencialidades do indivíduo ligada tanto à teoria liberal clássica quanto também aos movimentos que intentavam estabelecer procedimentos para o controle da atenção dos trabalhadores.

O que importa para o poder institucional, desde o final do século XIX, é apenas que a percepção funcione de tal modo a garantir que um sujeito seja produtivo, controlável e previsível, que seja adaptável e capaz de integrar-se socialmente. A descoberta de que a atenção tinha limites mais amplos, dentro dos quais a produtividade e a coesão social se encontravam ameaçadas, criou uma indistinção volátil entre certas “patologias” recém-descritas como relacionadas à atenção e alguns estados criativos intensos, de profunda absorção e devaneio. (CRARY, 2013, p. 29).

Nesse ponto, Crary estabelece a atenção como um processo de articulação de relações de poder dentro do capitalismo, sendo esta uma determinante privilegiada de análise no projeto de modernização em curso desde a segunda metade do século XIX. Os conjuntos de processos de atenção e da percepção dos sujeitos não podem, portanto, serem separados da análise econômica, pois respondem a valores fundamentais para as relações disciplinares e de produção, como a educação e o trabalho. Além desta advertência para as mudanças históricas da visualidade, Crary demonstra como a desatenção está ligada justamente ao processo de controle disciplinar da atenção. Se a atenção é o processo de isolamento, seleção e exclusão de fatores que determinam este controle em um único objeto, ocasionando assim o trabalho produtivo, os indivíduos no contexto social e cultural capitalista, encontram-se nas limitações

de uma saturação sensorial ocasionada pelo excesso de estímulos demanda por direcionamentos:

De diversas maneiras, a atenção inevitavelmente chega a um ponto em que se dissolve. (...) Em certo sentido, o estado de atenção era um fator crucial do sujeito produtivo e socialmente adaptável, mas, entre uma atenção útil para a vida social e uma atenção perigosamente absorta ou dispersa, a fronteira era muito nebulosa e só podia ser descrita em termos de normas de desempenho. (CRARY, 2013, p. 71).

A normalização da atenção possui intrinsecamente o problema da desatenção. Se em regimes anteriores o papel da atenção se configurava nos estímulos externos à visão, na apreensão do mundo de maneira mais ou menos regular, o sujeito moderno está colocado diante de uma atenção controlada tornando-o também um dos fiadores da reafirmação do estado desejável de percepção e normalidade, em que buscamos que aquilo visto como irregular seja reprimido, “Parte da lógica cultural do capitalismo exige que aceitemos como *natural* o ato de mudar nossa atenção rapidamente de uma coisa a outra” (*idem*, p. 53). Porém, esta atenção controlada está fadada ao cansaço pelo excesso dos sentidos, ela se satura, pois, ainda que social, a atenção é um estado fisiológico de alerta. Mesmo que desejemos realizar tarefas monótonas pela recompensa do trabalho, encontramos em determinado ponto o obstáculo da distração. Crary também resgata a crescente demanda e preocupação com o Transtorno do *Déficit* de Atenção e Hiperatividade (TDAH) nos dias de hoje. Para ele o aumento dos diagnósticos representa como o processo de normalização da percepção foi bem-sucedido, afinal, ao naturalizar a constante vigília que devemos ter enquanto indivíduos atentos, aqueles que escapam a este ideal são enquadrados como portadores de uma patologia e, conseqüentemente, medicados.

A distração, portanto, não é uma perturbação do estado de atenção, mas sua continuidade. É o efeito indesejado das tentativas de se produzir a atenção até o esgotamento, um processo linear que parece se distanciar em um primeiro momento, mas o encontra finalmente. Crary o apresenta como uma das características sistêmicas do capitalismo, o fluxo contínuo de produtos que são objetos do consumo atento. Tão logo esgotada a atenção, é necessário um novo produto que a apreenda. Seja nas situações de entretenimento e informação, ou nos ideais mais empreendedores e competitivos, somos inevitavelmente levados a testarmos esta condição da sobrecarga sensorial e até os limites da capacidade de atenção.

Assim, a atenção e distração são modos de conceber o olhar direcionado, a distração é uma mobilidade da atenção para outro objeto, e caso não seja essa mobilidade adequada, consideramos um estado de dispersão ou procrastinação. A atenção é um elemento-chave para compreender a busca pelo aprimoramento, pois revela as disposições fisiológicas dos sentidos e estruturas sociais lapidadas historicamente. Os regimes de atenção são modelos de subjetividade que provocam os indivíduos a se responsabilizarem pela sua própria frustração ao estado desperto, ao mesmo tempo que ocultam o caráter estrutural de produção capitalista no sujeito moderno, sua relação com a escola, o trabalho e a ciência que se empenham em tornar a percepção em problema unicamente individual.

3.2. O cérebro na sociedade do cansaço

A atenção molda-se em seu caráter disciplinar à medida que se relaciona com os processos de socialização da modernidade. Mesmo em Michel Foucault (1987), é possível notar que a atenção está atrelada aos mecanismos de vigilância dos sujeitos. A diferença atual, é que esta constante vigília parte especialmente do próprio sujeito, pois haveria a internalização dessas condutas. Este movimento de interiorização foi possível não apenas pelos espaços das instituições disciplinares, mas também na constituição das ciências humanas como extensão da modificação do comportamento dos indivíduos. A gestão dos sujeitos dependeu, acima de tudo, da acumulação de conhecimentos sobre eles, seja na medicina, na racionalização do trabalho, na educação, na psicologia e na fisiologia. Desses saberes veio o que Foucault considera uma “tecnologia dos indivíduos” (*idem*, p. 247).

[...] a psicologia é encarregada de corrigir os rigores da escola, como a entrevista médica ou psiquiátrica é encarregada de retificar os efeitos da disciplina de trabalho. Mas não devemos nos enganar: essas técnicas apenas mandam os indivíduos de uma instância disciplinar a outra, e reproduzem, de uma forma concentrada, ou formalizada, o esquema de poder saber próprio a toda disciplina. (*idem*, p. 249).

O sujeito, portanto, torna-se visível a partir da emergência dessas disciplinas e estão subordinados a avaliação da normalidade do seu comportamento. Este esquema teórico determina especialmente quais aspectos são reificados ou negados, em quais deles a atenção se debruça para que sejam alvos de avaliação ou intervenção, quais as ferramentas médicas são aperfeiçoadas e quando surge o interesse em desenvolvê-las.

De acordo com Alain Ehrenberg (2009), há uma demanda para estabelecer um estilo de vida baseado na capacidade de produtividade e otimização do corpo, buscando atingir um ápice do desempenho em uma sociedade que estimula a alta *performance*. Ehrenberg cita como as chamadas neurociências são constantemente divididas em duas aspirações: por um lado o que o autor chama de programa “fraco”, que busca o progresso no tratamento das doenças neurológicas, como Parkinson e Alzheimer, e neuropatológicas como as esquizofrenias. Enquanto, por outro lado, o programa “forte” remete a explorar as capacidades do cérebro e as investigações apresentadas pelo campo da neurologia e da psiquiatria. Este segundo busca “talvez num prazo mais longo, [busca] agir mais eficazmente sobre nossa maquinaria cerebral para aumentar nossas capacidades de decisão e ação.” (*idem*, p. 189).

Ehrenberg aponta que ao descrever e compreender os mecanismos do comportamento social a partir de complexas funções cognitivas, o cérebro passa a ser um meio de identificação dos sujeitos. Com as tecnologias de visualização médica permitindo o monitoramento das sinapses neurais e biologia molecular, o cérebro tornou-se o centro de explicação das ações dos indivíduos. Nos referimos a esses avanços sobre suas funcionalidades como um ser social à parte, externo aos indivíduos e geral, como se tratássemos de um ator social. Em verdade, vivemos frequentemente negociando com a nossa capacidade neuronal, seja o cérebro, a mente, o corpo ou como quer que chamemos²⁴. Seria necessário entrar em acordos com esse “sujeito cerebral” dentro de nós, explorá-lo incessantemente, sentidos que são reforçados externamente, como ao ler um jornal, numa consulta médica, durante a conversa com um amigo. Fazemos esse esforço pois compreendemos que este sujeito cerebral detém disposições que podem conflitar com as nossas vontades. Se usamos um remédio para dormir, estamos negociando com essa entidade aquilo que consideramos necessário, buscamos induzi-lo. O exemplo da melhoria da atenção, utilizando técnicas ou recursos é também sobre mediar a relação do sujeito com ele mesmo em sua perspectiva de atuação no mundo. Esses imperativos se apresentam no contínuo interesse pelos avanços das neurociências como modo de aprimoramento da *performance* e do indivíduo:

A existência de alterações cerebrais não é um argumento: na medida em que possuímos um corpo, é normal que múltiplas intermediações biológicas

²⁴ Essa noção sobre a parte e o todo do organismo, é comum na biologia. Na biologia, o humano é um ser segundo o corpo, um ser que deve metodologicamente ser reduzido ao seu corpo (genes, aminoácidos, enzimas, áreas cerebrais, redes neuronais, neurotransmissores, sinapses etc.).

(neurotransmissores, sinapses, artérias cerebrais etc.) nos façam sentir o que nós sentimos. Aqui, a distinção das causas e das razões deve ser considerada como hierárquica: a mecânica causal do cérebro é englobada no universo das significações do qual ela deriva. As significações implicam a preeminência dos valores (bem/mal, bonito/feio) e regras (permitir, ordenar, proibir) sobre o corpo (ou o cérebro). (EHRENBERG, 2009, p. 196).

Importante frisar que para o autor a noção de que há um sujeito cerebral à espreita de nossas intervenções, não se trata de substituir os “sujeitos concretos” por uma ideia de subjetividade cerebral. Não resta dúvida que os indivíduos se subjetivam frente as emoções, trajetórias e experiências que obtêm, mas argumenta-se que a linguagem naturalista, esta das neurociências, passou a se difundir com os discursos psicanalíticos, filosóficos, espiritualistas e do comportamento na sociedade contemporânea. Explorar o funcionamento do cérebro remete ao desconhecido, como as capacidades potenciais da cognição humana; basta notarmos como cada vez mais essas pautas surgem na mídia em geral. Temos desde curiosidades sobre o cérebro, técnicas baseadas nos diversos campos e que crescem em consumo e audiência. Mesmo nas práticas religiosas e contemplativas, como no budismo, a convergência com as ciências cognitivas é evidente, dada a primazia da investigação dos processos de pensamento, atenção e elaboração do real²⁵. Em resumo, para buscar a melhor versão de si mesmo, o sujeito cerebral surge como elemento externo ao indivíduo e este encontro desenha as estratégias de aprimoramento.

Essa expectativa pelo maior desempenho passa por uma crença fortemente enraizada de observarmos o nosso cérebro como uma força a parte de nós mesmos, com motivações, limitações e desejos próprios que dependem de investigações profundas sobre seus mecanismos e a forma de alterá-los. Porém, ainda que essa dimensão do cérebro pareça calculada, objetiva, a ideia de desempenho só existe e é dotada de significados que a atribuímos na relação com o mundo. Desempenho no trabalho ou nos estudos por exemplo, são elaborações contemporâneas para boa parte da sociedade, assim como, em outras, essa noção de desempenho pode passar por outras tarefas que não correspondam a esses ambientes. O filósofo Byung-Chul Han (2015) descreve nesse contexto do interesse e da centralidade cerebral, a emergência de um sujeito do desempenho, levado pelas mudanças sociais e históricas que caracterizam o que entendemos e compartilhamos enquanto *performance*. O autor mostra como nas sociedades do século XXI as patologias estão

²⁵ Na filosofia budista, a realidade é constituída pela interdependência entre a materialidade da existência (o objeto) e os conteúdos internos (pensamentos, impulsos, emoções) de quem a observa. As práticas visam, nesse sentido, compreender os estados da mente para que culminem no reconhecimento duradouro ao definitivo dessa relação.

relacionadas especialmente ao *excesso de si*, uma positivação do ser sobre ele mesmo para que atendam as demandas físicas, psíquicas e sociais de modo satisfatório. Essa constante vigilância, controle e uso de informações sobre si podem causar o adoecimento dos indivíduos não por um agente causador externo, mas pela interiorização dessas condutas mediadas pelo excesso²⁶.

Doenças neuronais como depressão, TDAH, Síndrome de *Burnout* (estafa) são manifestações que não podem ser resumidas a negatividade imunológica – o desejo da ausência de uma bactéria ou vírus; a violência é exercida pelo próprio indivíduo. Portanto, a violência neuronal escapa do investimento imunológico de uma vacina ou a eliminação da ameaça externa, é uma *violência da positividade* de si. Ou seja, não é possível estabelecer uma polarização entre amigo e inimigo, entre o próprio do corpo e o estranho do invasor, como no caso dos agentes patológicos. A positividade se refere ao exagero corporificado, o superaquecimento das funções desejáveis, a supercomunicação, o excesso que não é passível de uma frente imunológica. Para o autor isto representa a maior dificuldade para lidarmos com as desordens psíquicas do nosso tempo, a ausência do intruso a se exterminar, o que há é o excesso do sujeito.

Na perspectiva de Han, as instituições de controle dos corpos como os hospitais, asilos, presídios e fábricas descritos na sociedade disciplinar de Michel Foucault se expandiram não para novos lugares de se estar, mas interno ao próprio indivíduo. Os programas funcionais, o avanço das neurociências, do desenvolvimento pessoal demonstram esse retrato. Mais do que “sujeitos da obediência”, vamos introjetando normas enquanto sujeitos do desempenho, voltados também para o consumo, tornando-nos a máxima de empresários de nós mesmos. Se Foucault destaca em sua obra a sociedade disciplinar enquanto uma sociedade da negatividade, da proibição, o jogo dado em uma sociedade do desempenho se desvincula da proibição, enfatizando a iniciativa, a motivação, substituí o que *se deve fazer* pelo que *pode se fazer*. “A sociedade disciplinar ainda está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados.” (HAN, 2015, p. 24). O que não significa dizer que a sociedade disciplinar não exista nos dias

26 Vale a ressalva que nesta obra, Byung-Chul Han (2015, p. 19) afirma que o século XXI, o paradigma patológico – enquanto males que precisam ser extirpados –, não seria mais bacteriológica e nem viral (“inimigos externos”), ela é neuronal (o indivíduo sobre si mesmo). Com a pandemia do novo coronavírus, a perspectiva de superação dos riscos virais desatualiza essa afirmação. De todo modo, a violência neuronal que o autor trata permanece atuante, especialmente considerando as variáveis que serão abordadas nos próximos capítulos.

de hoje, só o sujeito disciplinar pode antever o sujeito do desempenho. Essa capacidade de poder não cancela o dever, o sujeito do desempenho segue disciplinado:

O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. Assim, não está submisso a ninguém ou está submisso apenas a si mesmo. E nisso que ele se distingue do sujeito de obediência. A queda da instância dominadora não leva a liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim, o sujeito de desempenho se entrega a liberdade coercitiva ou a livre coerção de maximizar o desempenho. (HAN, 2015, p. 29-30).

Esse paradoxo da aparente liberdade do sujeito, irrompe quando surge o cansaço do poder e do fazer. Se cremos que as técnicas e próteses nos tornarão super-humanos, somos algozes e vítimas do mesmo processo. O desempenho e a busca pela produtividade tratam da positivação do sujeito eficiente, a priori ela não é determinada pelo trabalho em si, mas por ideais da capacidade de sua realização. A condição de exploração é internalizada e por isso, muito mais eficaz, pois transmite uma aparente escolha do indivíduo. Nesta perspectiva, as doenças contemporâneas neurológicas são todas sobre o excesso de si. Buscamos escapar dessas patologias enquanto, ao mesmo tempo, não estranhamos a adoção pela maximização dos corpos, do desejo pelo reconhecimento de conseguir ir além do que supostamente outras pessoas conseguiriam.

Tanto o sujeito cerebral de Alain Ehrenberg quanto o sujeito do desempenho de Byung-Chul Han são frutos das mudanças institucionais e sociais do nosso tempo. O sujeito cerebral, enquanto categoria, responde a anseios elaborados no avanço da neurologia e da psiquiatria, compreendem também as disputas médicas sobre o domínio da autoridade sobre essa entidade, com também o domínio moral de sua exploração. As tecnologias que permitem a imagnetização do cérebro são esse principal marco, pois promovem um protagonismo que busca investigar não só o funcionamento dos transtornos e síndromes, mas também as emoções e os comportamentos típicos da vida em sociedade. Essa esperança do aparato científico como uma resolução para os conflitos morais, sociais e existenciais humanos não é nova, porém, o que traz de novo é a capacidade de correlação que a neurobiologia oferece para compreendermos as funções cerebrais enquanto correspondências de comportamento²⁷. É especialmente visível como o sujeito cerebral está presente entre adeptos do *biohacking*. Quanto maior as informações adquiridas sobre cérebro, seja o próprio cérebro ou como ator social generalizado, maior é a chance de se tornar apto a interferir, remediar e prevenir ações

27 No Capítulo 6 exploro melhor o avanço biologizante de explicação da experiência humana.

de acordo com os anseios de *performance*. A cada nova pesquisa veiculada pelos portais ou revistas científicas, a possibilidade desse controle se estende, seja como intervenção real ou como desejo de aprimoramento.

A disputa do cérebro enquanto sujeito externo ao indivíduo não é restrita aos campos médicos ou da biologia. Dentro das práticas de *biohacking*, o cérebro corresponde a oficina onde toda maquinaria pode ser trabalhada. A distinção entre o “si mesmo” e o cérebro manifesta-se quando o cérebro é tratado como essa categoria universal nas conversas. Ele não é de alguém ou *meu*, mas refere-se a uma suposta condição humana inerente a todos, de modo que, qualquer progresso ao conhecimento neuronal atenderá indistintamente a todos. Nesse raciocínio está a maior contradição da adoção de um sujeito cerebral como explicação dos fenômenos sociais, como poderíamos afirmar que o cérebro é a potencial causa do comportamento individual, se ele representa uma unidade igual para todos? Alain Ehrenberg acusa a contradição da naturalização do social, para ele a normatividade só existe quando há um corpo concreto, um organismo que se manifesta na vida em sociedade, contudo, o corpo também só existe a partir desse mundo comum.

Movimentos teórico-políticos como o da neurodiversidade desfazem este argumento da existência de um cérebro uno. Francisco Ortega (2008) explicita isso ao demonstrar como o autismo pode ser considerado não uma doença, passível de cura, mas sim como um exemplo da diversidade cerebral. Compreender a função cerebral para as subjetividades seria reverberar entre estes dois polos, o da objetivação do sujeito a partir do organismo, mas também o da expansão do reconhecimento das neuroidentidades:

O sujeito cerebral dá lugar à aparição de práticas de si cerebrais, as neuroasceses, isto é, discursos e práticas de como agir sobre o cérebro para maximizar a sua *performance*, os quais levam à formação do que vou chamar de neurosociabilidades e neuroidentidades. (ORTEGA, 2008, p. 490).

Desse modo, o processo de aprimoramento cognitivo, assim como das doenças degenerativas, todos eles podem ser encarados como regimes das neurosociabilidades. Por mais que em primeiro momento partam da concepção de um cérebro uno, o próprio intento em modificá-lo já garantiria o estatuto da neurodiversidade, de reivindicação pela diferença. Nesta medida, nenhum cérebro seria como outro, pois todos respondem a diferentes estímulos para que atuem desta ou de outra maneira. O argumento de Ehrenberg é que o programa “forte” das neurociências transformou o cérebro em um ator social cada vez mais aceito e

onipresente. Se somos o nosso cérebro, corre-se o risco de reduzirmos a condição dos sujeitos, os constituindo “objetivamente a partir da incorporação em suas vidas de ‘fatos’ sobre si mesmos — seus corpos, mentes, cérebros. São ‘fatos objetivos’ veiculados pela mídia que são incorporados nas descrições de nós mesmos”. (ORTEGA, 2008, p. 491). A reivindicação pelas neuroidentidades ou neurosociabilidades, seria a de retomar o aspecto da subjetivação na construção de si, sem desconsiderar os impactos e as práticas interventivas e exploratórias do cérebro humano²⁸.

Já o sujeito do desempenho não cessa na busca das modificações ou de dominá-las com cada vez maior exatidão. Byung-Chul Han revela que a intenção sobre conhecer melhor os potenciais do próprio corpo, está orientado às condições que nos permitam memorizar mais informações, estarmos disponíveis e trabalhar melhor do que em um estado anterior. Podemos dizer que tanto Han quanto Ehrenberg exploram fenômenos interdependentes. Enquanto o primeiro pensa a violência neuronal que os indivíduos estão assujeitados, explicando como os transtornos psíquicos na contemporaneidade são um excesso de positividade, Ehrenberg parte da neurociência para investigar a crescente cerebralização dos sujeitos, os discursos que produzem esse caráter disciplinar do desempenho. Em interlocução direta com Ehrenberg, Han afirma:

Esse aspecto da depressão não aparece na análise de Ehrenberg. Ele passa por alto também a violência sistêmica inerente a sociedade de desempenho, que produz infartos psíquicos. O que causa a depressão do esgotamento não é o imperativo de obedecer apenas a si mesmo, mas a pressão de desempenho. (HAN, 2015, p. 27).

No desenho teórico da sociedade do desempenho, podemos interpretar que todas as investidas médicas, biotecnológicas e neurocientíficas não são apenas produtos de uma normatização dos corpos a partir da autoridade científica ou meros fenômenos, novas formas de medicalização da vida ou de mais uma mudança nas concepções de saúde e doença. A busca pela *performance* vai além da mudança nas concepções do indivíduo saudável por isso passível da intervenção médica ou farmacológica, é uma necessidade para atender as demandas por desempenho e produtividade que, antes restritas ao mundo do trabalho, hoje dizem respeito a como os sujeitos interagem com toda a vida social²⁹. Para Fabíola Rohden

²⁸ Ao refletir sobre o papel da genética, Paul Rabinow (1999) cunhou o conceito de biosociabilidades, como um processo em que a biologia vai paulatinamente deixando de apenas ser um local de intervenção disciplinar ou terapêutica, mas também operando como uma rede de circulação das identidades e mapeamentos de grupos a partir de suas experiências de saúde e doença.

²⁹ Nikolas Rose (2013) aponta como na biomedicina a discussão sobre a ética dos processos científicos está frequentemente delegado aos *experts*, lugares de especialistas que frequentemente expressam o exercício de

(2017, p. 53) os modos de subjetivação relacionados à medicina sexual, da estética e do aprimoramento de si “seriam mais exemplarmente modos de subjetivação engajados no desempenho e melhoramento de si via recursos biomédicos”. Assim, o aprimoramento não é uma prisão biológica na constituição das subjetividades, mas é também uma possibilidade de transformação dos sujeitos, a partir das escolhas que realizam. Claro que essas escolhas não estão livres dos constrangimentos e normas do que é permitido e viabilizado, do mesmo modo que não são isoladas do mundo. Mundo este que operaria condicionando corpos para a maximização do desempenho.

3.3. Produtividade

Os fenômenos em torno do aprimoramento não são exclusivos da modernidade, mas é nesta que se configuram da maneira que observamos hoje, ligado as instituições de trabalho, medicina, ciência, gestão do tempo, entre outros. Para Anthony Giddens (2002, p. 19) “o mundo da alta modernidade certamente se estende bem além dos domínios das atividades individuais e dos compromissos pessoais”. Precisamos operar com certa confiança nos sistemas complexos do mundo atual, entendendo que não nos tornaremos especialistas em todas as variáveis contidas na vida moderna, como os complexos arranjos da saúde, das tecnologias e da comunicação. Restaria então assumir que estamos invariavelmente submetidos aos riscos que esta confiança expõe. Estamos posicionados em uma constante avaliação da confiança e dos perigos do mundo, estados que influem em nossa subjetividade, emoções e modos de vida. O sujeito encontra-se em uma configuração de transformações ativas, não apenas de mudanças macro, mas alterando seu próprio cotidiano, as “mudanças em aspectos íntimos da vida pessoal estão diretamente ligadas ao estabelecimento de conexões sociais de grande amplitude” (*idem*, p. 36).

Ao contrário de uma etapa anterior da constituição da identidade – quando fortemente moldada pelos costumes, religião e a família – Giddens afirma que a identidade moderna é um esforço contínuo de organização reflexiva entre o sujeito e o mundo altamente desordenado. Esse processo de subjetivação é provocado por uma ansiedade existencial e uma tentativa de codificar esse mundo complexo em busca de uma segurança ontológica. Diante da cultura de risco surge a necessidade de construção de um sentido de *self*, que consiste em sustentar

poder nas sociedades liberais avançadas e das formas de subjetivação, negligenciando a discussão política sobre esses efeitos.

narrativas biográficas sobre si, mas continuamente revisadas em relação aos sistemas abstratos da vida moderna. Para isso, as terapias, os manuais de autoajuda, guias de psicologia dos mais variados assuntos, como o modo que se deve criar os filhos, divórcio, saúde e tantos outros, são materiais para dar forma a essa narrativa particular da identidade pessoal e minimizar os riscos. A segurança ontológica está, portanto, ligada intimamente à vida cotidiana, nas ações triviais e nos discursos do dia a dia, durante as tentativas de tradução do caos e da falta de linearidade diante da vida. E é nas práticas diárias que se insere o automonitoramento do próprio corpo, segundo Giddens:

E o mais importante, o controle rotineiro do corpo é parte integrante da natureza mesma tanto da agência quanto de ser aceito pelos outros como competente. (...) é um meio fundamental através do qual se mantém uma biografia da auto-identidade; e, no entanto, ao mesmo tempo o eu está quase sempre “em exibição” para os outros em termos de sua corporificação. (GIDDENS, 2002, p. 59).

Deste modo, podemos entender que o controle do corpo trata das tentativas de estabilizar o senso de segurança em um mundo radicalmente desestabilizado. Isso ocorre por estilos de vida autocriados, ainda que esse empreendimento seja cercado de padrões habituais de comportamento e da relação com os outros.

É ainda no cenário da modernidade tardia colocado que a produtividade passou das fábricas para a vida dos sujeitos, cada vez mais com o trabalho remunerado impondo sua lógica na esfera da intimidade, do ambiente doméstico e dos desejos. E para isso a demarcação exata do tempo foi fundamental. Georg Simmel (1987) afirma que na virada do século XIX ao XX, a vida nos contextos urbanos está associada à necessidade de uma mente cada vez mais calculista e cobrada para atuar a partir dessa exatidão, começando por aquilo que se referia à produção e aos serviços, depois imposta pelos relógios – como também a ideia subsequente de pontualidade –, surgem ainda a agenda ou do calendário como ferramentas compartilhadas para um ordenamento comum. O autor entende que a precisão minuciosa da vida resulta em um sistema de mais alta impessoalidade, porém, ao mesmo tempo promove uma subjetividade altamente pessoal. Isso ocorre, pois, diante da metrópole, da divisão do trabalho, da mobilidade, das obrigações e dos resultados cada vez mais unilaterais e objetivos, resta ao indivíduo a autopreservação, um escape a si mesmo, correspondendo as forças aparentemente antagônicas, mas que são, na verdade, complementares dentro do projeto da modernidade: o espírito objetivo e subjetivo da vida social.

Por um lado, a vida se torna infinitamente fácil para a personalidade na medida em que os estímulos, interesses, empregos de tempo e consciência lhe são oferecidos de todos os lados. Eles conduzem a pessoa como se em uma corrente e mal é preciso nadar por si mesma. [...] Isso resulta em que o indivíduo apele para o extremo no que se refere a exclusividade e particularização, para preservar a sua essência mais pessoal. Ele tem de exagerar esse elemento pessoal para permanecer perceptível até para si próprio. (SIMMEL, 1987, p. 24).

Tanto a construção da autonarrativa quanto da cronometria da vida correspondem a maneiras de encaixar-se no tumulto dos excessos provocados pela contemporaneidade. Em outra obra, o já mencionado Jonathan Crary (2014) afirma que esses impactos têm relação direta com as demandas de trabalho, informação e velocidade. O funcionamento ininterrupto das máquinas, algoritmos, publicidade e consumo permanecem operando 24 horas por dia e sete dias da semana independente do nosso desejo de evitá-los. No horário regular de trabalho e fora dele os trabalhadores são imersos na necessidade de manter tarefas ativas, atividades de cuidado e sobrevivência, sendo o sono um dos últimos territórios que o modo de produção capitalista não consegue dominar, embora o esteja afetando consideravelmente. Mesmo que trabalhem no “modo 24/7”, não estamos de fato integrados à sua literalidade, ainda necessitamos de algumas horas de descanso para que o corpo se reestabeleça, caso contrário, o próprio sistema se prejudica quando a atenção para a produção, e os produtos que mantêm o funcionamento desse modelo, se esvai.

No entendimento de Crary se as pessoas parecem ser trabalhadoras compulsivas, não é por escolha própria, mas por causa de uma urgente necessidade econômica, não da economia individual, mas da própria lógica estabelecida. O autor aponta como a transformação radical dos modos de trabalho nas últimas duas décadas aprofundou as condições de desigualdade do neoliberalismo, o mercado ininterrupto, a necessidade da produtividade e da atenção constante. Essas condições acabam por reformular as noções subjetivas de temporalidade, intensificando o controle no jogo de sujeições e minando as possibilidades de sua própria ruptura. Hoje até mesmo a maioria das atividades tidas como inerentemente humanas como fome, sede, desejo sexual ou a necessidade de amizade, foram cooptadas em alguma medida para se tornarem mercadoria ou investimento.

Essas mudanças convergem com o aumento do controle do estado de vigília e do sono, iniciado em meados do século XX, junto com as demandas pelo consumo no pós-guerra fria, a massificação da televisão e da publicidade, mas se concentrando especialmente nas rápidas transformações da economia global após os anos 90. É um período especialmente importante, pois destaca como as orientações políticas do pós-guerra, a financeirização do capital, a

expansão da *internet* e das tecnologias em rede redesenharam as noções de relação com o mundo. As empresas de tecnologia no final da década de 1990 abriram uma competição sobre novas formas de reter a atenção dos consumidores, transformando-se hoje nas redes sociais permeadas por métodos sofisticados de engenharia, psicologia e matemática para que os usuários se atentem a anúncios e conteúdos.

Para Jonathan Crary as novas tecnologias da informação contribuíram para uma vida onde as coisas estão cada vez mais urgentes e ininterruptas, porém, há outros elementos que justificam esse disciplinamento em massa de indivíduos cada vez mais rápidos e interligados globalmente e é nesse ponto que expressa a originalidade da sua interpretação. O autor não busca apenas confirmar que o modelo 24/7 trata de um desencaixe de uma temporalidade surgida pelo avanço da *internet*, mas destaca outro aspecto que não pôde ser cooptado, embora esteja constantemente ameaçado, o sono. Ele parte da ideia de que o sono ainda constitui um dos poucos territórios livres do domínio capitalista, sendo um estado indesejado em que o indivíduo não produz e nem consome, ou seja, horas diárias “perdidas”, que ao mesmo tempo são paradoxalmente necessárias para a manutenção da atenção e produtividade. Mesmo com esforços e experimentos, a ciência ainda não encontrou o modo em que o sono pudesse ser controlado de forma efetiva a serviço do capital.

24/7 é um tempo de indiferença, contra o qual a fragilidade da vida humana é cada vez mais inadequada, e dentro do qual o sono não é necessário nem inevitável. Em relação ao trabalho, torna plausível, até normal, a ideia de trabalhar sem pausa, sem limites. [...] A imensa parte de nossas vidas que passamos dormindo, libertos de um atoleiro de carências simuladas, subsiste como uma das grandes afrontas humanas à voracidade do capitalismo contemporâneo. (CRARY, 2014, p. 11).

Esses esforços, porém, não são características únicas do nosso tempo. Crary aponta como os avanços para uma insônia dos sujeitos produtivos já ocorre desde o advento da modernidade. Tanto o projeto de industrialização quanto a produção intelectual iluminista no século XIX tratavam o sono como “uma regressão a um modo inferior e mais primitivo, no qual a atividade cerebral supostamente superior e mais complexa era inibida” (*idem*, p. 12). O obstáculo das longas jornadas de produção fabris eram a necessidade de dispensa para que os operários dormissem. Mesmo sofrendo impactos diretos desde este período, Crary avalia que o último meio século foi especialmente destrutivo para o estado de sono. Mas para além disso, o sono para o autor funciona como um vestígio do nosso senso de comunidade em meio aos imperativos de individualização, como o ímpeto neoliberal da autodefinição e autorrealização.

Isto porque o sono guarda em si o mais privado dos estados, não compartilhável e depende de estruturas comunais que protegem aquele que dorme e se encontra indefeso. O sono, portanto, é um estado de vulnerabilidade e traz à tona as nossas dependências e necessidades de confiança pelas quais uma sociedade é sustentada, filia-se a outras necessidades inseparáveis de alguma forma de cooperação ou reciprocidade dos nossos afazeres mais comuns.

Podemos compreender a partir do sono as temporalidades desses modos de vida vigentes a partir das tecnologias e a etapa global de financeirização do capital como determinadas para a transfiguração da nossa relação com o tempo, com nós mesmos e com os outros indivíduos. Estes impulsos são o que tornam a ferocidade neoliberal possível enquanto exploração ao limite dos sujeitos. Ao mesmo tempo, as redes de cooperação do mundo hiperconectado também estabelecem deslocamentos que vão além do intercâmbio das redes. As redes dos indivíduos não são apenas comunicacionais, elas também operam para responder as demandas cooperando entre si e interligando diferentes espaços.

Existem outras formas contemporâneas de sincronização em massa não diretamente ligadas a redes de comunicação e informação. Um exemplo crucial é dado pelas consequências do tráfico mundial de drogas psicoativas, legais e ilegais, assim como o apagamento das fronteiras entre seus diversos tipos (analgésicos, tranquilizantes, anfetaminas e assim por diante). (...) quero chamar a atenção para como os padrões de consumo gerados pelas mídias e pelos produtos de comunicação atuais estão também presentes em outros mercados globais em expansão — por exemplo, naquele controlado pelas grandes empresas farmacêuticas. (CRARY, 2014, p. 32).

Assim, ameaças à temporalidade podem ser comprovadas pelo avanço farmacológico ou mesmo da expansão do consumo e interesse pelo aprimoramento. E seguem reificando a tensão desde a revolução industrial para a produtividade e descanso, com as características singulares da combinação entre o indivíduo trabalhador e consumidor. A economia da atenção torna-se uma necessidade mercadológica segundo Crary, sendo esta a manifestação dos mecanismos de controle que o monopólio do capital financeiro e tecnológico utilizam para nos manter acordados e para atrair cada vez mais nossa atenção para a publicidade. Por fim, a aparente liberdade em sermos “a melhor versão de nós mesmos”, quando relacionadas à produtividade, já iniciam contaminadas pela lógica ininterrupta de sufocamento de si, pois desentabilizam a temporalidade do eu para torná-la global, substituindo o onírico pelas demandas de eficácia³⁰. Dificilmente há a chance de reconhecer a empreitada a que estamos

30 Para Vânia Cardoso da Motta (2008) este processo diz respeito as bases ideológicas do chamado “capital humano” que coloca sob os indivíduos e os ajustes que devem ser feitos em suas trajetórias, especialmente educacional e de qualificação, a responsabilidade pela desigualdade social produzida pelo próprio capitalismo,

submetidos. Para o autor, uma ruptura deste modelo só é possível na reivindicação do tempo para si e de outros encaixes que fogem a essa dinâmica.

Entendemos que os imperativos para a otimização do tempo, do corpo e da vida como um todo, sofrem profunda influência do avanço capitalista especialmente nas sociedades ocidentais, em sua etapa neoliberal. É nesse contexto que o individualismo é fomentado enquanto modelo de sociedade, ancorado no entendimento de que o ser humano se move necessariamente pelo autointeresse e caberia ao Estado e à coletividade interferir minimamente nesse processo. Portanto, essa concepção, constitui sujeitos altamente dependentes de si mesmos, empreendedores e responsáveis pela condição de vida que levam.

3.4. Neoliberalismo

Michel Foucault (2008) aponta como a política neoliberal tornou-se predominante, alistando intelectuais e as teorizações do liberalismo econômico clássico, para contrapor-se a ideia do Estado de bem-estar social, no qual os indivíduos tinham direito de governarem a si próprios. Na ausência estratégica do Estado, especialmente na assistência social, caberia ao mercado a resolução dos problemas sociais. Portanto, Foucault argumenta que o neoliberalismo buscou criar uma espécie de sociedade empresarial, cabendo nas práticas de consumo o atendimento as necessidades básicas da vida. “Tratava-se de fazer do mercado, da concorrência e, por conseguinte, da empresa, o que poderíamos chamar de poder enformador da sociedade” (*idem*, p. 203).

Wendy Brown (2019) analisa cuidadosamente a concepção de Foucault sobre a ascensão das sociedades neoliberais, acrescentando um cuidado com a genealogia política das práticas liberais e sua relação com a democracia. Os indivíduos são interpretados e cada vez mais se constroem como sujeitos econômicos (*homo economicus*) o que cria uma racionalidade presente nas estruturas institucionais da política, do judiciário e da educação. Para a autora, o neoliberalismo torna a existência dos indivíduos precária e exposta ao risco econômico. A promessa de segurança tornou-se mínima, quase inexistente. Há a insegurança causada pelo desemprego e pelo desaparecimento do estado de bem-estar, uma característica dos arranjos econômicos pós-Segunda Guerra Mundial que garantiam segurança econômica pelo menos para as nações do norte global.

como se esta trata-se apenas de um problema de não qualificação ou de intervenção escolar.

Esses princípios tornam-se princípios de realidade que saturam e governam cada esfera da existência e reorientam o próprio *homo economicus*, transformando-o de um sujeito da troca e da satisfação de necessidades (liberalismo clássico) em um sujeito da competição e do aprimoramento do capital humano (neoliberalismo). (BROWN, 2019, p. 31).

Para Wendy Brown, a racionalidade neoliberal criou ainda condições históricas para ascensão da extrema-direita no mundo e das políticas antidemocráticas, este foi um efeito de diversos ataques à ideia de igualdade (deslegitimando a noção de sociedade) e a democracia (uma negação da política). Wendy Brown aponta como delegar a uma moral e ao mercado a mediação da ordem social, de modo que os indivíduos agissem livremente, permitiu a disseminação de práticas plutocráticas, violências a grupos marginalizados e a legitimação da exclusão social.

A tentativa do neoliberalismo entre uma ponte que não é nem a liberdade total dos indivíduos e nem a gerência completa pelo Estado, em realidade trata-se de alavancar o mercado para o centro das relações sociais. Elton Corbanezi e José Miguel Razia (2020) apontam como essa refundação do liberalismo clássico, da sociedade como mercado e a competição como princípio modulador das relações individuais, é uma construção histórica e política e não condições da natureza das sociedades, como pensadores liberais procuraram apresentar.

É dessa maneira que o neoliberalismo poderá constituir-se lentamente como uma racionalidade global que organiza a vida social como um todo (...) Enquanto racionalidade, o neoliberalismo prescinde da coação externa – trata-se de fazer o indivíduo conduzir-se de determinada maneira como se motivado pelos seus próprios interesses. O próprio desejo é capturado para fazer o indivíduo conduzir-se como um ativo homólogo ao capital, de modo a aperfeiçoar-se e valorizar-se constantemente à espera de resultados ótimos. (CORBANEZI; RAZIA, 2020, p. 296).

A racionalidade neoliberal corresponde a modos de condução em que a crença de um modelo ideal de liberdade, de mercado e de autorrealização, se estabelece como uma governamentalidade, ou seja, a partir de certas disposições de tecnologias de poder que asseguram determinadas políticas e interesses. Ao naturalizar a competição, a velocidade, a atenção e tantas outras virtudes, cria-se a imagem de que outros modos de organização social não sejam possíveis e restaria ao indivíduo aperfeiçoar-se dentro desses próprios limites que “permeiam as relações dos indivíduos com os outros e consigo próprio” (*idem*, p. 297). Aliado à precariedade das condições de trabalho e da seguridade social, a noção de competitividade

constitui ainda uma estratégia de desconstrução dos laços com outros e da solidariedade: “cada vez mais otimizados, os indivíduos se tornam, eles mesmos, produtores das normas que os conformam, os avaliam e os sujeitam.” (*idem*, p. 298).

Nesse contexto, a atual fase do capitalismo se depara com o esgotamento dos indivíduos, pois, como vimos, não basta manter as capacidades humanas em bom funcionamento, mas devem ser aprimoradas o tanto quanto e antes dos demais³¹. Em um segundo texto, Corbanezi (2018) mostra como a teoria do capital humano não só serve a essa perspectiva, como decorre dela a ideia de que o aprimoramento constante exerce papel econômico fundamental, fazendo os sujeitos trabalharem cada vez mais e melhor. Todo o tempo é potencialmente um tempo utilizado ou desperdiçado para o aprimoramento, seja a educação formal, o convívio ou o descanso. Além da desigualdade social e os ataques a políticas sociais por parte do Estado, esse modo de existência, altamente calculado e que parte da premissa do sujeito racional, colabora com uma epidemia do sofrimento psíquico. Portanto, como argumenta o sociólogo, a concepção de saúde torna-se, para além dos fatores biológicos e mesmo da indústria do bem-estar, em uma positivação do aprimoramento da vida como um todo, ao tempo que os efeitos desse modo de vida para a saúde mental são considerados incapacidade e fracasso.

E, nesse sentido, parece-nos que tanto o discurso positivo da saúde mental quanto o estabelecimento científico dos diversos subtipos de depressão podem contribuir para que o indivíduo se incline à autoexploração própria do homo economicus atual: incorporando e naturalizando o discurso empreendedor, todos devem indistintamente produzir uma saúde otimizada, cuja consequência inevitável é a realização de potencialidades, capacidades e *performances* que assegurariam rentabilidade e empregabilidade futuras. (CORBANEZI, 2018, p. 351).

Nos dias atuais, um dos meios mais eficazes para produzir essas subjetividades e promover somente modelos de sociabilidade é a mídia. Igor Sacramento (2016, p. 1) afirma que “o tecido social é encharcado pelo comunicativo”. Tanto os discursos da promoção da saúde quanto das políticas públicas são afetados pelo contexto neoliberal de modo que tragam ao indivíduo a responsabilização de sua própria avaliação e segurança. Basta avaliarmos como surgem as culpabilizações dos indivíduos por suas próprias enfermidades ou condições

31 Para Pierre Dardot e Christian Laval (2016) o neoliberalismo possui uma grande capacidade de autofortalecimento, em contraposto com os desastres que produz. Diferente do século XX, as crises reforçam uma individualização do destino, como uma capacidade de “ilimitação”. “Encontramos aqui a ideia de que o indivíduo deve mostrar-se ‘ativo’, ser ‘gestor’ de seus riscos; assim, consequentemente convém que suscite e alimente uma atitude ativa em questão de emprego, saúde e educação.” (*idem*, p. 341).

médicas, como a obesidade ou o tabagismo. Além das práticas de consumo relacionadas ao bem-estar, nesse contexto surge uma promoção da saúde ligada à noção de estilo de vida que não só se impõe aos indivíduos como cria uma coerção e uma vigilância social daqueles que estão fora dessa expectativa. O Estado, em um contínuo esforço de fiscalismo e austeridade, se aproveita desse discurso para negligenciar problemas de saúde coletiva. Sacramento recorda sobre as campanhas institucionais pelo fim do sedentarismo, como maneiras de regulação da individualidade. Na mídia, seja na televisão, revistas ou *internet*, encontramos “uma variedade de combinações entre promoção da saúde, estilo de vida e cultura do consumo” (*idem*, p. 4).

Igor Sacramento mostra como o corpo pode ser compreendido pelo seu processo hedônico, de busca pelo prazer e autoexpressão, a necessidade do corpo bonito, da hipertrofia e redução das gorduras, ao tempo que também combina o ascetismo de esforço individual para alcançá-lo. Assim, a cultura hedônica de que o prazer está ao alcance de todos, pronta para ser consumida em um mercado rentável, não está dissociada do esforço individual, da recompensa que o neoliberalismo também evoca.

a subjugação do corpo a rotinas de exercícios para o seu aprimoramento é apresentada na cultura da mídia como uma pré-condição para a conquista de uma aparência tida como saudável e para a liberação da capacidade expressiva do corpo. (...) A recompensa para o trabalho do corpo ascético deixa de ser a salvação espiritual ou mesmo a saúde melhorada, mas se torna uma aparência melhorada de um ser mais comercializável e prazeroso ao mesmo tempo que visto como mais autocontrolado e responsável. (SACRAMENTO, 2016, p. 5)

Portanto, o embricamento das políticas de saúde promovidas pelo Estado, a prática hedônica evocada pela indústria estética e farmacológica de reificação do prazer, associada à produção de sujeitos mais esforçados e na expectativa que sejam recompensados pelo trabalho em todas suas instâncias, formam os mecanismos com os quais o neoliberalismo consegue provocá-los para a necessidade do aprimoramento. Combinam-se características de responsabilização, reconhecimento social dos corpos válidos e também a meritocracia de que todo esforço ao desempenho pode valer a pena. Ainda que os sujeitos que buscam as práticas de aprimoramento possam escapar intencionalidade temporariamente, estão emaranhadas em um jogo que afeta as experiências do real e do simbólico provocado pelo atual estágio das sociedades capitalistas.

Além desses aspectos, compreender o aprimoramento à luz do neoliberalismo traz ainda um aspecto individual. A noção de que as pessoas podem se aprimorar porque são livres

e donas das suas próprias condições. Muito presente no movimento transumanista, a reiteração da liberdade individual para que se escolha as condições que se deseja viver e se otimizar, retorna o fundamento liberal de sujeitos supostamente livres e em condições de igualdade. Uma suposta igualdade de condições entre os indivíduos é idealizada, pois basta olharmos as múltiplas assimetrias nas sociedades atuais para refutar essa afirmação. Assim, os indivíduos que não atenderem ao padrão estabelecido socialmente para as mais diversas tarefas, voltam-se criticamente não para as estruturas que causam a exclusão, mas para si mesmos, como um fracasso individual.

Lisa C. Ikemoto (2017, p. 541-542) nos lembra que a crítica do movimento pela biologia cidadã, é o modo que a biotecnologia surge e é operada institucionalmente, quando essas tecnologias atendem não apenas à indústria de ciências da vida, mas também a uma epistemologia neoliberal que valoriza o uso da ciência para comercializar a transformação da própria vida em produto. Para a autora, o movimento *Do It Yourself* (DIYbio) dentro do contexto do *biohacking* seria um modo de resistência às estruturas e burocracias da ciência institucional, embora perceba que seus representantes também, muitas vezes, reivindicam uma convergência futura com o exercício da biociência institucional. Nesses manifestos advoga-se por um futuro para o DIYbio que inclua leis, políticas de incentivo e circulação mercadológica. É essa aparente liberdade e autonomia que, por fim, volta-se para o consumo, que Ikemoto considera uma ameaça visto que deixa de ser uma prática insurgente e antissistema para usufruir de seus métodos.

Finalmente, as práticas e técnicas de aprimoramento não só existem na sociedade, como vão se tornando imprescindíveis e normativas para diferentes ocupações. O processo de medicalização e os imperativos do bem-estar criam condições para que os indivíduos se encarreguem da sua otimização, atendidos pelo mercado, que se beneficia da competição entre uns e outros, promovida pelo neoliberalismo. Essa racionalidade altera não só condições de como as instituições funcionam em detrimento do coletivo, mas também formam subjetividades, repertórios simbólicos e culturais que os próprios sujeitos se sentem fadados ao melhoramento, buscando cenários em que consigam responder a todos os critérios de atenção, desempenho e trabalho.

CAPÍTULO 4: PRÁTICAS E TÉCNICAS

4.1. O campo da pesquisa

Na primeira etapa para conhecer mais sobre o universo dos nootrópicos e pensando na viabilidade do projeto de pesquisa, realizei buscas desses grupos na rede social Facebook. Já ali notei que era recorrente uma associação do uso de nootrópicos e o *biohacking*, este último como um movimento que ampliava esse escopo. No primeiro semestre de 2017, selecionei os três grupos (comunidades) maiores, todos relativamente ativos (o que significa em média um novo tópico postado por membros a cada semana) e com cerca de dois mil participantes. Os três incluíam no título as substâncias nootrópicas, um com apenas o termo Nootrópicos, outro com o nome de Modafinil®, marca de um dos medicamentos mais populares, e outro que combinava no título a palavra *biohacking*. As descrições dos grupos eram similares, assim como as postagens e, de certo modo, até os membros mais participativos eram os mesmos perfis³².

Foi em um desses grupos que encontrei o convite para um grupo privado pelo aplicativo de mensagem instantânea, o WhatsApp. Recém-criado, o espaço seria para “podermos discutir e ampliar as conversas sobre nootrópicos e *biohacking*”. Acessei este novo grupo e o fluxo de mensagens permitiu muito mais aproximação entre os membros que as postagens via Facebook. Comparando, no grupo do Facebook as mensagens geralmente ocorriam de membros novos, pedindo indicações de nootrópicos para “quem está começando”, assim, os tópicos se repetem muito mais vezes e, mais raramente, surgem membros mais antigos divulgando um material externo a rede, seja de um *blog* de sua autoria ou relatando os resultados de uma substância considerada nova ou mais “avançada”. Eu também, como um membro novo ali, de certa maneira gostava das perguntas dos iniciantes, mas logo se tornaram repetitivas e o WhatsApp foi essa oportunidade que me permitiu acompanhar discussões mais variadas.

Nesse grupo as conversas também se estendem muito mais que na primeira rede social. Contudo, também seguem em linguagem mais “codificada”, voltada para quem tem maior domínio sobre o campo dos nootrópicos. Constantemente me perdia nas siglas e palavras que costumavam utilizar. Ainda tentei a tarefa de pesquisa cada um dos nomes técnicos de

32 Era comum encontrar tópicos repetidos ou feitos pelo mesmo usuário(a) de um grupo ao outro. Mesmo entre os participantes, moderadores e até proprietários dos grupos. Isto mostrou que um “núcleo” menor de entusiastas dos nootrópicos tinham o interesse mais prolongado do que os membros que surgiam ali por curiosidade ou dúvidas pontuais sobre substâncias.

medicação e até neurologia, mas logo desisti e me mantive com o propósito da pesquisa naquele momento: explorar as motivações da busca pelo desempenho, não as substâncias e seu mecanismo de ação propriamente. Foram quase três anos em que o grupo oscilou em torno de 50 membros. Em parte, esse número se manteve graças aos membros iniciais, pois dois meses após o convite no grupo do Facebook foi cancelado, impedindo que outras pessoas entrassem nele de modo automático e recorrente.

No início, dos 54 participantes, seis eram administradores (membros com funções de moderação do grupo), todos homens. Pelas fotos usadas de perfil, identifiquei apenas sete mulheres e outros 12 membros sem foto ou nome que eu pudesse inferir o gênero do/a participante. Ainda pelas fotos de perfil, inferi que era um grupo jovem, com idade média de 20 a 34 anos. Partindo de uma heteroclassificação de raça com base nas fotos dos contatos que estão disponíveis (dos 54, 13 perfis ocultavam esse recurso), identifiquei que a maioria dos membros (homens e mulheres) são brancos e havia três membros homens pardos/negros. Pelo prefixo do número de telefone, a grande maioria se encontra em metrópoles, especialmente Rio de Janeiro e São Paulo. E em menor medida distribuídos em capitais do sul e nordeste do país. Apenas três membros possuíam o prefixo 062 referentes à macrorregião de Goiânia.

Assim como no Facebook, trata-se de um espaço com indivíduos de classe média e escolarizados. O interesse por nootrópicos, *biohacking* ou aprimoramento estão frequentemente associados ao poder de compra desses indivíduos, acesso à informação e alguma fluência em inglês – dado que a grande parte do conteúdo sobre o tema está nesse idioma, incluindo que muitos produtos só estão disponíveis em lojas *online* estadunidenses. Observando quando os membros se apresentavam, parecia haver na maioria as profissões em graus de carreira mais prestigiados, como analistas na área de Tecnologia da Informação ou gerentes financeiros. Reconheciam também que o consumo e a circulação dos nootrópicos e as práticas de *biohacking* exigem frequentemente poder aquisitivo, desde o acesso médico a compra de uma substância.

Eleonora Coelho (2016) apresenta que o acesso a alguns medicamentos, como a Ritalina® utilizada para um aprimoramento, frequentemente passa por estratégias de realização de exames médicos, atendimento com especialistas e as chances em pensar saúde além da doença, privilegiando preocupações sobre *performance* e bem-estar. A isso acrescenta-se como a categoria de qualidade de vida é evocada como justificativas importantes para intervenções no corpo e no bem-estar como veículos da satisfação pessoal,

elementos voltados enquanto *marketing* da indústria farmacêutica, discursos e prerrogativas para uma classe média urbanizada no Brasil³³. Nesse sentido, Rogério Azize (2005, p. 20) aponta ainda uma “cultura da qualidade de vida” nas classes médias urbanas, o que indica como “(...) o discurso biomédico incorpora valores dos grupos que pretende atingir. Isso vale para padrões considerados ideais pela cultura ocidental de autoestima, felicidade, tipo físico, longevidade, vivência em sociedade”.

Ao longo da pesquisa, no intervalo de 2018 a 2020, foram três os grupos via WhatsApp dos quais participei para esta pesquisa. Nos dois grupos seguintes, mais ativos em número de mensagens e participação que o primeiro, tive intervalos de saída e reingresso algumas vezes. Todos eles acessei por um endereço de convite automático, ou seja, um *link* que me colocava diretamente no grupo sem a necessidade de apresentação ou uma moderação prévia dos membros. Os três grupos possuem similaridades nos assuntos e naquilo que entendem como temas de interesse que podem ser tratados. Em todos eles, os membros mais antigos costumam ser mais participativos, esse aspecto interfere na dinâmica da interação. Na medida que um membro com mais conhecimentos na área de médica, por exemplo, se manifesta ele passa a ser visto como referência pelos outros participantes, sendo demandado a responder questões e também sugerindo conteúdos.

Abordarei separadamente cada um dos grupos e meu percurso neles, que incluiu diferentes datas e estágios da pesquisa. A ordem cronológica, coincidentemente, opera como um aprofundamento do campo, ou seja, o grupo 2 possui dinâmicas já observadas no grupo 1, enquanto o grupo 3 já engloba o funcionamento similar visto nos dois primeiros. Assim, para evitar a repetição, me concentrarei em aspectos nos quais o conteúdo entre eles se diferencia, guiado por trechos e mapas visuais que auxiliem a descrição e análise.

4.1.1. O primeiro grupo

Apesar de conter no nome o termo *biohacking*, a discussão deste grupo é prioritariamente sobre nootrópicos, tal como ocorria já na comunidade do Facebook em que ele foi exclusivamente divulgado. Mesmo considerando os nootrópicos uma área extensa e cada vez mais discutida na mídia e por interessados/as no tema, o que aumenta as buscas por essas estratégias de melhoramento cognitivo, acredito que o nome *biohacking* é um convite

³³ Aqui menciono o nootrópico como marcador da classe social nesses grupos, mas é no Capítulo 5 que aprofundo a discussão sobre a origem e a circulação dessas substâncias.

para dizer que recursos que vão além da medicação também são bem-vindos na discussão. Contudo, o tema dos nootrópicos, talvez por apresentar a ideia de uma estratégia de efeito confiável (medicamento = resultado) e rápido, é o tópico principal mais do que as abordagens sobre *biohacking*.

Como ingressei assim que o grupo foi criado, pude acompanhar o desenvolvimento das discussões conforme novos membros chegavam. Em uma conversa, um participante sugere que antes de usar os nootrópicos, é importante ter a “mentalidade certa” e indica dois livros de autoajuda, ao que outro participante responde que o *biohacking* é algo muito próximo do desenvolvimento pessoal, pois “tudo se baseia em ações e reações; mentalidade” e que o desenvolvimento pessoal engloba o aspecto do autoconhecimento. O autoconhecimento aqui, é encarado como um correlato da experimentação e do monitoramento de si mesmo, condição fundamental para as práticas *biohacking*. Seguindo, outro membro responde “só que não é sobre fazer as pessoas gostarem de ti, mas tu gostar do que faz”. Levando isso em conta, a tendência do grupo foi pela primeira vez sintetizada: o foco dos membros é sobre a percepção de si e a disposição para o trabalho. Digo trabalho pois o “gostar do que faz” se justifica nas preocupações do grupo, elas são sobre as atuais ocupações, rotinas da profissão e os objetivos nessa área. Os nootrópicos são a ferramenta que utilizam para se relacionar com o mundo das atividades ligadas ao trabalho. Em um momento seguinte, uma outra definição surge, dessa vez mais ampla em que o aspecto social e psicológico é levado em consideração:

Comentário 1 – É tudo sobre deixar o ambiente social melhor do que ele estava antes de você chegar. E isso tu só consegue estando muito de bem consigo mesmo.

Resposta 1 – Sim; legal que chegaremos no estado biológico e psicológico os dois têm que andar juntos. Isso é o *biohacking*! *Biohacking* é bem extenso. Engloba tudo.

Resposta 2 – Sim, por isso que é tão interessante e ao mesmo tempo pega temas nada a ver.³⁴

Alguns dias depois, parece haver maior interesse sobre o que pode abranger o conteúdo do grupo e, conseqüentemente, novamente o significado de *biohacking* é discutido:

Comentário 1 – Eu pesquisando aqui sobre *biohacking*, não achei artigos ou livros relevantes... esse assunto carece de conteúdo?

34 Procuo manter a fidelidade das mensagens dos membros, embora faça pequenas correções para melhor compreensão, como no caso de palavras digitadas erradas ou abreviações, exemplo “vc = você”.

Resposta 1 – Não, pelo contrário, mas não tem algo que agregue tudo. *Biohacking* é desenvolvimento pessoal a nível biológico.

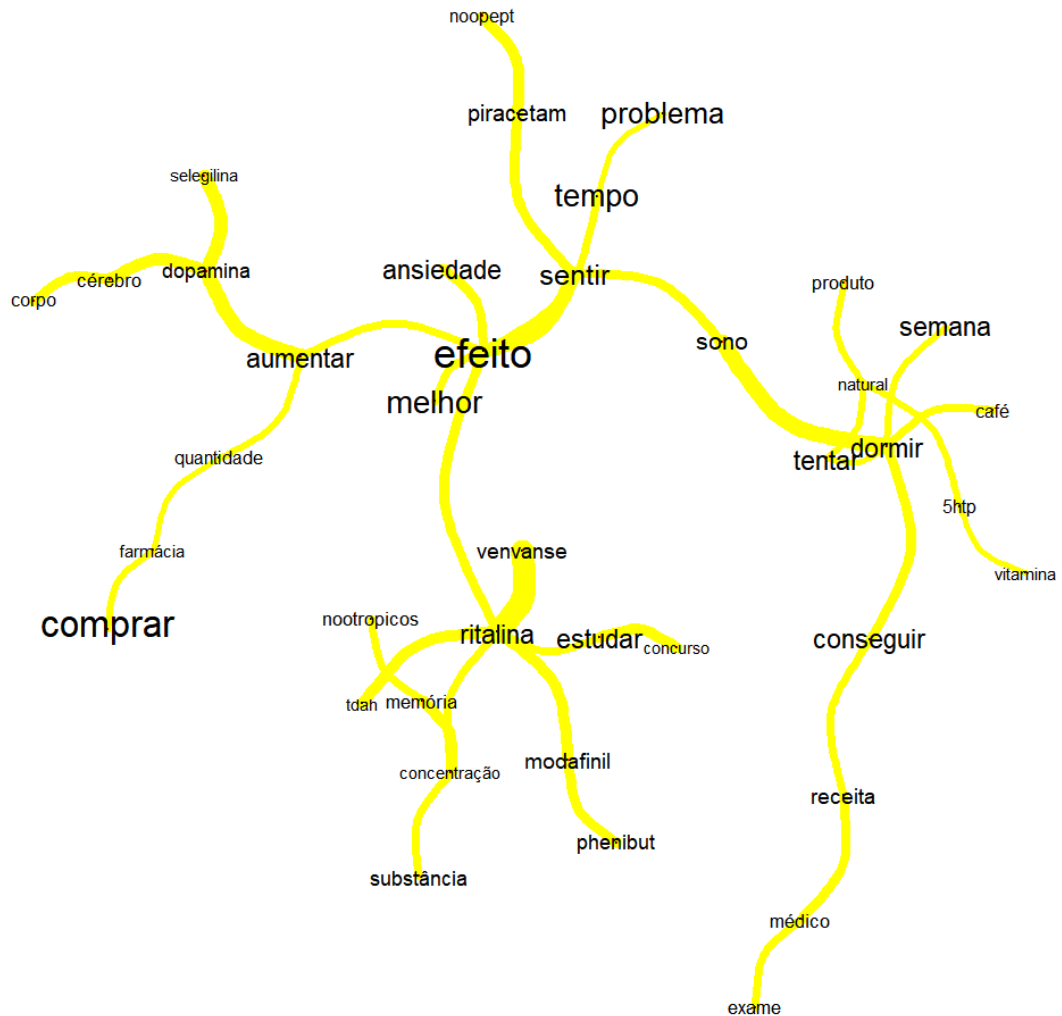
Resposta 2 – Tá mais pra um termo do que um tema. É como se você estudasse maneiras de interferir positivamente sobre seu biológico.

Mesmo nesta definição que poderia guiar as conversas do grupo prioritariamente para o campo do desempenho biológico, outros assuntos passavam a ser discutidos, como desenvolvimento pessoal, a concorrência nos concursos públicos, dicas de organização financeira, até mesmo um membro pedindo indicação de *softwares* para tabulação de dados. Diria que esta não é uma exclusividade deste grupo, a dinâmica do próprio aplicativo de mensagens estimula essa interação ampla, permitindo que diversos assuntos sejam discutidos de forma simultânea, especialmente em grupos numerosos e, como este, que possuíssem o acesso constante de novos membros por um período prolongado.

Aparentemente alheios ao objetivo principal do grupo, aos poucos percebi que esses assuntos carregam uma ligação com os contextos do uso do nootrópico. Este grupo discute não apenas nootrópicos / *biohacking*, mas também produtividade e trabalho. Os nootrópicos ou os *hacks* (estratégias) de *biohacking* são os recursos principais, mas os objetivos incluem tudo aquilo que melhore a capacidade de gerir (e otimizar) o tempo e alcançar mais resultados. Ao falar sobre a concorrência nos concursos públicos ou do vestibular para medicina, são expostas as dificuldades que também justificarão a busca das estratégias de rendimento. A organização financeira diz respeito a *performance* do trabalho, considerando que ao otimizá-la a remuneração pelo trabalho aumente relativamente. Em todos os casos, o que os membros fazem é coligar as situações de suas vidas à busca de um aperfeiçoamento total, onde nenhuma área escape a essa intenção.

Pretendendo explorar mais essas relações entre efeitos (aprimoramento) e as ferramentas de *biohacking* e estratégias diversas a partir dos termos-chave para a discussão, apresento na Figura 5 uma análise de similitude criada a partir do *software* Iramuteq de palavras recorrentes utilizadas durante minha participação no grupo. O objetivo é discutir as correlações gráficas geradas com o programa.

Figura 5 – Análise de similitude do primeiro grupo



Fonte: Elaboração do autor.

As palavras possuem o tamanho da fonte de acordo com o número de repetição, por exemplo, “efeito” no centro da Figura 5 foi citada pelos membros 376 vezes, enquanto “vitamina” na extrema direita foi citada 49 vezes³⁵. A linha e a espessura representam como essas palavras estão geralmente conectadas: mais espessas, se de maneira mais recorrente ou finas, se menos vezes relacionadas.

Podemos notar que a parte inferior direita demonstra bem a relação com a sequência “receita → médico → exame”, que por sua vez surge especialmente em conversas sobre “sono” e o “tentar” “dormir”. Nesse exemplo, o mapa colabora com a percepção que tive em

³⁵ No Apêndice I disponibilizo a tabela dos termos selecionados e a quantidade de repetições em cada grupo.

campo, o aspecto do sono é frequentemente abordado no grupo e diversas vezes pode apresentar duas soluções pelos membros: 1) o consumo de substâncias naturais ou medicamentos controlados que envolvam exame; 2) a consulta médica. Não por acaso, a parte inferior vizinha dá um destaque especial para a “ritalina”. Embora não conectadas pela linha, a posição lado a lado indicam que a conversa sobre Ritalina orbita em torno de um diálogo sobre exame médico e “conseguir” uma “receita”. Assim como no lado esquerdo inferior, “farmácia” e “comprar” são termos significativos, indicando citações paralelas ao medicamento.

As linhas que se ramificam a partir de “ritalina” apresentam dez termos. “Venvanse”, “Modafinil” e “Phenibut” são nootrópicos similares ao efeito de estimulação do sistema nervoso central, assim como o metilfenidato, princípio ativo da Ritalina. Os efeitos “memória” e “concentração” são os resultados esperados desse consumo, enquanto o objetivo “estudar” e “concurso” mostram a situação mais mencionada pelos membros do grupo, muitos candidatos de concurso público. O diagnóstico de TDAH também é lembrado, sendo o medicamento mais indicado para este tratamento. Na parte superior, em um eixo oposto, o “piracetam” e “noopept” são dois nootrópicos conhecidos pelos participantes e frequentemente alguém pede ou compartilha um relato sobre seus efeitos, como averiguar se sentiram a melhora de desempenho durante o consumo. Esses dois medicamentos não possuem controle de venda, podendo ser comprados sem receita médica, embora o efeito colateral mais mencionado seja a “ansiedade”. Outra variável importante, é o “tempo” isto porque, diferente da Ritalina e a percepção imediata após a dose, os efeitos do Piracetam podem demorar de seis a oito semanas. O benefício de uma compra mais fácil do Piracetam, é contraposto aos resultados mais demorados que o medicamento oferece.

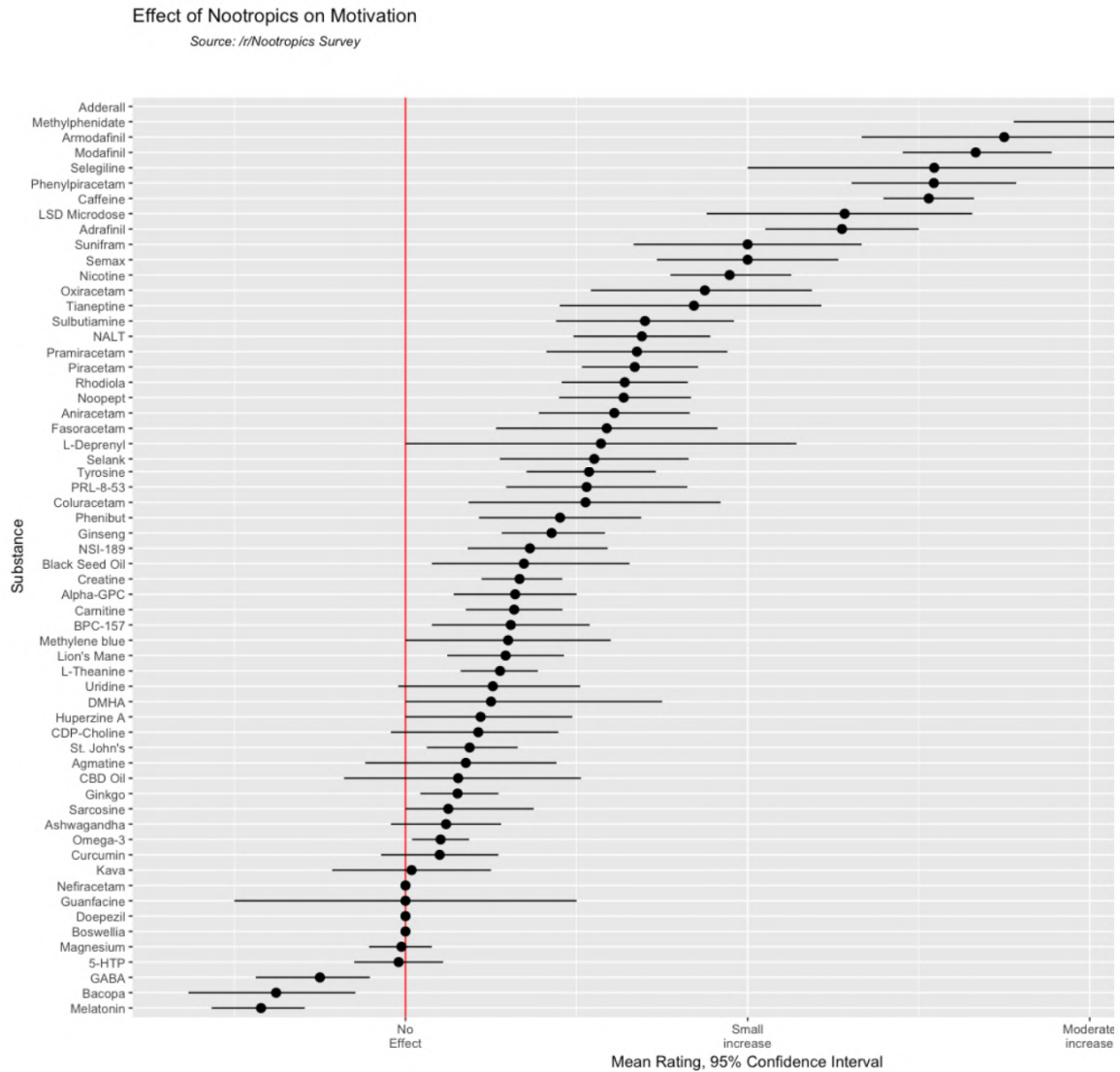
Na horizontal e em lados opostos temos as palavras “dopamina” e o “sono”. A primeira significa o neurotransmissor responsável por sinapses neurais especialmente ligadas ao humor, atenção e aprendizado. A “selegilina” é uma substância que atua diretamente na transmissão de dopamina, impedindo sua recaptura pelo sistema nervoso central e, consequentemente, aumentando-a. Especialmente se tratando de nootrópicos, esses entendimentos são fundamentais durante o consumo mas dependem de prévia familiaridade com o vocabulário do campo da neurologia e biologia, alguns membros do grupo cumprem esse papel e, às vezes, compartilham artigos científicos para explicarem sobre interação ou não de substâncias, uso a longo prazo ou ciclos de consumo, dosagens mínima e máxima,

entre outros apontamentos. Isso evidencia uma espécie de consultório de informações e aprendizado entre os participantes. Os novos membros não apenas descobrem quais substâncias devem tomar – o que poderia fazer o grupo ir perdendo o sentido assim que cada um descobrisse a substância nootrópica adequada –, mas também o que fazer e como se automonitorar durante e após esse consumo. Portanto, esse compartilhamento de novos conteúdos por membros mais experientes ocorre a medida que novos ensaios científicos ou produtos relacionados surgem. Além disso, o grupo se mantém ativo sempre que um novo membro surge com dúvidas iniciais sobre esse consumo.

A discussão sobre o dormir e o sono é um dos tópicos mais comuns nos quatro grupos investigados. Assim como a alimentação, o sono está exposto aos efeitos adversos de um consumo exagerado ou equivocado de nootrópicos como também pode a insônia ser o motivador dessa procura. O “5htp” é um aminoácido também conhecido como 5-*hidroxitriptofano* é um importante precursor da serotonina, neurotransmissor que atua especialmente sobre a regulação do sono. Os problemas do sono podem incluir discussões sobre hábitos durante a “semana”, o consumo de “café” ou “vitamina”, como também podem apresentar duas saídas: as substâncias naturais ou medicamentos controlados. O centro do mapa da Figura 5 indica esse corpus de discussão quando situa “efeito” acompanhado por “melhor”, “aumentar” e “sentir”. A afirmação que é um grupo sobre aprimoramento é mais uma vez comprovada, a partir especialmente dos relatos de consumo e monitoramento desse uso.

As discussões sobre substâncias nootrópicas tomam boa parte das conversas nesse grupo. E para que toda otimização seja apresentada como eficaz, os testemunhos costumam citar a condição de relação com o trabalho. A partir dos nootrópicos colocados no grupo e as diferentes reações à substância – como os efeitos colaterais e resultados na experiência particular dos membros –, não basta dizer que os nootrópicos melhoram a *performance* cognitiva, mas sim como eles o fazem. Essa pista vem, por exemplo, por um *ranking* a partir de uma pesquisa *Survey* em 2017, disponível em inglês e compartilhado no grupo.

Figura 6 – Ranking de nootrópicos



Fonte: DARKTKA, 2017³⁶.

A Figura 6 mostra os efeitos de motivação no uso de cada nootrópico: sentimento de bem-estar (*pleasantness*), ansiedade, foco, memória e humor. Além de uma tabela final que indica a dosagem mínima e máxima indicada pelos participantes. A pesquisa foi feita com 380 participantes (em sua maioria residentes na América do Norte e Europa), usuários regulares de nootrópicos. Foram 55 substâncias sintéticas e naturais, cujos resultados variavam entre efeito considerável a insignificante. A pesquisa lista os nootrópicos mais conhecidos e o nível de eficiência para cada um deles.

36 Disponível em: <<https://darktka.github.io/>>. Acesso em: jul. de 2021.

O agrupamento dos resultados do ranking mostra como esse uso pode se ancorar em diversos aspectos, não somente do estímulo à atenção. Assim, além das diferenças biológicas possíveis em cada organismo, a eficácia ou o interesse pelos nootrópicos não representa uma unanimidade, dependendo sempre da situação em que se usa e o que se busca, ou seja, *otimizar o quê*. Responder essa pergunta depende de vários fatores, o quanto pode ser gasto financeiramente e o que precisa ser potencializado. Por exemplo, permitir que o humor possa ser sacrificado em favor do foco e do desempenho. Isso também mostra como o grupo se converte num lugar de relatos variados sobre o que cada pessoa procura, não havendo “o melhor nootrópico” que sirva para todos os casos, mas sim, o que é adequado em cada situação.

A ideia dos combos ou “*stacks*”, combinações de nootrópicos para resultados específicos, também é frequente. Em um diálogo sobre comparação entre Fluromodafinil e Modafinil, dois fármacos indicados para narcolepsia diurna e aumento da concentração, um membro diz “... uma coisa que sempre percebo com moda é o embotamento afetivo. Modafinil me faz gostar do trabalho e odiar pessoas”. O “embotamento afetivo” é o efeito indesejável, por isso precisa ser considerado no cálculo para utilizar esse medicamento. O bom uso dos nootrópicos depende da capacidade de fazer a melhor combinação entre elas, de modo que anulem ou minimizem efeitos indesejados e mantenham os pretendidos. A partir dos relatos, cada usuário pode desenhar sua rotina de nootrópicos, adaptando as condições individuais. Essa combinação pode ser observada no relato a seguir:

No período da tarde percebi que meu embotamento emocional aumentou, ou seja, não estava de muito papo. Quando as pessoas falavam eu pensava assim: preciso render, preciso render. Modafinil tem esse porém, você passa a ver as pessoas muito como objeto. Passa a perder muito na questão de sentimentos. Aditivei com 400mg de phenibut. É meus amigos, foi uma coisa ótima. Tive uma reunião de grupo no fim da tarde para decidir alguns pormenores de um trabalho que será apresentado na sexta. Fluiu de forma espetacular, puxei muitos assuntos, papos que outrora eram desinteressantes passaram a ser agradáveis. Mas o melhor foi a autoestima, que já aumenta com modafinil, passou a ser mais comedida com phenibut. Percebi zero ansiedade. Tanto que não percebi a noite cair. É uma excelente combinação para as pessoas que buscam ter mais proatividade no dia e um nível de ansiedade substancialmente diminuído. (Relato de membro, Grupo 1).

Neste relato, vemos que a combinação de substâncias foi a solução encontrada para o efeito indesejado do Modafinil. O custo ou efeito colateral, o embotamento afetivo, pôde ser contornado com o uso do Phenibut. O resultado, no caso, o rendimento, foi alcançado com

baixa ansiedade. O efeito do embotamento afetivo foi um aspecto citado algumas vezes, remetendo à impaciência no convívio social:

Mensagem: Em termos de vigília, o fmoda é aparentemente melhor, mas em termos gerais, prefiro o modafinil. Só ter cuidado para não magoar as pessoas.

Resposta 1: Engraçado você falar isso. Depois dessa frase eu lembrei com clareza desse sentimento hahaha. É tão claro que você está com zero paciência pra pessoas que sente que pode ser curto e grosso a qualquer momento.

Resposta 2: – Então é importante pensar sobre fazer uso ou não, não existe almoço grátis. Temos esposas, namoradas, família e precisamos da nossa afetividade preservada para manter tudo bem.

Aqui o embotamento afetivo sugere mais de um sentido para além do efeito colateral, estendendo-se à vida pessoal ou privada. Os depoimentos reforçam minha percepção de que o grupo é um espaço compulsoriamente masculino e heterossexual, pelas alusões a “esposas, namoradas, família”. É nesse ambiente doméstico, fora do espaço do trabalho, que os efeitos indesejáveis se manifestariam mais visivelmente. Isto reforça a visão na qual a casa, ambiente privado e familiar, é o espaço de manifestação dos afetos que se opõem ao rendimento desejado no ambiente de trabalho. A oposição permite igualmente pensar a separação das esferas entre masculino – externo, trabalho – e feminino – doméstico, afetivo. Ao associar o embotamento afetivo enquanto um efeito colateral que poderia prejudicar o ambiente doméstico, essa polarização é reafirmada. Ao buscarem a produtividade e o aumento do desempenho, os homens não podem, contudo, livrar-se do comportamento emotivo, não por eles, mas pelas mulheres que de alguma forma necessitariam desse suporte no ambiente doméstico.

No Capítulo 6 exploro melhor essa dualidade, mas de modo geral, novamente vemos que, como as próprias técnicas, substâncias e até seus efeitos colaterais, são passíveis de subordinação, contenção e manipulação pelo usuário.

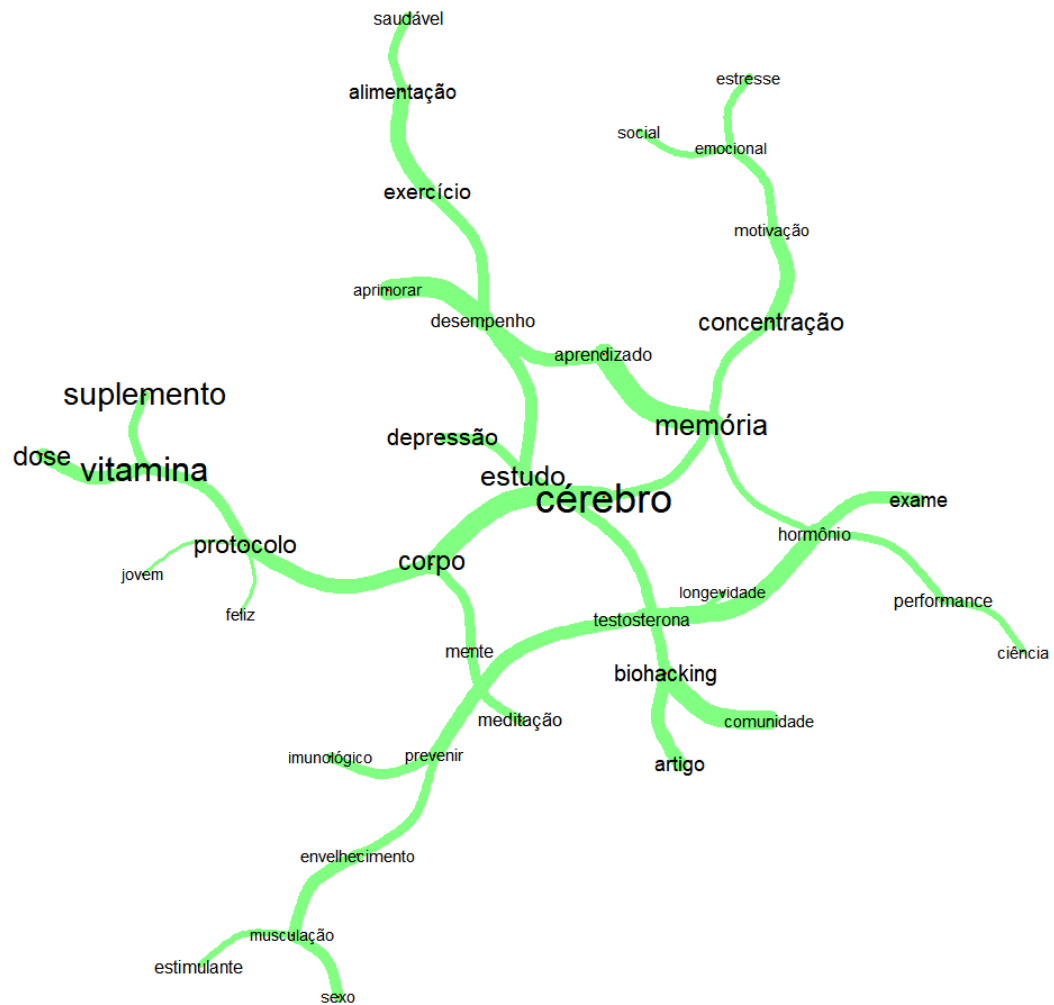
4.1.2. O segundo grupo

Este grupo oscila entre 120 membros e o nome é apenas “nootrópicos”, embora ampliem o escopo com temas sobre *biohacking* mais do que o primeiro grupo. Alguns indicadores de perfil dos participantes seguem similares, como maior incidência de prefixos de telefone de regiões metropolitanas de capitais, homens e, aqueles com o recurso de foto

disponível, brancos. É um grupo consideravelmente mais ativo. Por vezes em dois dias sem acessá-lo, havia a notificação de até centenas de mensagens não lidas. O número alto de membros e a variedade dos temas abordados estimulam a participação de todos/as em qualquer momento do dia. Este grupo avança para além da interação de troca de recomendações e dúvidas gerais sobre nootrópicos, destacando-se os relatos de experiências e mais debates referentes aos conteúdos postados. Há, também, mais situações de discordância e uma reflexão crítica sobre os resultados alcançados, diagnósticos médicos ou a falta deles diante de alguma dificuldade ali compartilhada.

Geralmente quando falamos em automedicação, condutas de saúde sem acompanhamento médico ou à revelia do contexto institucional, imaginamos a princípio que sejam práticas que comprometem saúde e que assumem riscos perigosos ao corpo; uma ideia de que tais práticas induzam um raciocínio de melhorar a *performance* “custe o que custar”. Embora os riscos e benefícios possam ser debatidos, existe ao mesmo tempo um cuidado dos membros em se apoiarem no discurso médico e científico. Isto se manifesta especialmente na importância dada aos artigos científicos e o vocabulário mais “acadêmico” durante as conversas. Ainda que existam as subversões da autoridade desses campos de saberes, há uma convergência na forma como os discursos estão sendo produzidos e reproduzidos no grupo e, em alguma medida, com consensos científicos gerais na área da saúde. Portanto, nota-se que esses indivíduos procuram meios de aprimoramento do corpo, com atenção à saúde sendo uma preocupação na equação para adotar qualquer técnica, como a procura de menor exposição aos perigos e efeitos colaterais a curto ou longo prazo. Isto pode ser observado pela Figura 7 a seguir, na parte inferior direita, em que “*biohacking*” desta vez acompanha a palavra “artigo”, pelas referências que os participantes costumam trazer, assim como “estudo”:

Figura 7 – Análise de similitude do segundo grupo



Fonte: Elaboração do autor.

Assim como Savulescu et al. (2011) apontam, o aprimoramento diz respeito ao aprimoramento das capacidades humanas e, por isso, muito da discussão sobre tais práticas gira em torno das funções fisiológicas básicas do corpo, como alimentação, longevidade, sono e exercícios físicos. Esta é a base fundante para que outras possíveis metas de melhoria possam ser trabalhadas. Na parte superior da Figura 7, “concentração” costuma ser relacionada com sugestões para a melhoria da “motivação”, avaliação do estado “emocional” e “social” que, ao fim, seriam ferramentas para evitar o “estresse”, frequentemente associado ao bloqueio da capacidade de concentração. Ao lado esquerdo da linha, surge “desempenho”

mais ligado aos hábitos como “alimentação”, “exercício” e recursos dentro da noção de “saudável”.

Importante notar também que desta vez o “cérebro” localiza-se no centro do mapa. Como colocado por Ehrenberg (2009), em que no mundo contemporâneo o cérebro torna-se um artefato de curiosidade, estudo e intervenção, e o grupo reafirma essa posição central para as conversas sobre aprimoramento humano. A “mente” surge um pouco abaixo, especialmente ligada à “meditação”. Interessante notar também que, em técnicas consideradas mais científicas e exatas, o termo “cérebro” se repete, referindo aos processos bioquímicos, à pretensa precisão do órgão neural, enquanto nas práticas mais ligadas ao emocional, ao psicológico e da ordem da subjetividade, a palavra “mente” é quem recebe esse protagonismo. Para Rogério Azize (2008, p. 10) a ideia de alma e mente frequentemente está contraposta à noção de corpo. Mais do que isso, toda ideia de alma ou consciência passa a ser reduzida como reflexos da atividade cerebral, aquilo que seria nossa verdadeira identidade. O cérebro enquanto entidade central dos indivíduos está ligado ao avanço das neurociências e suas linguagens, que passam a ser compartilhadas no cotidiano.

No grupo, o cérebro também é referendado por ser o principal fator de desempenho da memória e da atenção. Além disso, é também responsável pela regulação hormonal que permite alcançar resultados (sono ou bem-estar) e, desse modo, é que é utilizada a noção de “protocolo”, um conjunto de procedimentos que aperfeiçoem a atividade cerebral. Em várias passagens essas fronteiras entre o natural/fisiológico e o sintético/artificial são provocadas. Frequentemente tensionadas, elas também expandem a noção do aprimoramento à medida que vão incluindo estados da psique, descanso e outras tecnologias como também recursos para a saúde. Os próximos diálogos remetem a essas fronteiras:

Mensagem: A galera aqui é mais do “natural” né

Resposta 1: Não é não. Eu é que lancei essa carta lá em cima. É que eu acho que não devemos desprezar a fitoterapia e as vitaminas e minerais. É como se você colocasse um aditivo especial no tanque de combustível, mas não colocasse o principal: o combustível de qualidade.

Resposta 2: Alimentação é fundamental também. Não esqueça disso.

Resposta 3: Concordo plenamente com o que disseram acima. Não dá pra conciliar alto rendimento com durabilidade. Natureza cobra um preço mais cedo ou mais tarde. Se for usar um aditivo tem que ter em mente um motivo claro, e saber que não existe pílula mágica.

As analogias do corpo enquanto máquina são recorrentes nos discursos sobre aprimoramento. Comparar o corpo e o seu progresso como um “tanque de combustível” é uma boa ilustração sobre como uma complexa rede de variáveis é esquematizada para que alcance um “funcionamento ideal”. Na resposta 3, é citado um contraponto, a do corpo como natureza, porém, ainda seguem complementares, pois ambas estão alicerçadas no argumento de busca do aperfeiçoamento. Enquanto a primeira é “positivadora” – mostra quais “peças” precisam funcionar melhor, enxergam as possibilidades do que pode ser alcançado –, na segunda, a “natureza” tem o tom “negativador” ou limitante, lembra que o corpo é produto de uma natureza independente por vezes até mesmo da intenção ou desejo de melhoria. Surge como uma força externa ao indivíduo e que não é possível menosprezá-la.

Mensagem: Parece um contrassenso, já que todo mundo aqui quer *Performance* – ninguém quer dormir! rs – mas, cara, não tem jeito: chega uma hora que é imperativo desacelerar... relaxar, dormir – e dormir bem. É aqui que entra um bom planejamento, mudança de hábitos, abdicar de certas coisas. Um dia típico de trabalho só tem 8 horas, não tem jeito! Não dá muito certo tentar “esticar” isso, porque, mais cedo, ou mais tarde o corpo vai cobrar isso. Hoje, eu estou muito mais para o lado da *performance* “pegando firme, cedo”; fazer o melhor, porém, o que der para fazer e, à noite, descansar de verdade... “*work hard, rest hard*”. E trabalhar o psicológico, porque tem coisa que vai ficar de fora, não tem jeito.

A ideia de limitação gera ainda uma outra perspectiva do senso de produtividade. Não se trata de expandir os limites do corpo para que produza mais, mas condicioná-lo a uma rotina, “planejamento, mudança de hábitos”. Novamente o corpo surge como uma natureza limitante, pois pode “cobrar isso” e é este que obriga a pausa pelo bem da “produtividade” ideal. Ao final, o campo psicológico, como mostrou na Figura 7 representado pelo “emocional”, são as manifestações desse corpo natureza e essa outra abordagem para a produtividade. Esta abordagem tensiona a lógica matemática do desempenho, racional e com resultados precisos, e impõe outra dinâmica para que os efeitos desejados ocorram. Na mesma conversa, outro participante conta como, após o uso de nootrópicos, saía das aulas do curso pré-vestibular satisfeito com o desempenho na aula de cálculo, porém lamentava como “não ligava para o mendigo pedindo esmola no caminho de casa”. “Efeitos da excessiva utilização da parte lógica do cérebro. A parte emocional vai embora.” complementou. Assim, a analogia do corpo enquanto máquina não funciona para toda e qualquer situação, do mesmo modo, o corpo enquanto natureza também não alcança os resultados práticos que buscam. Ambos são

complementares porque fornecem sinais de quando a busca por mais aprimoramento deve seguir avançando ou recuar.

Mesmo o ato de pausar, como pôr em intervalos ou ciclos as técnicas de aprimoramento, não significa que este deixe de ser um investimento constante. Nota-se como o ócio e o trabalho produtivo estão em proximidade para os membros. O ócio tem a finalidade de permitir que o trabalho produtivo ocorra com mais eficiência e por mais tempo.

Mensagem: Claro que nós temos limites, mas o que nós buscamos aqui é potencializar as nossas funções.

Resposta 1: Sim, como o que temos debatido aqui a gente potencializa – e potencializa bem! Mas, como disse, a gente ainda assim tem um limite! E faz é bem a gente “parar”, sabia? Ainda sobre autores, vi a capa de um outro livro anteontem que dizia, no título, mais ou menos o seguinte: “coisas que a gente só vê quando desacelera”... Não conheço esse trabalho, mas faz sentido... A vida da gente é muito corrida, deve ter mesmo coisas boas que a gente só vê quando pára...

Resposta 2: Concordo! Às vezes você quer resolver algum problema, e só consegue achar a resolução quando solta àquele e vai relaxar.. É ótima a técnica *pomodoro*.

Neste diálogo é visível a ideia de que compreender tais limites é um dos meios para aprimorar-se. O ato de se potencializar é seguida por uma ideia aparentemente adversa ao grupo, de que é necessário não buscar esse aperfeiçoamento por um tempo. A Resposta 2, embora concordante, conclui com uma nova técnica para tornar as pausas mais eficazes, o método *Pomodoro*³⁷. Tanto na Figura 7 quanto nesses diálogos, as pausas, assim como descanso e o lazer, são relacionadas ao campo emocional e social. O risco iminente é que a negligência desses aspectos ocasione o estresse ou insônia, o que colocaria a perder qualquer noção de produtividade ou desempenho ideal.

Esse automonitoramento e percepção do que e quando estaríamos sob um desempenho ideal, pode tensionar também a relação dos participantes com os diagnósticos, a ciência e a autoridade médica. Tensionando os limites corporais e um refinamento crítico das medidas e hábitos para um corpo mais apto e, em certo sentido, saudável, os membros podem se sentir mais independentes às estruturas institucionalizadas e pensarem seus próprios modos de resolverem conflitos ou dificuldades que surjam. Em uma conversa sobre o insucesso de nootrópicos para um dos participantes que se apresenta como portador do TDAH, ocorreu o seguinte relato:

³⁷ Esta é uma técnica de estudo elaborada por Francesco Cirillo e consiste em realizar uma atividade por 25 minutos interrompidos (equivalente a um *Pomodoro*) e pausar por cinco minutos. Após quatro *Pomodoros*, descansa-se por um período de 15 a 30 minutos (CIRILLO, 2009).

Mensagem: O ideal é consultar um médico, até para ver como estão suas condições gerais de saúde. Vou fazer isso agora, em janeiro, pegando carona na *vibe* do ano novo... Agora, mesmo antes da consulta, já venho vendo algumas coisas, pesquisando, lendo. E já estou convencido que não preciso nem mesmo que o doutor me mande mudar certas coisas, sabe? Não acredito mais em TDAH... Especialmente, em adultos... Acredito que (e, provavelmente, este é o meu problema) que o *stress* é “emburrecedor”; que não tem como a gente querer “aprender muito” se não estudar do jeito certo; que – não tem jeito! – a gente precisa dormir bem, com qualidade. E que (no meu caso também, tá?) está passando da hora de eu voltar para a academia! Ou seja: mudar minha rotina, abolir certos alimentos e certos hábitos; passar a suplementar (da maneira como a gente vem conversando aqui...); fazer exercícios... Estou sentindo que, mesmo antes de associar algum fármaco alopático, isso já vai dar muito resultado!

No relato há a exposição de uma trajetória que independe dos diagnósticos médicos, embora ainda vá de encontro com outras recomendações sobre saúde, como prezar a qualidade do sono, exercícios e, novamente, evitar o estresse. É necessário evitar o corpo estressado pelas tarefas e demandas, sejam quais forem. O cuidado, portanto, é a compreensão do próprio corpo para assimilar o desempenho possível dentro de uma rotina estável de afazeres. Além das preocupações sobre o sono, como mostrou Jonathan Crary (2014) acerca desse importante aspecto nas formas ainda não completamente colonizadas pelo capitalismo, a ideia de pausar ou diminuir o trabalho também foi cogitada neste relato. Certamente a ideia de corpo produtivo não se restringe ao mundo do trabalho, mas é essencialmente nele que se concentram as noções de aprimoramento desses grupos, enquanto relegam todas as outras áreas da vida – relações, lazer, descanso, autoconhecimento – para a conquista deste propósito. Segue em aberto também o que significaria um corpo produtivo para além do trabalho, já que esses planos também poderiam mostrar outros significados, como a noção de “produtividade” (no sentido de *produzir*) estados de ócio ou voltado a intensificação do prazer. Podemos, enfim, mencionar a busca pela qualidade de vida como um todo (AZIZE, 2005) que seria afetada pela mudança de hábitos e rotina saudável; como também afirmar que o corpo produtivo é aquele que consegue evitar o estresse, a fadiga e a exaustão, entendendo que esses fatores afetam não só o trabalho mas a vida como um todo.

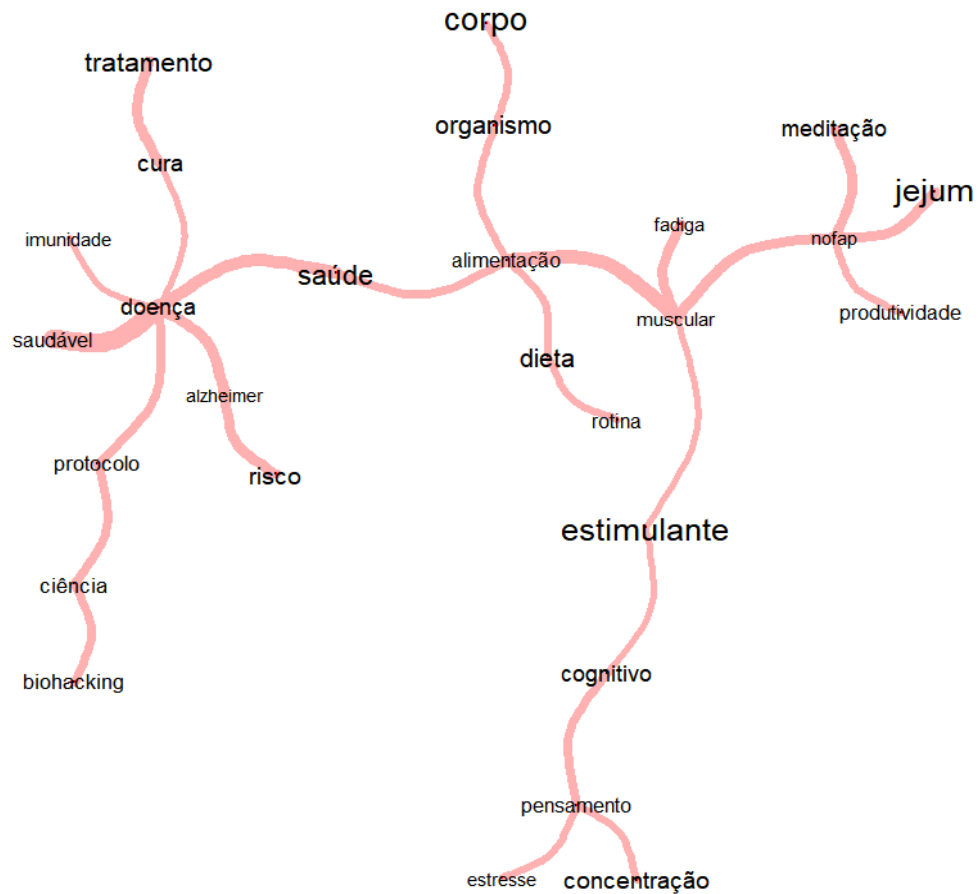
4.1.3. O terceiro grupo

Em número de membros, este é o maior grupo pesquisado, com uma média próxima da capacidade total permitida em grupos do aplicativo, 256 membros. Também com alta

rotatividade, sempre há novos participantes, saídas e retornos. Diferente dos dois grupos anteriores, este não surgiu através de uma comunidade do Facebook, mas sim em um *blog* especializado em aprimoramento e *biohacking*. Ao acessar o *blog*, há uma aba que direciona o usuário para o ingresso ao grupo. Apesar dessa origem e o dono do *blog* ser um dos administradores do grupo, ele não tem uma participação muito ativa, cabendo a outros quatro administradores, todos homens, essa moderação no sentido de proibir ou sugerir regras durante as conversas. A função dos administradores é útil enquanto moderação do espaço, como no caso de excluírem usuários que compartilham propagandas ou mensagens de *spam*, números internacionais que ingressavam para enviar links automáticos e possivelmente enganosos, sem correlação com o propósito do grupo. A função de administrador manifesta um grau de autoridade não só para esses espaços como também sobre o tema *biohacking*. Para quem está há mais tempo, a opinião desses membros tem um peso maior nas conversas e muitas vezes são convidados a opinarem sobre determinado assunto. Este também é o grupo que exibe maior diversidade dos três pesquisados, dada a quantidade de assuntos abordados diariamente. Um participante, diz em tom de brincadeira “aqui, no grupo, 1/3 estuda para concurso. Outros 1/3 é acadêmico (graduação, mestrado etc.). E, finalmente, o restante 1/3, que consome nootrópicos, é só maluco mesmo procurando um jeito para ficar menos (ou mais) maluco.”.

Sobre os principais temas discutidos, as diferenças deste e do segundo grupo são pontuais. Ambos avançam nas discussões sobre *biohacking* para além dos nootrópicos, discutindo mais sobre práticas corporais, diagnósticos e contenção de riscos, porém, talvez pela maior quantidade de membros, os relatos sobre os usos particulares, os problemas e potenciais de determinada técnica sob a própria experiência, se expandem consideravelmente.

Figura 8 – Análise de similitude do terceiro grupo



Fonte: Elaboração do autor.

Nesta análise escolhi selecionar menos palavras do que nas análises de similitude das Figuras 5 e 7 para evitar a repetição de alguns tópicos, embora as conexões entre estados de intenção (potencializar, dosar, aperfeiçoar) e substantivos (nootrópicos, efeitos, sono etc.) sigam parecidas. O que merece destaque nesse grupo é a ênfase dada para a relação saúde e doença. A ideia do corpo aprimorado passa pela noção de saúde e isso remete especialmente a alimentação, exercícios físicos e a qualidade do sono. Novamente, o entendimento e a troca de relatos sobre rotinas e resultados são valorizados. A preocupação é que o corpo para ser aperfeiçoado precisa partir de um estado saudável. Em uma pergunta sobre qual melhor nootrópico para dar um “*up* na concentração”, um dos membros diz:

Resposta: Boa noite de sono, dormir cedo, alimentação natural, banir industrializados da dieta o máximo possível, cortar glúten, lácteos, farináceos, grãos se possível, fazer jejum intermitente regularmente, isso é básico.

Feito isso, pode se tentar Ginkgo Biloba, Vicog, Piracetam, algum polivitamínico bom, tudo em doses moderadas, consumir açafrão (raiz) diariamente, alho.
Não funcionou?

Consulta com psiquiatra e explica a situação, e tenta a Ritalina, Concerta ou Venvanse.

A ideia de “banir” alimentos prejudiciais são técnicas além do uso dos nootrópicos, circulam mais sobre as variedades de técnicas de aperfeiçoamento prometido pelo tema do *biohacking*. A prática nesse sentido não é somente sobre quais substâncias se deve tomar, mas o que deve ser retirado para um bom desempenho. A alimentação industrializada chega a ser considerada “lixo” por um dos membros. Há a expectativa que retornar aos alimentos naturais produza um estado de bem-estar daquilo que seria o mais essencial ao corpo, como a “folha em branco” para só então ser aprimorado. Ao que outro participante comenta “é, mas comer é um dos prazeres da vida. [não] Vou deixar de comer pensando em viver mais, não. Basta ter um equilíbrio”.

Para além dos nootrópicos e a alimentação, muito se discute sobre as dietas, como o jejum intermitente, em que o indivíduo fica um determinado número de horas sem se alimentar, número esse que pode aumentar consideravelmente, com membros relatando até dias sem alimentação, apenas ingerindo bebidas. O *low carb*, que procura reduzir a quantidade ingerida de carboidratos, também é indicado assim como cortar açúcar pois estes, segundo os adeptos da dieta, afetam as sinapses neurais, induzindo ao cansaço e ao desânimo. Ao problema de um participante que sentia sono o dia todo, cansaço, mesmo com o uso de nootrópicos não percebia mais a melhora de seu desempenho, ocorreu como resposta a sugestão de um “reset”:

Resposta: Honestamente, no seu lugar eu faria um “reset”: Vai tirando todos os estimulantes, *downers*, nootrópicos etc. aos poucos, cada dia diminuindo a dose.

Quando chegar a zero, corte qualquer coisa que te dê dopamina: açúcar, comidas gordurosas, refrigerantes, etc. Corte televisão, celular, computador e outras coisas por 3 dias. A única coisa que você pode fazer (além de necessidades básicas) é escrever. Por cima disso ainda acrescentam hábitos como banho frio e tal.

Muita gente relata que quando tá muito na merda, é pior ainda passar por isso, mas dá um *reset* total no sistema de recompensa do seu cérebro, você fica com uma “folha em branco” pra fazer o que quiser.

Aqui as práticas de *biohacking* evidenciam novamente uma percepção corpo e máquina (o “*reset* do sistema”) ao mesmo tempo que este conteúdo volta a atribuir a um corpo mais próximo à natureza o status de “folha em branco” que fornece um recomeço para técnicas mais efetivas.

Voltando a uma análise da Figura 8, outro termo chave foi “*nofap*”. O *NoFap* é um movimento crescente, especialmente entre homens e comunidades *online*, que estimula “a deixarem de consumir material pornográfico, a não se masturbarem e, em uma modalidade mais extrema, a abdicarem de ter orgasmos” (BESSAS, 2020). Muitos são os objetivos e benefícios alegados pelos que adotam esta prática, no grupo são citados resultados como maior energia, desempenho e clareza mental, resultados esses que se tornariam mais intensos à medida que o tempo de “abstinência” se prolongue. Um membro do grupo relata ter sentido esses efeitos positivos após ter ficado 80 dias “de *NoFap*”. Outro participante do grupo concorda que “parar de assistir pornografia definitivamente foi a melhor decisão que tomei”, alegando que esse consumo causa “consequências neurológicas graves” e citando um texto do Dave Asprey, já citado no capítulo anterior e tido como um dos fundadores do movimento *biohacker*. Imediatamente, podemos notar que a prática do *NoFap* escapa dos tópicos mais comuns para se pensar aprimoramento que, como vimos, se concentram em grande medida nos nootrópicos e, em menor grau, instruções de alimentação funcional. São esforços na área da sexualidade e induzem diálogos que envolvem não só o monitoramento do corpo, mas os modos de se relacionar sexualmente.

Este é um ponto em que a demarcação de gênero no campo de pesquisa fica ainda mais evidente. Como ressaltam as autoras Kris Taylor e Sue Jackson (2018) apesar de podermos encontrar nas comunidades *online* sobre *NoFap* tópicos para mulheres ou homens gays que queiram praticar, os fóruns presumem um diálogo voltado prioritariamente para homens heterossexuais, frequentemente citando encontros sexuais com mulheres, inseguranças ou resultados promissores na afirmação de si e de sua heterossexualidade, tolerando também discursos misóginos nesse percurso. As autoras apontam ainda como o discurso antipornografia do *NoFap* recusa também a crítica feminista produzida sobre este conteúdo, pois não há uma discussão ética ou moral sobre a produção pornográfica, mas sim sobre como a preocupação que a pornografia interfira nos processos de suas masculinidades biológicas e “naturais”, diminuindo o desempenho sexual e o interesse de busca por parceiras. Crê-se que a abstinência sugerida pelo *NoFap* tornem os homens mais determinados e confiantes ao

abordarem as mulheres. Assim, o que está em jogo na abstinência sexual é um processo ativo de construção da masculinidade normativa e de uma relação mediada consigo mesmo, com a finalidade de *se tornar alguém destinado a ser*, uma expressão comum em outros regimes de aprimoramento.

Para Marlene Hartmann (2020) o *NoFap* se fundamenta em uma matriz da heterossexualidade meritocrática, afirmando quanto mais esforço no governo de si e na regulação do autoprazer, mais poderão ser recompensados no encontro sexual, no orgasmo e, acredita-se, no aumento dos níveis de testosterona. Mais uma vez há a armadilha sobre o corpo e sua relação com a natureza / biologia, não como processos de autoconhecimento e exploração de si, mas como predestinação do que deveria ser e, portanto, uma dimensão normativa. Nas palavras de Hartmann o que está em jogo nessa prática é “como alguém se torna alguém” (*idem*, p. 3)³⁸. Além da expectativa pela *performance* sexual, o *NoFap* também relaciona a prática da masturbação com a produção de dopamina no cérebro, o gasto de energia gerado e a possibilidade de um melhor gerenciamento do foco gasto com masturbação / pornografia. Os membros do grupo que alegaram adotar a técnica, afirmam tê-lo associado a outras práticas, como jejum intermitente, meditação, demonstrados na Figura 8, ou a dietas restritivas ou períodos sem uso de nootrópicos, como relatado no processo de *reset* do corpo.

Essa ideia de ter um conjunto de técnicas diferentes entre si parecem ser próprias de membros já familiarizados com o *biohacking*. Embora a ideia de aprimoramento de capacidades humanas não tenha fronteiras definidas do que pode ser enquadrado ou não, às vezes até independente de validação científica, muito do que é difundido em movimentos de *internet*, fóruns e por influenciadores, com a promessa do aprimoramento torna-se elemento potencial de experimentação. Esse conjunto mais ou menos disperso de práticas que se combinam e até simultâneas, mostra como para membros mais experientes, e adeptos do *biohacking* em geral, a equação entre aprimoramento, corpo e resultados é complexa, mas determinada pelas noções de temporalidade. Há de se medir e monitorar o período de cada experimentação, resultados e efeitos adversos e é de acordo com esta percepção que os indivíduos podem planejar, combinar e interromper toda variedade de técnicas e tornar-se mais produtivos.

38 Tradução minha.

4.2. Percepções gerais

Como a comunidade *biohacking* é relativamente nova no Brasil e vem se expandindo, esses três grupos conseguem reunir os principais entusiastas do tema, sendo, também, os que produzem os principais conteúdos que estão disponíveis em português na *internet*. Não seria exagero, portanto, dizer que esses espaços fornecem uma amostra segura de como o movimento se instala por aqui e como se desenha a partir das influências das discussões que surgem. Seriam mais de quatrocentas pessoas nos três grupos e um número menor de membros mais ativos em cada um deles.

Dos perfis mais recorrentes, é possível perceber que as conversas sobre produtividade giram em torno do trabalho, mas também sobre a rotina de estudos de alguns membros, seja para concursos públicos e, em menor medida, vestibular ou pós-graduação. Essa produtividade se refere a ter bons resultados de memorização, disposição para longas horas de estudo e organização do tempo. Foi possível notar ainda uma recorrência dos trabalhadores na área de tecnologia da informação, englobando todas as atividades que vão de engenharia de computação à programação. Para estes o efeito mais desejado é atenção prolongada e técnicas que aperfeiçoem os estados de vigília e sono, pois “dormir e dormir bem” define a qualidade do trabalho que exercem durante o dia e a pressão por resultados, como relata um dos participantes.

Um outro perfil atuante de boa parte dos participantes seria o de trabalhadores autônomos ou liberais que atuam no chamado mercado financeiro. Algumas vezes o tópico sobre investimentos e organização financeira surgia nos grupos, que é quando os participantes com esse perfil puderam afirmar essa atuação. Importante registrar que há uma relação muito próxima do público que consome conteúdo sobre *biohacking* e também materiais sobre educação financeira, ou temas específicos como operação em bolsa de valores. Especialmente o fenômeno do *Day Trade* que, de forma sucinta é o ato de comprar e vender ações no mesmo dia e consta nas redes sociais com uma quantidade considerável de *coachs* e mentorias prometendo ascensão financeira ou uma estabilidade que permitira resultados como uma aposentadoria precoce ou o primeiro milhão de reais. Segundo os participantes do grupo, o *Day Trade* é um trabalho que exige muita concentração e equilíbrio emocional, pois pequenas frações de tempo podem significar o lucro ou prejuízo de uma decisão. E uma crescente entrada de novos *traders* para tais operações torna o ambiente cada vez mais competitivo,

podendo as práticas de *biohacking* se tornarem esse diferencial que amplia o desempenho necessário.

É comum que em grupos *online* numerosos as discussões consigam se estender a ponto de sair do tema inicial daquele espaço. Fala-se sobre estudos ou trabalho, mas também sobre assuntos cotidianos resultados da convivência naquele espaço. Nesse sentido, o grupo não difere de outros lugares da *internet* em que notícias atuais eventualmente são colocadas e discutidas. Por exemplo, não escapam de postagens de notícias falsas – como cura de doenças ou remédios milagrosos; discussões sobre política – ou ainda disputas entre Estados Unidos x China; conteúdos de teorias da conspiração sobre o trabalho da Organização das Nações Unidas ou “reais intenções” da dieta vegana³⁹. Nesses casos, é comum que o participante responsável pela mensagem seja advertido, como alerta sobre a veracidade da notícia ou apenas que aquele tema foge aos interesses do grupo. Durante a observação, quando isso ocorreu, a resposta gerou uma longa discussão sobre o tema, o porquê da notícia, se seria verdadeira ou falsa, e refutações. Houve discussões que culminaram em participantes saindo do grupo, ou ainda com intervenção dos administradores para que o assunto fosse encerrado ou tratado no particular.

Em dezembro de 2019, meses antes da pandemia do novo coronavírus, um membro compartilhou um abaixo-assinado pelo fim da obrigatoriedade das vacinas. Um dos administradores do grupo perguntou se era uma “pegadinha”, outros membros também ficaram indignados ou brincaram com isso. Uma das mensagens “eu não sei o que é mais tosco: MMS ou movimento anti-vacina”. Sobre o MMS (*mineral miracle solution*) outro participante pontuou “charlatanismo puro, não tem outra explicação (...) ato criminoso.”. Giulia Vidale (2019) aponta que o MMS é uma substância corrosiva, o dióxido de cloro, um alvejante usado em branqueamento de tecidos no tratamento da água e se tornou nos últimos anos uma grave problema de saúde pública após vários artigos na *internet* no mundo todo alegarem que curam doenças como autismo, câncer, HIV, Alzheimer e diversas doenças que demandam tratamentos altamente especializados. Além disso, a *internet* possibilitou o aumento do alcance de notícias falsas relacionadas à saúde, segundo a reportagem:

Um levantamento feito por VEJA no ano passado recolheu 3.000 notícias sobre saúde em seis páginas do Facebook que se notabilizaram por difundir falsidades na área da medicina. Destas, VEJA selecionou cerca de 1 000 que tiveram maior

39 Relativo ao veganismo, um modo de vida que busca excluir, na medida do possível, as formas de exploração e crueldade animal, seja na alimentação, vestuário e itens de consumo.

número de compartilhamentos. Entre elas, descobriu-se, com a ajuda de médicos consultados pela revista, que cerca de um terço divulgava falsidades inquestionáveis. Os temas mais frequentes na lista de *fake news* foram dieta para emagrecer, câncer e diabetes. (VIDALE, 2019, p. 1).

O fenômeno das notícias falsas ou *fake news* encontrou nas redes sociais maneiras de difundir rapidamente conteúdos enganosos ou falaciosos sobre saúde. Em grupos que se dedicam em certa medida ao aprimoramento em saúde, não seria diferente. Cabe ressaltar que os boatos sempre ocorreram em relação aos processos de saúde e doença⁴⁰, porém, além da disseminação, vivemos em um contexto de crise entre os discursos biomédicos e dos regimes de verdade, tornando a saúde um terreno fértil para a disputa de novos entendimentos de mundo. Considerando que a verdade é a articulação entre poder e saber em uma sociedade⁴¹, Igor Sacramento (2018a) aponta que a crise dos regimes de verdade passa pela desvalorização da confiança nas instituições, para uma confiança baseada nas crenças e nos dogmas, altamente alicerçadas na experiência pessoal. Em um contexto de excesso de informação, informações adquiridas em nossa rede pelas pessoas à nossa volta, passam a ser mais críveis do que nas instituições, conclui Sacramento. Sejam essas informações deliberadamente falsas por motivos político-ideológicos, como pelos movimentos anti-vacina, ou uma produção enunciativa não confiável, a difusão de notícias falsas parece ser uma realidade geral nos espaços de socialização *online*, especialmente quando ligados à saúde. O reconhecimento ou não da falseabilidade de uma mensagem depende também do grau de instrução informacional e digital das pessoas que o recebem que, no caso dos grupos, parecem ser relativamente atentos a isso.

O ato de recriminar quem possa compartilhar uma informação falsa mostra ainda uma segunda camada sobre a socialização dadas nesses espaços. A partir da reprovação e uma fala que a corrija, o que os participantes estão elaborando são também processos de aprendizagem no grupo. Não se trata apenas do elemento mais aparente de que os grupos servem para “aprender” a usar nootrópicos ou alguma técnica de *biohacking*. Mais do que uma relação mecânica de aprendizado ou de uma transmissão receituária, estão se constituindo juntos enquanto participantes em um processo de aprendizagem que engloba a relação entre eles e o espaço. Carlos E. Sautchuk (2015) mostra que processos de aprendizagem assim vão além da aprendizagem formal escrita/oral ou do modelo escolarizado ocidental. Para além da

40 Ver Igor Sacramento e Raquel Paiva (2020) acerca da produção de boatos sobre a vacinação da febre amarela no Brasil.

41 FOUCAULT, 1979.

passagem de habilidades de um indivíduo ao outro, considera-se os objetos, as técnicas e a relação com o ambiente como partes fundantes desses sujeitos. Nos grupos, as técnicas adquirem centralidade tanto quanto a experiência dos sujeitos com as mesmas, pois são móveis e dependem de quais objetos constituem a experiência de aprendizagem. Não basta tomar uma substância nootrópica, é necessário compreender a interação dela com elementos que passam despercebidos no cotidiano – o que foi ingerido na última refeição, o saber manusear um comprimido, o peso, os registros do que se toma. Quando um membro mais experiente oferece instruções, sua eficácia depende de várias condicionantes e, embora possam ser diretas, há na relação de interlocução maior ou menor confiança (como no caso das *fake news*), além de sempre abrir a discussão para que novos membros debatam.

Isso indica que a aprendizagem no contexto do aprimoramento depende da capacidade de experienciar, considerando todos esses elementos ambientais e processuais, que não poderiam ser constituídos apenas com instruções em um vídeo ou um *ebook* numa relação unidirecional. O sentido desses grupos existirem, além do pertencimento e amizade gerado entre os indivíduos, é garantir que o processo de aprendizagem ocorra, criando ritos de passagem de sujeitos iniciantes a experientes. Sautchuk ressalta ainda que toda habilidade (ou *skill*) demanda não uma repetição mecânica, “mas cuidado, julgamento e destreza” (SAUTCHUK, 2015, p. 123). A destreza seria essa capacidade em se adaptar às inúmeras variantes que surgem em uma tarefa, mesmo que ela pareça igual a todas as outras. Permitindo um refinamento da percepção e da atenção de que nenhuma tarefa executada é igual à outra, assim, conseguir uma habilidade consiste em controlar os imprevistos antes invisíveis e ter uma flexibilidade para essas respostas.

Esse caráter de sociabilidade, especialmente referente ao uso dos nootrópicos, foi também observado por Bruno Castro (2018), ao investigar o uso de um *blog* especializado em nootrópicos, chamado “Cérebro Turbinado”⁴². Para ele, a interação, a troca de informações sobre experiências e expectativas do consumo, cumprem um papel fundamental para um aprendizado em rede entre os usuários. “Caso não atinja os resultados esperados, é provável que o novo usuário busque informações com usuários experientes sobre o assunto.” (CASTRO, 2018, p. 85). Novamente, uma espécie de hierarquia entre os indivíduos é

42 Este *blog*, desativado em 2017, chegou a ser citado nos grupos de WhatsApp, pois reunia uma grande quantidade de informações sobre nootrópicos, além de vários membros do grupo serem leitores assíduos e participantes ativos nos comentários do *site*. Pude acessá-lo de modo *offline* através de um dos membros, que arquivou todo esse conteúdo e compartilhou em um dos grupos.

evocada, sendo aqueles mais experientes os que mais discutem sobre os relatos apresentados, sugerindo ajustes ou buscando mais informações sobre os efeitos notados.

(...) a persistência no consumo do fármaco passa pela crença na expectativa de se obter o efeito desejado. A experiência do entendimento dos efeitos passa pela observação do consumo de outros usuários e pela interpretação do que é sentido a partir das sensações desejadas e esperadas que foram relatadas por outros sujeitos que já as experimentaram. (*idem*, p. 86).

Os relatos também fazem sentido ao permitir que esse aprendizado forneça elementos de pertencimento entre os membros. O apoio mútuo gerado, a sensação de compartilhar valores exclusivos que só podem ser compreendidos no contexto do grupo ou da discussão dos nootrópicos, faz com que alguns dos membros sintam confiança e amizade nas redes.

Por fim, o material de campo indica que a noção de *biohacking* não está na quantidade ou variedade das técnicas e recursos possíveis, mas no potencial de aprimoramento que esses indivíduos podem gerar em si mesmos. Esse movimento integra decisões do cotidiano como forma de aperfeiçoamento do binômio corpo/cérebro, não sem um tensionamento com a medicina e as ciências da vida em geral, embora também tenham sido estimuladas por essas configurações contemporâneas, que fizeram emergir o sujeito enquanto máquina, do desempenho e, por fim, da gestão de si. Para um participante do grupo:

(...) por que muita gente vira *biohacking* ou gosta do assunto? [Porque] a gente tem problemas que a gente não encontra soluções no mercado tradicional, então você vai lá no seu médico, qualquer lugar assim, mas às vezes aquilo que você ouve não é aquilo que você quer... então você começa a ver uma série de coisas e você fala ‘olha eu preciso resolver meus problemas’... então assim, eu acho que *biohacker* é aquele que tenta resolver os seus problemas, sabe? E está disponível pra todo mundo, eu acho que as soluções vão ser de acordo com o bolso de cada um e vamos dizer assim, o *mindset* de cada um. (mensagem em voz, GRUPO 2).⁴³

A variedade de estímulos, estratégias e condicionadores para o desempenho é resultado de tentativas e acertos. Para o caso das substâncias nootrópicas, apenas a hesitação em causar um efeito adverso muitas vezes faz os indivíduos interromperem o consumo, em outras esses efeitos colaterais surgem e precisam ser negociados com o momento da vida que estão passando. Bruno Castro e Elaine Brandão (2020) mostram como a noção de “ciclos”, ou seja, a gestão dos nootrópicos entre continuidades e pausas para preservar os resultados esperados e

⁴³ *Mindset* é um termo recorrente na Programação Neuro-Linguística (PNL) e programas de *coaching*, geralmente se refere a atitude, resiliência e “configuração mental” do indivíduo.

prevenir de efeitos colaterais indesejados, são similares ao que usuários de anabolizante fazem⁴⁴. Os autores destacam como essa analogia dos nootrópicos com os anabolizantes pode revelar uma provocação sobre “uma concepção fisicalista da corporalidade humana e aponta para uma compreensão objetificada e reducionista do funcionamento cerebral”. O que será exercitado, fortificado, “anabolizado” (*idem*, p. 7) é o próprio cérebro, conseqüentemente tornando as funções cognitivas mais robustas.

O movimento do *biohacking* está acompanhado por outros fenômenos igualmente populares – como os já citados programas de *coaching*, método *Pomodoro*, *nofap*...–, pois representam uma demanda de nossos tempos. O acesso à informação também ajuda que essas abordagens consigam mais adeptos e conteúdos produzidos. A partir disso, caberia uma análise dos elementos que aparecem como centrais para fazer com o que o aprimoramento desenhado nesse escopo desperte interesse, assim como estimule esses espaços de divulgação e socialização. No próximo capítulo, opto por explorar melhor a relação dos nootrópicos com o aprimoramento cognitivo, um dos tópicos mais recorrentes nos grupos, como vimos. Me baseio ainda uma segunda parte do material empírico, as entrevistas com sujeitos que relataram esse uso.

44 Juliana Castro (2015), ao investigar práticas de mulheres *fitness* e hipertrofia, demonstra bem como uma rede de serviços e produtos surge a partir de uma única prática aliada aos padrões de consumo: “o mercado *fitness* investe volumosamente em roupas, tênis, joelheiras, caneleiras e munhequeiras, medicamentos energéticos ou que melhoram o sono, desodorantes potentes, maquiagens à prova de suor, protetores solares resistentes, comidas funcionais e suplementos completíssimos.” (*idem*, p. 104).

CAPÍTULO 5. NOOTRÓPICOS

5.1. Um contexto

Os nootrópicos estão entre as mais conhecidas técnicas do universo *biohacking* e costumam ser o primeiro contato de várias pessoas com o movimento. José L. Nascimento e Gilmara Bastos (2011, p. 148) afirmam que os nootrópicos englobam grande parte das drogas neuroaprimadoras, incluindo medicamentos famosos como o princípio do metilfenidato – especialmente Ritalina® –, Modafinil®, Piracetam®, propanol e anfetaminas. Em geral, são drogas que foram sintetizadas inicialmente com o intuito de restaurar funções cognitivas e *déficit* de memória em grupos de risco, como idosos e para o tratamento de pessoas portadoras de doenças neurodegenerativas, como o Mal de *Parkinson* e *Alzheimer*. Posteriormente, foram desenvolvidas para atuar no Transtorno de Hiperatividade com *Déficit* de Atenção (TDAH), passando a responder a tais questões tanto em pesquisas, como na própria produção farmacêutica.

Junto ao crescente número de diagnósticos aliados aos transtornos do aprendizado, esses medicamentos se tornaram populares mesmo entre indivíduos saudáveis. É nesta condição que se aplica o termo *nootrópico*, substâncias utilizadas não para o tratamento de transtornos neurobiológicos diagnosticados, mas sim intencionalmente consumidos pela promessa de otimizar a *performance* cognitiva. Atualmente esse grupo de substâncias vai além dos medicamentos, englobando uma série de produtos naturais, alopáticos, vitaminas e nutrientes que foram adotados como benéficos para o desempenho. Essa ampliação também expandiu o consumo das mais variadas substâncias, como também criou um mercado em potencial. Na *internet* são várias as lojas *online* dedicadas exclusivamente aos nootrópicos e, mesmo fora do mercado especializado, é um termo que vem aparecendo com cada vez mais frequência na mídia e até nas farmácias convencionais.

Figura 9 – Medicamentos nootrópicos comerciais.



Fonte: Elaboração do autor/divulgação.

Na Figura 9 temos dois exemplos de medicamentos voltados para o mercado de nootrópicos. Na esquerda, “desempenho mental e cerebral”, um suplemento alimentar encontrado facilmente em drogarias. E na direita, “melhora da concentração e memória”, um produto que pode ser adquirido em farmácias de manipulação. Apesar de parecer um fenômeno recente, o tema dos nootrópicos e do aprimoramento cognitivo ocorre de modo sistemático desde a década de 1940, mas o principal marco viria duas décadas depois pelo trabalho do químico romeno Corneliu Giurgea, conhecido por sintetizar o Piracetam, um dos nootrópicos mais populares até hoje.

Originalmente desenvolvido para combater o enjoo e sintomas de insônia, foi no ano de 1964 que o Piracetam apareceu em testes com animais para avaliação dos efeitos no aprendizado em condições de adversidade. Em um curto espaço de tempo, as pesquisas que relacionavam o medicamento à cognição ganharam fôlego, como aponta David Healy (2009, p. 27) e apenas oito anos depois já havia 700 artigos acerca do Piracetam. Com o aumento do interesse pelas drogas estimulantes, Corneliu Giurgea (1973) cunhou o termo *nootrópico*: uma junção do grego *nous*, que significa “mente” e *trepein*, “dobrar, virar”; fornecendo um conceito que se refere aos compostos de ocorrência natural ou sintetizados quimicamente que poderiam aumentar a capacidade cognitiva, incluindo formação e retenção de memória, foco, alerta e motivação. Para isso, ele elaborou um conjunto de critérios que, se atendidos,

permitiriam que uma substância fosse classificada como nootrópica: um nootrópico deveria melhorar a memória e a aprendizagem de um indivíduo; melhorar a sua resistência ao estresse; proteger o cérebro mesmo em situações de lesões físicas e químicas; e, por fim, aumentar a eficiência dos mecanismos de controle tônico cortical e subcortical ou efeito estimulante, ser atóxico e com poucos, ou nenhum, efeitos colaterais. (GIURGEA, 1982). Para David Healy (2009) as principais características de um nootrópico seriam a de promover o aprendizado, bem como aumentar a capacidade de concentração mesmo sob condições estressantes. Tais compostos permitiriam o desempenho cognitivo enquanto estariam quase totalmente ausentes dos efeitos colaterais que outros psicotrópicos convencionais possuem. Seriam ainda drogas que evitariam a senilidade, em vez de substâncias voltadas para o tratamento de uma demência já estabelecida.

Desde então, diferentes classes de drogas surgiram no campo do que foi também popularmente conhecido como “drogas inteligentes”. Medicamentos como Adderall® tornaram-se tratamentos populares para os distúrbios de atenção, pois induzem o estado de alerta, reduzindo a impulsividade e melhorando a concentração dos pacientes testados. Outros medicamentos mais recentes, como o Modafinil, foram inicialmente desenvolvidos para o tratamento da sonolência e da fadiga diurna. Como aponta Catherine Coveney et al. (2011, p. 5), a partir da evidência clínica, essas drogas realmente atestam eficácia para os casos que foram produzidas, a surpresa é quando indivíduos saudáveis relataram sentir-se mais atentos e mais dispostos também ao consumi-las. A depender da substância e seu componente ativo, os mecanismos de funcionamento são diferentes, mas todos prometem reflexos no estímulo ao foco e para a aquisição de aprendizado, embora a eficácia dos nootrópicos quando utilizados por indivíduos saudáveis ainda não seja um consenso na pesquisa científica. Além disso, este consumo também abre uma série de questões éticas sobre melhoramento humano e automedicação à revelia do acompanhamento médico.

O metilfenidato, princípio ativo da Ritalina, é um dos estimulantes desta classe e o mais consumido do mundo. Suas vendas no Brasil cresceram exponencialmente nas últimas duas décadas, gerando preocupação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e várias são as pesquisas acadêmicas sobre os impactos desse consumo e a ocorrência de sua difusão. Para Francisco Ortega et al. (2010, p. 501) a “indissociabilidade TDAH-Ritalina, construída ao longo dos anos 1980 e 1990, fez com que a ampliação dos critérios diagnósticos para o TDAH necessariamente aumentasse o número das prescrições do metilfenidato”. O autor destaca

ainda o aumento do consumo entre universitários, e a justificativa para a busca desse consumo mais mencionada pelos entrevistados foi a pressão para atuar, apontando a valorização da *performance* para a formação profissional, “foi ressaltada a necessidade de realizar muito bem um grande número de tarefas em pouco tempo, o que exige das pessoas um comportamento sobre-humano, além do limite” (*idem*, p. 506). O critério moral observado sobre este consumo foi também que os entrevistados consideram honesta a prática de utilizar o medicamento para obter melhores resultados contra aqueles que não o utilizam, argumentando que outras técnicas de aprimoramento que não a da medicalização estão disponíveis em larga escala.

O que podemos constatar com os resultados dos grupos focais é que a possibilidade da prática do aprimoramento cognitivo não fere a moralidade dos entrevistados. A prática não chegou a ser vista como algo repulsivo ou imoral a ser combatido. Não foi evidenciado nenhum constrangimento com a prática de aprimoramento cognitivo por meios biológicos. Ou seja, numa primeira análise, os grupos indicam uma alteração na percepção social das fronteiras entre natural x artificial. (*idem*, p. 508).

É comum encontrar em jornais e revistas a divulgação sobre os efeitos da Ritalina sob o desempenho cognitivo. Para se ter uma ideia, em uma busca no *site* do jornal *Folha de S.Paulo*, nota-se que as reportagens sobre esse assunto crescem a cada ano, dando uma noção de como o interesse pelo tema e o consumo exponencial estão entrelaçados, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Reportagens do jornal *Folha de S.Paulo*

Ano	Título da reportagem	Resumo
2005	Cérebro em movimento	Sobre as imagens de funcionamento cerebral obtidas com a tecnologia. A partir dessa tecnologia, há a menção da Ritalina enquanto efeito positivo no tratamento de crianças com hiperatividade.
2008	Cientista usa drogas para ‘turbinar’ o cérebro	Afirma que o uso de drogas para melhorar o desempenho intelectual aumentava na comunidade científica. A droga mais utilizada em questão era a Ritalina.
2009	Cérebro turbinado?	Um bioeticista defende o “ <i>doping mental</i> ” com o uso da Ritalina como uma “extensão natural da educação”
2010	A era da desatenção: somos todos hiperativos?	Alerta para uma possível epidemia de diagnósticos de transtorno de <i>deficit</i> de atenção e hiperatividade.

2012	A ascensão da pílula da boa nota	Trata da popularização do metilfenidato em escolas estadunidenses na busca pelo desempenho escolar.
2013	Os perigos da mente distraída	Discorre sobre a necessidade da atenção na sociedade e a adaptação de comportamentos de crianças aos padrões da vida adulta através da medicação.
2015	Jovens saudáveis usam remédios psiquiátricos para ir melhor em provas	Traz entrevistas com universitários sobre o uso das <i>smart drugs</i> para um maior rendimento nos estudos.

Fonte: Elaboração do autor.⁴⁵.

Para Denise Barros (2009) a mídia, em geral, enfatiza o discurso dos transtornos de atenção quando trata o tema, ao mesmo tempo que várias vezes remete à ideia de felicidade, boa aceitação e sucesso causado pelo uso do medicamento. Para a autora, esta maneira de apresentação pode conduzir não só a diagnósticos errôneos para condições psicológicas transitórias na dificuldade do aprendizado, como também despertar a curiosidade ou sentimento de que essas substâncias podem solucionar problemas diversos que também são causados pela excessiva cobrança em ambientes universitários ou profissionais.

De modo geral, o aumento do uso da Ritalina por pessoas saudáveis permeou também o debate sobre aprendizado e dificuldade de atenção. Todas as reportagens citadas enfatizam algumas expressões, como produtividade ou demanda por desempenho, sem problematizá-las propriamente. Outro ponto curioso, é como a Ritalina passa do título ou subtítulo das matérias ao longo do tempo para a simples citação ao longo dos textos, ou seja, o seu protagonismo no tema passa a ficar cada vez mais em segundo plano na medida que outras opções surgem. Ao fim, o nome surge citado em meio a outros medicamentos equivalentes à base de metilfenidato, como Venvanse® e Concerta®. Além disso, o protagonismo recentemente passa para a pulverização do assunto, com termos como “cérebro turbinado”, “*doping mental*” e “pílulas da inteligência”. Isso acontece pois cresce o interesse das pessoas por resultados obtidos além da Ritalina, especialmente as substâncias mais fáceis de adquirir sem a necessidade da prescrição médica.

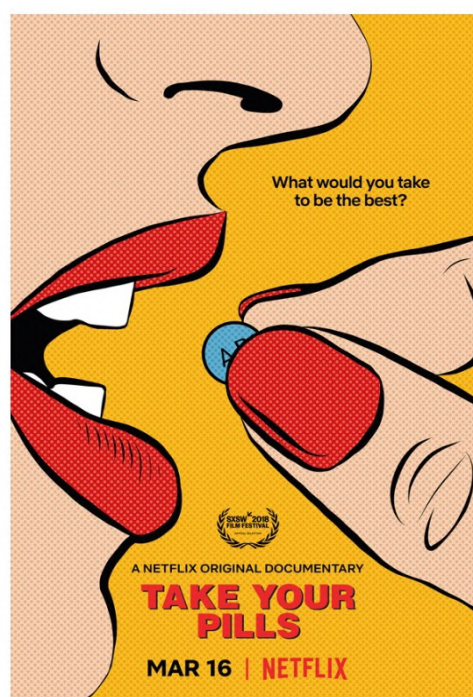
Um exemplo de produto cultural que aborda o tema do uso de um nootrópico é o filme *Sem Limites*, de 2011⁴⁶. A obra de ficção científica conta a história de Eddie Morra, um

45 Resultados da ferramenta de busca com o termo “ritalina” no *site* da Folha de S.Paulo. Ver: CAREY, 2005; GARCIA, 2008; LAWRENCE, 2009; LEITE e COLLUCCI, 2010; SCHWARZ, 2012; CATAPANO, 2013; MIRANDA, 2015.

46 *Limitless*. Dir. Neil Burger. Relativity Media, Universal Studios (EUA). 1 h 45 min. 2011.

escritor que sofre com bloqueio criativo em seu trabalho. Certo dia um colega lhe oferece uma nova droga em pastilhas, chamada NZT, que aumenta a capacidade cerebral a níveis super-humanos. Isso faz com que o protagonista recupere sua confiança e obtenha um rápido sucesso social e financeiro, chegando a atuar entre investidores da *Wall Street* e reconquistando a ex-namorada. Mais do que isso, a droga oferece capacidade de aprender idiomas ou assuntos em poucas horas. Oferece ainda uma habilidade social de desinibição ao protagonista e raciocínio extremamente rápido na busca de soluções para os problemas que o acometem ao longo do filme. Merece destaque o trabalho de direção de arte que cria uma ambientação para quando a pílula é ingerida, tornando as cores das cenas mais vívidas e mudando rapidamente de um enquadramento a outro, de modo que o telespectador sinta a sensação do protagonista de que uma mudança radical ocorreu, assim como aproveita para criar uma distinção entre o personagem em sua vida ordinária, com cores mais frias, e para a sua experiência como super-humano, com as cores mais quentes. Essa história, assim como as reportagens no jornal, reforça horizontes em comum. A capacidade de se sobressair de situações de mera normalidade ou fracasso para aspirar a possibilidade de um supercérebro. Na Figura 10 apresento o cartaz deste e do próximo filme a ser mencionado.

Figura 10 – Cartazes dos filmes.



Fonte: Elaboração do autor/divulgação.

O cartaz do filme *Limitless* centraliza a pergunta “Quantos sabem o que é se tornar a versão perfeita de si mesmo?”. Já a segunda imagem se refere ao documentário produzido em 2018 pelo serviço de *streaming* Netflix, chamado *Take Your Pills*⁴⁷ (“Tome suas pílulas” em tradução livre), no cartaz podemos traduzir a frase “O que você tomaria para ser o melhor?”. O documentário aumentou a popularização dos nootrópicos, se não pelo consumo, que já vinha se expandindo nos últimos anos, ao menos na massificação do termo. A obra apresenta relatos de estudantes, programadores, atletas e entusiastas que utilizam medicamentos – especialmente o Adderall, mas também Venvanse e Ritalina –, para o aprimoramento cognitivo. A maior parte da narrativa é sobre os benefícios destes medicamentos, como eles mudaram a vida dos depoentes, contando até mesmo com relatos de médicos e cientistas. É somente ao final que o documentário busca mostrar os riscos associados ao uso indiscriminado dessas substâncias. No *Filmow*, uma rede social de avaliação de produções audiovisuais, na aba de comentários muitos usuários alegaram que o documentário “faz apologia ao uso dessas drogas”, “uma abordagem superficial de um problema complexo”, ou ainda “poderiam ter explorado mais o individualismo [do consumo], o estímulo à competição que estamos submetidos”.⁴⁸

O que podemos notar é que essas produções constroem o imaginário das “pílulas da inteligência” como solução para diversas dificuldades pessoais e sociais. Mais do que isso, se referem a uma construção do ideal do cérebro inexplorado, dotado de potencial muito superior de sua operação comum. Assim, não se trata de haver um escolhido, mas que bastam os componentes certos para ser contemplado por essas habilidades. Hoje essa promessa vai além dos medicamentos indicados para os casos de TDAH, os produtos que surgem na *internet* e nas prateleiras das farmácias se aproveitam da construção desse imaginário. São vitaminas, suplementos funcionais e fitoterápicos que, muitas das vezes, até nos nomes comerciais escolhidos apresentam essa intenção, alguns exemplos são Intelimax®, Optimemory® e Super Focus X®. Atualmente o que se apresenta é uma disputa para além do controle ou acesso aos medicamentos restritos, mas a busca pela otimização que cresce com o mercado farmacológico explorando um nicho de consumo dentro da indústria da saúde, bem-estar e dos cuidados pessoais.

47 *Take Your Pills*. Dir. Alison Klayman. Motto Pictures, Netflix (EUA). 1 h 27 min. 2018.

48 Disponível em: <<https://filmow.com/tome-suas-pilulas-t251462/>>. Acesso em: 12 de nov. de 2020.

5.2. Experiências de uso

Ao longo da pesquisa, realizei a entrevista com quatro pessoas que utilizaram ou ainda utilizam nootrópicos. Esses interlocutores não têm relação com os grupos pesquisados, surgiram a partir de indicação da minha rede pessoal, foram informados da pesquisa e contaram sobre suas experiências. Eles têm entre 26 a 35 anos, sendo três homens e uma mulher. Dos três homens, dois são bacharéis em Direito e um deles estava em fase de conclusão do curso. A mulher, é professora de ensino superior e acadêmica de pós-graduação. Utilizo codinomes para preservar o anonimato das informações e os/a apresentarei melhor no decorrer da discussão.

Em 2019, quando as entrevistas ocorreram, o primeiro entrevistado, que chamarei de Pedro, de 26 anos, homem branco, solteiro e morador de Goiânia, estava no último ano da graduação em Direito e trabalhava durante o dia como auxiliar em um escritório de advocacia. Pedro conta que viveu um período de crise de ansiedade e quadro depressivo durante o seu segundo ano de faculdade e um medo de “não dar conta” das demandas, não só do trabalho e da faculdade, mas sentia também uma “pressão da área” pela sensação de que os colegas sempre conseguiam fazer mais coisas e acumular experiências no currículo que ele. Sobre o consumo de Ritalina, relata:

(...) acaba que Ritalina é uma coisa muito *pop*, as pessoas se sentem especiais por usar, acho que é muito essa coisa do feitiço do medicamento. E aí já aconteceu de eu estar numa palestra e me oferecerem Ritalina... Sabe quando oferecem um chiclete pra você? A pessoa ofereceu a Ritalina pra todo mundo que tava na rodinha. Então, assim, acaba que também tem uma popularizada. Acho que tem muita gente que usa pela graça, mas acho que tem realmente quem usa por necessidade mesmo, por ter que estudar muito.... por ter conteúdo muito grande pra estudar, ter que estudar várias horas por dia. (Pedro, auxiliar de escritório, 29 anos).

Com esse comentário, além do consumo ser uma situação corriqueira, é interessante como Pedro faz uma distinção do uso. Para ele há um “fetiche” em usar o medicamento, para que as pessoas se sintam melhores ou mais produtivas, sabendo que estão conseguindo atender às demandas. Para ele, esse seria o feitiço do medicamento, uma aparente sensação de que é possível “dar conta de tudo”. Porém, um outro uso, marcado pela expressão “por necessidade” poderia nos levar a imaginar tratar-se de pessoas diagnosticadas com transtorno de *déficit* de atenção, mas para Pedro, o “uso sério” da Ritalina seria quando as demandas são maiores que a capacidade dessas pessoas, o que justificaria o consumo. Há um tipo de

distinção que negativa e outro que positiva esse uso, este último, especialmente se justificado sob o acúmulo de tarefas e atividades. Assim, o medicamento ganha um sentido de merecimento se colocados diante de situações demandantes, como concursos públicos competitivos, longas horas de estudo.

Pedro diz que a primeira vez que buscou um medicamento nootrópico foi “coisa de farmácia” para que se mantivesse mais desperto durante a rotina de estudo e trabalho. Ele consumiu um suplemento à base de *Ginseng*, termo utilizado para diferentes espécies de plantas do gênero *Panax*. Mas foi quando iniciou o tratamento para depressão que o psiquiatra que o atendia receitou Ritalina a pedido de Pedro, por queixar-se da falta de concentração nos estudos. Ele assume que esta reclamação foi intencional, para poder experimentar o medicamento, por curiosidade e que considerava o psiquiatra “mais aberto com essas coisas”. Um tempo depois a Ritalina foi substituída pelo Stavigile®, medicamento similar que atenua o sono e mantém o estado de vigília. Pedro conta que passou apenas alguns meses tomando Ritalina, “não foi nada que foi muito longe, logo eu parei com isso”.

Cabe considerar que a circulação da Ritalina, tão importante quanto o aumento dos diagnósticos que a popularizaram, depende de como indivíduos não diagnosticados têm acesso ao medicamento. Nos grupos de WhatsApp sobre *biohacking* e também nas entrevistas, foi comum ouvir estratégias como procurar psiquiatras ou neurologistas “mais antigos”, ou seja, que a priori recebem esses medicamentos sem muita resistência. Também há a adaptação do discurso enquanto paciente, como “dizer o que querem ouvir”, isso significa emular o discurso de indivíduos diagnosticados. Em outras palavras, fazer queixas sobre dificuldade de concentração e relatar situações do cotidiano que forcem o diagnóstico errôneo. Existem estudos que exploram essa relação consumidor – diagnóstico – circulação, mostrando como entre profissionais psiquiatras pode haver divergência sobre um uso mais liberal ou não do medicamento, como também mostram que as estratégias fazem parte não apenas do agenciamento desses indivíduos, mas existem facilidades e discursos que despertam esse desejo da medicação como uma salvação para o não adoecimento em uma rotina debilitante, especialmente entre jovens e universitários⁴⁹. Por fim, além das estratégias para os consultórios e receituário, há o mercado ilegal de venda, facilitado com a *internet*, apesar do custo acima do encontrado nas farmácias.

João de 31 anos, homem branco, casado, assessor jurídico e estudante de concursos públicos no tempo livre, conta que em 2010 recorreu às substâncias nootrópicas. Segundo ele,

49 Ver: GONÇALVES, 2019; BARROS, 2011; MAIA, 2017.

Ritalina era a mais difícil de encontrar, embora soubesse de colegas usando-a clandestinamente. Sem dinheiro para a compra no mercado ilegal, onde costuma ser muito mais cara, buscou as substâncias naturais com custos menores que os sintéticos.

Depois de um tempo a gente vai tendo muito contato com a comunidade de concurseiro, aí sempre tem essas conversas ‘ah, dizem que isso melhora’, além de estratégias como organizar o tempo, fazer planos de estudos, pra alcançar a quantidade de horas estudada, eu tinha essas coisas de nootrópico, e aí eu fiquei com receio né, mas aí me indicaram o *ginseng*. (João, assessor jurídico, 35 anos).

Ao contrário de Pedro, João nunca tomou Ritalina. Para ele havia o receio de efeitos colaterais inesperados ao tomar um medicamento sem orientação médica. A procura pelo tratamento se deu na graduação, mas Pedro lamenta pois afirma “eu sempre me achei assim, muito sonso, muito lento, muito esquecido (...) saúde mental na família era uma coisa de rico, então eu nunca ganhei esses remédios na infância, foi só indo no psiquiatra”. A ida ao psiquiatra em seu caso foi motivada pela depressão, mas conta que viu ali uma oportunidade para tentar melhorar a concentração que ajudasse nas tarefas da faculdade.

Aos poucos eu fui entrando nesse universo de gente depressiva, os ansiolíticos, e aí como já tava nessa coisa assim de farmácia (...) Juntando não estar tão à vontade com a faculdade, eu fui pra encurtar o caminho pra conseguir concentrar mais, aprender mais. (Pedro, auxiliar de escritório, 29 anos).

Sobre os efeitos, Pedro é categórico em dizer “a Ritalina era mágica”. “O problema é que não tinha maturidade, podia ter aproveitado mais, mas realmente era uma coisa muito forte, muito mágica mesmo”. Nesse ponto, apesar de conseguir os efeitos esperados, Pedro, assim como João, passou a ter receio do uso contínuo e duradouro do medicamento. O medo de estar se “contaminando”, criando uma suposta dependência, aliado a relatos de amigos que tinham lhe contado sobre crises de pânico após o uso prolongado, o fez recorrer as substâncias naturais. Assim como nos grupos de *biohacking*, é possível notar mais uma vez essa distinção entre substâncias sintéticas – potencializadoras, porém agressivas ao corpo – e naturais, com baixos riscos oferecidos.

Os produtos naturais são mais baratos, porém, assim como as substâncias sintéticas, também possuem hierarquias de eficácia para cada caso. O *Ginseng* em pó pode ser comprado por quilo e é muito barato, dada a recomendação de ingestão mínima para alcançar seu efeito nootrópico. Essa mesma substância, manipulada em cápsulas, tem seu valor aumentado

quando comercializado nas farmácias. Neste trecho, João mostra como os custos podem ultrapassar o orçamento inicial.

João: Você acaba tendo uma estafa, então essas substâncias retardam um pouco. Tanto que eu comprei uns medicamentos... você gasta um pouco, né, foi uma indicação de amigos que eu tava pensando em voltar a estudar. E eu comprei porque eu tava com muita dificuldade e o medicamento é muito bom mesmo, melhor do que os outros, inclusive.

Eu: Você comprou em farmácia também?

João: Esse é importado, ele é no *site* do próprio laboratório. E três fracos, tomei dois. Mas assim que eu acabar os que eu tenho aqui eu não vou comprar, porque é muito caro, paguei quase 200 dólares.... mas ele é fenomenal, foi indicação de um amigo que também tava fazendo concurso. (João, assessor jurídico, 35 anos).

Com todos os entrevistados, a expertise no consumo das substâncias parece ser adquirida com o tempo, tanto para comparar os efeitos entre eles quanto para saber qual nootrópico se aplica em cada situação. Muitas vezes essas substâncias passam a ser combinadas com técnicas diversas de controle do tempo, alimentação e de concentração que muito se aproximam das práticas de *biohacking*, embora os entrevistados as considerem simplesmente complementares ao uso nootrópico. João conta como tenta incluir na rotina as condições para que seja mais produtivo tanto no trabalho, de meio período, quanto durante os estudos, que realiza por quatro horas diárias. Alega ainda fazer exercícios como caminhar, andar de bicicleta e, por vezes, meditação para auxiliá-lo nessa rotina de dupla ocupação.

É comum que as substâncias muitas vezes também borrem as barreiras entre nootrópicos, no sentido estrito do consumo medicamentoso, para o da alimentação. O café foi citado por todos os entrevistados, não apenas como hábito, mas com o intuito de manter o estado de alerta. Ana, de 29 anos, mulher branca, casada, professora e estudante de pós-graduação, afirma que para lidar com a sonolência excessiva durante o dia e evitar a alta dose de café e guaraná, passou a recorrer também à erva mate, com o preparo do tereré. A bebida é tomada em pequenos goles e Ana afirma que a ajuda especialmente em dias de muitas demandas de trabalho. Ela busca, também, utilizar recursos complementares, como a técnica de controle do tempo *Pomodoro*, ouvir “uma música bem animada” para evitar sonolência e, caso seja a execução de tarefas repetitivas, deixar a televisão ligada.

Mesmo considerando pouco eficazes, Ana narra ter tomado, por muito tempo, o chá de maca peruana e o guaraná, por influência do seu padrinho: “(...) porque tudo o que o meu padrinho fala eu acho o máximo”. Foi com o uso contínuo que Ana percebeu que “(...) aquilo

não fazia muito efeito assim”. Nesse episódio, é importante ressaltar o caráter da interação social que permeia o uso dos nootrópicos, cujo consumo pode ser a indicação de um amigo, familiar ou em uma interação *online*. Com o tempo passam a compartilhar suas experiências e indicar usos para terceiros. Ana afirma que o seu interesse nas estratégias de aprimoramento em geral vem da vontade de indicar para os seus alunos do curso de Direito, melhores ferramentas de estudo e de concentração. Pedro, durante o consumo da Ritalina, tinha colegas de faculdade que compartilhavam dicas de uso e manuseio do medicamento. Mais recentemente conta que o chefe do escritório onde trabalha lhe trouxe amostras de um potencializador de memória, porque “estava muito esquecido”. Pedro justifica a atitude do seu chefe como uma tentativa de ajudá-lo a melhorar o desempenho da memória, pois afirma que, após um período de “uso excessivo de maconha”, ficou “com a memória muito fragilizada”.

Interessa nesses dois casos, de Ana sugerindo técnicas aos seus alunos e do chefe de Pedro lhe fornecendo uma substância nootrópica, a tensão que há entre a ajuda e o dever pelo desempenho. Se ambos estão em posições hierarquicamente superiores, indica uma relação de poder em que a sugestão até pode ser negada, mas permite também interpretar que esse uso é tido como desejável pela professora ou pelo chefe, ainda que nas duas situações os entrevistados aleguem que foram em intenção de ajuda e não coercitiva. Como apresentado no terceiro capítulo desta tese, o aprimoramento está sempre na tensão de aparente escolha ou imposição aos indivíduos para que consigam gerir o próprio rendimento⁵⁰.

O próximo interlocutor, Carlos, 27 anos, homem branco, solteiro e estudante de concurso público, é um amigo da época da graduação, embora ele cursasse Engenharia Civil e eu, Ciências Sociais. Um tempo depois, decidiu interromper o curso e iniciar a graduação em Direito em outra cidade. Em 2019 nos reencontramos ao acaso e ao retomar o contato, contei-lhe sobre minha pesquisa – ainda exclusivamente sobre nootrópicos. Carlos estava em uma rotina altamente voltada aos estudos para concursos. Saía de casa todos os dias às 7h da manhã e retornava ao final de tarde, passando o dia nas chamadas cabines de estudos, um espaço onde os clientes dispõem de um ambiente adaptado para a concentração e longas jornadas de concentração, utilizado especialmente por concurseiros e vestibulandos. A mensagem a seguir ocorreu por texto através do aplicativo de mensagens WhatsApp:

Quando eu comecei a estudar lá nas cabines de estudo, eu comecei a me questionar se eu não poderia ser mais produtivo. Ainda mais porque quase todo mundo lá estuda. Mas, aos poucos, fui percebendo que estudar por muitas horas e quase todos

50 Ver: HAN, 2015; CRARY, 2014.

os dias é realmente uma tarefa difícil, e não seria um comprimido que tornaria isso menos doloroso. Sem contar que vejo as pessoas lá que tomam isso e, mesmo assim, vivem procrastinando. Além de uns que só conseguem estudar com o remédio. Bom, é o que a droga faz... Eu li uns artigos também sobre essas ‘smart drogas’. Realmente tem um povo empolgado, compartilhando a experiência em fóruns e tal. O que eu percebi é que até pode dar algum resultado. Mas o preço que se paga é semelhante ao vício em qualquer outra droga.” (Carlos, concurseiro, 27 anos).

Carlos se afirmava muito interessado no tema da produtividade, embora fosse reticente sobre o uso de nootrópicos, especialmente ao consumo de Ritalina sem prescrição médica. Ele mostra como no contexto em que estava, esse consumo é comum, o que o fazia se questionar, em comparação com os colegas, e se não poderia ser mais produtivo. Considerando que os processos de seleção em concursos públicos no Brasil são altamente competitivos, há ainda um grau de exigência muito maior para tentar a chance entre os cargos mais visados, que possuem centenas e até milhares de inscritos.

Como mostra Bóris M. Silva (2019), a profissionalização dos estudos e dos cursos preparatórios para concursos públicos codificam nos candidatos em uma seleção acirrada, em que os mais aptos a utilizar técnicas de aprendizado, memorização e literalidade, possuem vantagens sob os outros. O que podemos constatar é que existe hoje uma determinada noção de aprendizado produtivo, baseado na relação de capacidade de raciocínio e memorização, que se insere em escolas, cursinhos preparatórios e constitui outros modos de nos relacionarmos com o conhecimento e sua assimilação. Esses processos não são escolhas dos indivíduos particulares, mas, sinais de uma rede complexa em que a máxima do desempenho transborda dos espaços para o aprendizado e toma a vida como um todo, como vimos até aqui especialmente no cenário da profissionalização dos estudos para os concursos públicos.

Podemos observar que nos contextos de alta competitividade o aprimoramento, sob uma aparência de escolha, produz incertezas e insegurança quanto ao desempenho de si quando comparado ao de outros indivíduos “aprimorados”. Carlos comenta sobre suas escolhas quando confrontado com a realidade dos concurseiros:

Então, eu tenho buscado meios ‘alternativos’ de aumentar minha produtividade, mas respeitando os meus limites: 8 horas de sono, atividade física, meditação, café só 2x ao dia, alimentação mais equilibrada... Método *pomodoro* na hora de estudar. Sabe, eu vejo muito concurseiro que todo dia tá com um problema diferente, uma desculpa diferente para não estudar, e em busca de uma ‘solução’ para conseguir estudar como uma máquina. Como se isso fosse possível. (Carlos, concurseiro, 27 anos).

A saída que Carlos encontra para se manter motivado e sem uso de substâncias nootrópicas é a adoção de outras práticas que resultem em um bom desempenho. A crítica que ele faz ao uso da Ritalina se manifestou em um encontro que tivemos, alguns dias depois. Ele narrou o caso de uma colega que, como ele, passava o dia naquele ambiente de estudo e que usava Ritalina, comprada clandestinamente. Afirmou que ela “passava o dia arranjando desculpas” para sair das cabines de estudo e “ficar conversando lá fora”. Isso o fazia comparar com a própria situação e valorizar seu desempenho, pois ele cumpria uma disciplina de muitas horas de estudos e ela, mesmo com o medicamento que potencialmente a deixaria mais focada, não estudava tanto.

Alguns meses depois nos encontramos rapidamente e Carlos me disse que agora “poderia me dar uma entrevista” para a pesquisa, pois, através de um contato dessa colega que havia mencionado, conseguiu comprar e passou a consumir a Ritalina regularmente. Carlos confessou que estava muito satisfeito com os efeitos alcançados. Meses depois, já na pandemia de COVID-19, optei por formalizar a entrevista e pedir a autorização dele para que as conversas anteriores pudessem ser utilizadas na pesquisa. As perguntas do questionário, a pedido de Carlos e diferente dos outros três entrevistados, foram enviadas e respondidas via *email*. No período correspondente, Carlos mantinha a rotina de estudos e seguia com o uso da Ritalina, contando especialmente como esse consumo interferia no dia a dia:

Por um lado, tenho mais vontade de ficar sozinho e diminui minhas interações com amigos. Por outro lado, tenho valorizado mais o tempo com minha família e meu companheiro – desde que seja ao final do dia e após ter cumprido minhas obrigações. (...) também notei uma mudança em minha personalidade, pois me vejo irritado e nervoso mais facilmente, além de mais introspectivo e antissocial. Porém, também me vejo menos ansioso (aumentar minha produtividade diminuiu a ansiedade que eu tinha por não conseguir cumprir com o meu planejamento), com a autoestima maior e mais organizado. (Carlos, concurseiro, 27 anos).

Como ocorre nos grupos de praticantes de *biohacking*, Carlos apresenta uma percepção de que outras áreas da vida são afetadas pelo uso do medicamento. Quando se considera atualmente “introspectivo e antissocial”, a ideia de que alguns nootrópicos – especialmente os que induziriam o foco –, interfiram na sociabilidade provocando oscilações de humor, é mais uma vez levantada. Ao mesmo tempo, a recompensa está em considerar que o consumo diminui a ansiedade, não como efeito direto, mas psicológico, da sensação de conseguir cumprir as tarefas do dia. Carlos conclui que se sente com a “autoestima maior e mais organizado”, condições que estão além dos efeitos diretos do medicamento, que podemos

entender como reflexos dessa finalidade expressa no sentimento de satisfação pessoal. Podemos dizer que os nootrópicos manifestam com exatidão em sintomas e efeitos medicamentosos, mas esses criam ainda uma série de efeitos e reflexos secundários, que vão além da mera reação orgânico-biológica. Por fim, o consumo se relaciona com a satisfação pessoal e expectativas de produtividade o que, portanto, formata e insere subjetividades que escapam a um simples cálculo da racionalidade.

5.3. Biografia e o *ethos* testemunhal

Nos relatos sobre aprimoramento, elementos da trajetória de vida e narrativas biográficas são frequentemente utilizados. O esforço em combinar situações de antes e depois de determinada técnica ou prática, a avaliação que se faz desse consumo e como ele interfere em uma cronologia ou linearidade da vida não passam despercebidos. Se consideramos que toda narrativa biográfica condensa modos de vida e *insights* sobre as estruturas que condensam os valores e como elas são negociadas, tornam-se ainda um elemento sujeito à análise. Norbert Elias (1995), no livro “Mozart, sociologia de um gênio”, apresenta o potencial sociológico para refletir sobre a relação das biografias e o contexto histórico no qual ela se constitui. Com uma habilidade sociológica, o autor destaca como a trajetória de vida do músico, desde as escolhas que fez aos acontecimentos que o impactaram, estava a todo momento atravessada pelos valores sociais da época. O autor defende que “para se compreender alguém, é preciso conhecer os anseios que este deseja satisfazer” (*idem*, p. 13). Esses anseios nunca estão livres de constrangimentos e é nessa tensão que surge um campo fértil para a análise das biografias enquanto manifestação da experiência individual e social, ambas engendradas, simultâneas e correspondendo-se⁵¹.

Gilberto Velho (1994) afirma que as narrativas biográficas são enquadramentos retrospectivos e prospectivos de uma vida, pois estão articulando não apenas a memória de algo, mas também as aspirações dos indivíduos e como compreendem suas ações dentro de um processo reflexivo. Como as memórias e as lembranças são fragmentadas, a tentativa de ordená-las são (re)interpretações do ocorrido, inclusive elaborando as próprias contradições. Nos discursos sobre aprimoramento, o indivíduo adquire aspecto central, em contraponto às

51 Como na obra “Sociedade dos indivíduos”, Norbert Elias (1994b) estava preocupado em questionar o que chamou de dualismos exagerados na concepção teórica entre indivíduo/sociedade, agência/estrutura. O autor apresenta uma ideia de interdependência entre o individual e o coletivo no modo que os sujeitos se constituem.

considerações coletivas e sociais, mas isso não quer dizer que esses últimos não estejam presentes nessas narrativas.

Nas sociedades onde predominam as ideologias individualistas, a noção de biografia, por conseguinte, é fundamental. A trajetória do indivíduo passa a ter um significado crucial não mais contido, mas constituidor da sociedade. É a progressiva ascensão do indivíduo psicológico, que passa a ser medida de todas as coisas [...] Carreira, biografia e trajetória constituem noções que fazem sentido a partir da eleição lenta e progressiva que transforma o indivíduo biológico em valor básico da sociedade ocidental moderna. (VELHO, 1994, p. 100).

As entrevistas do subcapítulo anterior mostram como a busca pelo ordenamento oferece aspectos importantes de distinção dos usos, reconhecimentos e recusas diante da vida. As narrativas não estiveram limitadas a uma mera descrição biológica dos efeitos alcançados ou não, mas trouxeram elementos da história pessoal que influenciam e que ordenam o que foi compartilhado. Na entrevista com Pedro, o auxiliar de escritório, essa sinalização de uma trajetória de vida foi a mais evidente. Ele se refere à infância quando menciona a dificuldade da família em compreender a saúde mental e, por consequência disso, cresceu sem o suporte que consideraria adequado de um psiquiatra e da psicoterapia e acreditando que esse contato anterior teria aliviado ou impedido as dificuldades que teria mais tarde, como o diagnóstico de depressão e mesmo o sentimento de falta de concentração na vida adulta.

Um exercício biográfico frequentemente ordena elementos da primeira infância, sobre os pais, adolescência, criando blocos por idade e das grandes mudanças na vida. Porém, narrativas mais curtas, como os relatos e depoimentos publicados nos grupos e em comentários na *internet*, se atêm em geral aos elementos mais episódicos. O formato mais comum é que seja contado um cenário anterior, um durante e, às vezes, um cenário posterior determinada técnica ou prática adotada. Ainda no caso de Pedro, podemos perceber isso com o consumo da Ritalina. Esse acesso que só foi possível durante a faculdade, apesar das dificuldades que narrava, já anteriores a esse período.

Aos poucos eu fui entrando nesse universo de gente depressiva, os ansiolíticos, e aí como já tava nessa coisa de farmácia, juntando não estar tão à vontade com a faculdade, eu fui pra encurtar o caminho pra conseguir concentrar mais, aprender mais e surtiram muito efeito.

(...) O problema é que não tinha maturidade, podia ter aproveitado mais.

(...) Eu parei mais por medo de estar me contaminando... e eu tive amigos que disseram que tinham ataque de pânico por causa de Ritalina, eu tinha medo de ficar dependente e eu já não aproveitava tão bem assim, de repente nem com a medicação

eu consegui gostar do curso. Eu só consegui depois, com o trabalho, com o tempo, a prática.

(...) Então assim, aquilo acabou que perdeu o objeto, eu tava tentando concentrar mais pra gostar do curso, aí desisti de tentar me enquadrar nisso, de aquilo tentar fazer sentido pra mim. (Pedro, auxiliar de escritório, 29 anos).

Ao ordenar a experiência desta forma, Pedro constrói um sentido de antes e depois do medicamento, mesclando a dificuldade pessoal de descontentamento com a faculdade. A Ritalina adquire um aspecto que vai além do aperfeiçoamento da atenção, mas também subjetivo de realização durante essa época da vida, para além da interação medicamentosa. Podemos perceber ainda que o relato se divide em tempos diferentes em relação a esse consumo. Há um primeiro momento do “antes” em que as dificuldades são elencadas (aqui especialmente a dificuldade com a infância), seguido pelo momento em que o consumo se torna possível, como na frase “já tava nessa coisa de farmácia”. E um terceiro momento em que os efeitos surgem e são avaliados. Ocorre nos dois momentos subsequentes o que poderíamos chamar de uma “virada biográfica”, ou seja, quando os efeitos anteriormente percebidos são colocados em questão. Não é possível manter a linearidade do consumo, essa quebra é justificada e ainda acompanhada de um caráter conclusivo “aí desisti de tentar me enquadrar nisso”.

Essa temporalidade mediada pelo nootrópico não é exclusiva das entrevistas, os relatos baseados na experiência surgem com frequência nos conteúdos sobre aprimoramento: o antes, com as dificuldades relatadas; o momento da descoberta da técnica ou substância; o durante, em que há uma espécie de fascínio pelos efeitos que dissipam as dificuldades iniciais (caso o relato seja positivo); e, dependendo de quando o relato é feito, há também uma conclusão sobre isso no episódio narrado.

Há algum tempo tomei por conta própria Stavigile 200mg, eu própria não me reconheci: absorvi conteúdo de matérias específicas de um concurso público na primeira leitura, produzi muitas vezes mais que o normal. Lembro de um dia que comecei estudar às 17h (detalhe: com rapidez e alegria), não senti fome, sede, tampouco cansaço e sem notar o tempo passar, fui direto até às 02h da madrugada totalmente focada. Incrível! No entanto, após aproximadamente um mês, tive que parar por conta de fortes dores de cabeça que comecei a sentir. Resultado: não passei no concurso pois voltei ao normal: ritmo lento, sono, não armazenava o que foi estudado... Imagino se tomasse o protocolo (...) ⁵² (Comentário de usuária do YouTube).

52 O protocolo ao qual se refere é o apresentado no vídeo de YouTube em questão. O termo “protocolo” significa uma receita para a administração de vários nootrópicos em intervalos personalizados e ciclos.

O relato acima apresenta um episódio da vida em que a percepção sobre o uso do nootrópico oscila entre positiva e negativa. Apesar deste ser mais um exemplo dentre tantos, relatos sobre técnicas diversas que podem ser incluídas no campo do *biohacking* seguem formatos muito parecidos. Os efeitos indesejados não são exclusivos dos medicamentos, já que técnicas de produtividade, do sono, controle de ansiedade, por exemplo, também podem ocasionar incômodos aos usuários e, frequentemente, podem apenas diminuir o grau de benefício percebido no início. O que interrompe o curso das narrativas são esses momentos de viradas biográficas a partir da relação com a percepção sobre mudança para a expectativa / alcance do investimento no aprimoramento. Assim, essas práticas e usos conseguem se relacionar com a vida dos indivíduos de tal modo que modulem a forma que compreendem fases da vida, superação de dificuldades e anseios.

Eleonora Coelho (2016) nomeia esses episódios como um aprimoramento circunstancial. O termo designa a experiência ocasional que os sujeitos entrevistados por ela e que utilizavam a Ritalina narravam quando estavam diante de demandas de trabalho específicas, prazos para provas de concursos ou vestibulares, havendo um uso intenso e ocasional que correspondia particularmente àquele momento da vida.

A medicação e seus efeitos, relatados por vezes como mágicos, eram vistos como algo para extrapolar limites, ou como uma sensação estranha a si, tal como ilustrou uma entrevistada: “fiquei com uma supercognição, diferente do que eu sou”. (...) O medicamento para o Transtorno Deficit de Atenção, nesses casos, parece ter se tornado um modulador ocasional do desempenho e da concentração. Ou uma tecnologia biomédica capaz de garantir um *aprimoramento circunstancial* do desempenho. (COELHO, 2016, p. 138).

Esse aprimoramento circunstancial seria considerado uma forma de incrementar as capacidades desses sujeitos, adequando de forma pontual as circunstâncias que se encontravam. Diferente do uso contínuo, que os usuários dos grupos de *biohacking* fazem, por exemplo. Nos grupos em geral, os relatos não são a partir somente de apenas uma técnica ou substância, elas se complementam e se tensionam, respondendo a diferentes episódios. Ainda assim, o aprimoramento circunstancial poderia se enquadrar em ambos os casos, pois reivindicam a reflexão dos relatos biográficos e justificam por que um método e não outro naquele momento em particular.

O sentido de compartilhar os relatos biográficos e de experiências indicam também a maneira que passamos a construir nossos valores e julgamentos sobre diferentes coisas, valorizando a vivência individual em detrimento da impessoalidade ou produção técnica que

atestes simples resultados. A ideia de compartilhar o que houve consigo, tem o caráter de afirmação da experiência acima dos consensos que poderiam existir. Igor Sacramento (2018a) observa esse fenômeno como uma pulverização dos *testemunhos de si*, em que o sujeito é o detentor da objetividade frente a acordos e relatórios de instituições que antes determinavam majoritariamente os consensos. Isso só é possível em uma sociedade de verdades, em que a confiança e a ideia de verdade estão difusas, entranhadas em relações de saber e poder que escapam da institucionalidade. São, portanto, regimes em que a intimidade, a experiência e os dogmas criam uma espécie de “autoridade experiencial” (SACRAMENTO, 2018a, p. 5).

O desenvolvimento e a expansão das mídias digitais, permitindo que a autoexposição dos sujeitos resultasse em aumento de popularidade, reforçaram as condições políticas e subjetivas para que o testemunho da experiência se tornasse uma ferramenta crescente da comunicação contemporânea. Sacramento (2018b, p. 132) observa, por exemplo, como as experiências-limites entre vida e morte são exploradas na mídia, os testemunhos sobre eventos traumáticos, a exposição do bullying, separação e tragédias pessoais. Esses elementos passam a formatar o discurso terapêutico, fazendo com que as narrativas estejam mais ou menos formatadas em jornadas que envolvam a superação, o autoconhecimento e a resolução dos transtornos da própria vida. O autor argumenta que o uso dos testemunhos, seja na televisão, redes sociais, revistas, frequentemente está associado a uma necessidade de produção do aprimoramento a partir do sofrimento e da adversidade.

Dessa forma, os relatos biográficos e a difusão dos testemunhos das experiências são um retrato contemporâneo do modo que valorizamos nossas próprias percepções, como também assimilamos a dos outros em nossa volta. Contudo, essa assimilação está constantemente sensível aos constrangimentos e exclusões sobre quais relatos serão tidos como válidos e servirão de exemplo. Os testemunhos nas práticas de aprimoramento têm esse duplo aspecto, eles informam, pedem ajuda, constituem pontos de aprendizado em rede, mas também, por outro lado, têm o objetivo de afirmar esses sujeitos na perspectiva da validação, do reconhecimento e do pertencimento.

A partir dos elementos encontrados no campo de pesquisa, no próximo capítulo busco contribuições teóricas que consigam debater especialmente sobre o caráter racional e biológico que se mostrou relevante nos discursos sobre o aprimoramento. Esses sentidos, e as dualidades que implicitamente reivindicam, ajudam a compreender a dimensão política dessas práticas.

CAPÍTULO 6. A RAZÃO DO CORPO PRODUTIVO

6.1. Cientificismo

A equação necessária para o alcance do aprimoramento reflete um modo de operação baseado nas dualidades. Existem as polarizações mais aparentes – como os resultados esperados contrapondo os riscos dos efeitos colaterais, como também o que podemos inferir dos significados que estão em jogo. Esses discursos duais não se excluem, são interdependentes e surgem conforme a intencionalidade do discurso. A todo instante, nos relatos de aprimoramento, é necessário dizer sobre aquilo que se espera, especialmente se os investimentos são de intervenção no próprio corpo, este que como vimos pode ser “rebelde” ou inflexível a todos os desejos de potencializá-lo. Essas dualidades, portanto, representam uma racionalidade própria das práticas de aprimoramento, ou seja, desenham modos de relatá-las e buscá-las da forma mais eficiente possível. Nisso, competem, tensionam e dividem os sentidos de mundo e das escolhas dos próprios sujeitos, indicando como diferentes campos da vida e do corpo serão modificados em cada investimento.

A própria distinção entre cérebro e mente é uma pista sobre como esses valores vão constituir modos de representação sobre si mesmo e sociais. Felipe Lisboa (2013) situa bem como esses discursos se movem ao pensar a emergência da especialidade da neuroeducação. A figura do cérebro que ingressa no ambiente escolar é repleta de metáforas, mais do que o seu valor orgânico e biológico, interessando mais investigar como essas metáforas diferem em cada situação. Essas escolhas, se não voluntárias e racionais, ao menos podemos situar como são construídas historicamente em que as diferenças de termos passam até mesmo despercebidas pelo locutor.

(..) o cérebro é apresentado e entendido pelos atores da neuroeducação brasileira através de inúmeros recursos imagéticos ou metáforas: como sinônimo de indivíduo ou pessoa; como máquina ou computador; como rede; como músculo; como holograma; como sede da razão e contraponto ao coração; como escultura; como árvore; como labirinto etc. (LISBOA, 2013, p. 108).

A ideia de cérebro máquina, com suas falhas e consertos, se contrapõe ao cérebro humanizado: quando este toma o estatuto de pessoa à parte dos indivíduos, como no sujeito cerebral de Alain Ehrenberg (2009). Expressões como “o cérebro pensa” ou mesmo “ele escolhe”, então ligadas a essa segunda metáfora (LISBOA, 2013, p. 114). Essas metáforas servem não só como alegorias de elementos que dão pistas sobre como se encara o cérebro,

como máquina, computador, adjetivado de todas as formas, mas também podem indicar inclusive o uso de recursos científicos. A ideia do cérebro dividido em partes, hemisférios, unidades compartimentadas que teriam cada qual a sua função específica é um bom exemplo disso. São noções popularizadas, que vêm de disputas do campo da própria neurociência, a partir do avanço de tecnologias de imagem cerebral e *neurofeedback* que avaliam quais áreas operam em determinadas atividades, as nomeiam e criam modelos de previsão e aperfeiçoamento como em um mosaico de funcionalidades.

Jane Russo e Ednal Ponciano (2002, p. 346) apontam como a expansão da neurociência propõe “uma leitura radicalmente naturalizante e materialista da mente humana, pretendendo superar a tradicional visão dualista que separa o homem em corpo e mente”. Esse empenho reflete a aspiração de reunificação do humano. Para os autores, o risco está no que chamam de uma “virada biológica”, quando emerge uma contracultura, muito permeada pelo avanço tecnológico, aliada a uma voga biologizante da vida, na qual os sujeitos podem ser reduzidos à sua biologia em uma visão totalizante da concepção moderna de pessoa.

Essa virada, sabemos, é motivo de grande preocupação, já que o sonho totalizante da biologia como uma ciência unificadora, aliado ao desenvolvimento aparentemente ilimitado da biotecnologia, guarda semelhanças assustadoras com o pesadelo eugênico dos anos 30. No entanto, embora fazendo parte do “ufanismo biológico” que alimenta a biotecnologia, a leitura hipernaturalista do humano empreendida pela neurociência, como vimos, leva a uma espécie de “re-encantamento” da natureza, aproximando-se das críticas ecológicas ao cientificismo mecanicista e instrumental. (*idem*, p. 367)

Existiria, portanto, uma característica antidualista nas abordagens neurocognitivas, e mais do que isso, uma leitura instrumental do corpo em que está na natureza a fonte moral da vida. Esse antidualismo se baseia não em uma tentativa de intersecção entre o humano agente e objeto de sua própria condição, mas apostando em ferramentas tecnológicas e no experimento desses corpos, uma maneira de dominação da subjetividade e da experiência humana que se desprende de si própria, sufocando-a.

Annemarie Mol (2008) observa como essa visão implica noções de uma realidade concreta em que o mundo – e o próprio corpo –, pode ser dominado, modificado e controlado. Essa realidade, ainda que não seja considerada absoluta, por muitas é tida como um conjunto de peças que são imutáveis, descritivas e neutras. As tecnologias várias vezes nos levam despercebidamente a esse tipo de visão tecnocientificista da realidade. O que a autora acusa é como o “real” está implicado no político e é indissociável dele. Isso porque a realidade como

interagimos com ela só pode ser localizada histórica, cultural e materialmente. Localizada ainda pelo campo de saber que a analisa, como nos estudos sociais da ciência e da tecnologia, os laboratórios mostram-se lugares não de apreensão da realidade concreta, mas um espaço de práticas sociomateriais em que a realidade é transformada e fabricada por diversas vezes (MOL, 2008, p. 4). Também não é como se o real assumisse formas totalmente diferentes diante das perspectivas dos diferentes sujeitos, elas existem enquanto possibilidade de apreensão das ocasiões, mas nunca cooptadas à revelia de sua historicidade. Assim, Annemarie Mol advoga que existem várias realidades simultâneas e múltiplas, que podem ser capturadas pelos campos de saber, conforme também desenvolvem as técnicas e as ferramentas tecnológicas. Portanto, essa ritualização de detecção do que é a realidade, ela é também política pois depende da interferência e inter-relação entre todos esses componentes.

Nesse mesmo sentido, Madeleine Akrich (2014) afirma que as tecnologias possuem um conteúdo político e também constituem um elemento ativo na organização social. As tecnologias modificam as relações sociais e o modo de apreender o mundo, distanciando ou aproximando modos de agir e pensar a realidade:

Os objetos técnicos definem, em sua configuração, uma certa partição do mundo físico e social, atribuem papéis a certos tipos de atores – humanos e não-humanos – excluindo outros, autorizam certos modos de relação entre estes diferentes atores etc. de maneira tal que eles participam plenamente da construção de uma cultura, no sentido antropológico do termo, ao mesmo tempo que eles se tornam obrigatoriamente os mediadores em todas as relações que nós mantemos com o “real”. (AKRICH, 2014, p. 161).

Os objetos – que podem ser ferramentas, substâncias e até extensores do corpo biológico – desde o momento de sua idealização e fabricação, só podem atuar dentro desse tecido social, remetendo a várias possibilidades de engajamento político. Ainda de acordo com Akrich, atuam ainda como elementos ativos das relações interpessoais entre as pessoas e também com o meio ambiente que estão inseridos. Sua própria existência material é o resultado de escolhas determinadas por uma maneira de apreender a realidade. Seu uso, portanto, influenciará a maneira como um indivíduo também realizará cada atividade. Deste modo, esse objeto cumpre um papel no sistema de relações em sociedade, pois determina como o indivíduo o manipula e como se organiza para isso. Assim, destoamos de um paradigma biologizante da vida, pois não é verdadeiro que a instrumentalização seja um terreno de neutralidades subjetivas ou sempre prescindida pela racionalidade.

6.2. Para onde vão as emoções

Se buscássemos uma análise do aprimoramento movidos pelo que isto possuiria de “real” cairíamos no risco da naturalização radical. Seguindo, temos ainda implicações a depender da escolha do ponto de partida para essa investigação. Como vimos, a tradição científica e, mais recentemente a neurologia, estão tão imbricadas na maneira que compreendemos o cérebro, a fisiologia e o corpo, que acreditamos no próprio cotidiano na exatidão da realidade que esses conteúdos evocam. Assim, quando nos referimos ao cérebro máquina, facilmente nos remetemos a valores da produtividade elevada à máxima capacidade, como em uma engrenagem mecânica trabalhando ou a mágica de um computador quântico. Por outro lado, quando o cérebro é humanizado ou antropomorfizado, quando tratamos dos chamados conteúdos da mente, frequentemente associamos a perspectiva mais abstrata dos resultados aos aspectos tidos como subjetivos e emocionais, a exemplo do bem-estar e a chamada realização pessoal. Para evitar essas duas armadilhas, precisaríamos, portanto, retirar o cérebro como ponto de partida para compreender os sentidos de aprimoramento. E é na motivação dos sujeitos que podemos encontrar pistas inclusive para explicar esses processos históricos que atuam por dicotomias, entender ainda o sentido das analogias e descrições do cérebro e por quê são utilizados em certos contextos e em outros, não.

Para esse exercício, basta retornarmos aos objetivos imediatos de quem se aprimora: o aumento da produtividade, desempenho, foco, entre outros. Estão muito mais na ação prática e material de vida desses sujeitos, enquanto o que deve ser evitado ou pode ser temporariamente “desativado”, frequentemente está associado ao terreno dos imponderáveis estados emocionais, como na ideia de embotamento afetivo, cansaço e desânimo. A dualidade entre razão e emoção, que podemos perceber nos pares desses desejos e aversões, é descrita por Alison Jaggar (1997) como o contraste fundamental da tradição filosófica ocidental. As emoções foram constantemente e historicamente alvo de desinteresse ou subestimadas, pois eram avaliadas como parte da natureza e dos impulsos, ao passo que a ciência moderna, a civilização e a universalidade foram alocadas no terreno da razão. Podemos repetir um sem-número de características que reivindicam essa oposição, não somente no tema do aprimoramento, mas da organização da vida social. Isso porque estão alicerçadas em uma ontologia dualista que separa natureza / cultura, barbárie / civilização, feminino / masculino, privado / público, e assim por diante.

Essa distinção ontológica sobre natureza e cultura mediou o desenvolvimento das ciências e de compreensão do mundo, enquanto objetividade e subjetividade. Os fatos supostamente naturais ainda significam um retrato fidedigno da realidade, enquanto as emoções seriam a contaminação desses valores (JAGGAR, 1997). Historicamente, a razão determinava as inferências válidas ao se relacionar com o mundo, pois remetiam as premissas de lógica que seriam incontestáveis diante do humor das preferências humanas, tidas como variáveis e mesmo enganosas. Segundo a filósofa, para que essa dicotomia permanecesse preservada e funcionando à base de valores de verdade e universais, uma revisão moderna da racionalidade exigiria também uma revisão correspondente das emoções. Isso ocorreu especialmente pelo modo que as emoções passaram a ser retratadas e discutidas como aspectos da não racionalidade e um risco do entendimento factual das coisas. Na tradição do pensamento ocidental frequentemente as emoções foram nomeadas como “paixões”, isto para assegurar os estados emocionais que acontecem ao indivíduo – ou lhe são impostos – são algo que se sofre, se sente no lugar de algo produtivo.

O empirismo britânico, sucedido no século XIX pelo positivismo, escolheu como tarefa epistemológica a formulação de regras de inferência que garantissem a derivação de certo conhecimento dos “dados brutos” supostamente fornecidos diretamente pelos sentidos. A verificação empírica tornou-se aceita como marca de autenticidade da ciência natural; esta, por sua vez, era vista como o paradigma do conhecimento genuíno. (JAGGAR, 1997, p. 158).

Esse paradigma trata de uma concepção de que a ciência só poderia ser produzida quando os métodos científicos neutralizassem os valores e as emoções dos cientistas individuais. Esse empirismo garantiria uma suposta verificação intersubjetiva dos fatos. Jaggar mostra que essa visão, de que as emoções seriam pouco inteligentes (“*dumb view*”), tentou ainda ser superada por uma perspectiva cognitivista da filosofia do conhecimento. Aqui, tanto perturbações fisiológicas quanto os julgamentos intencionais, advêm do campo da emotividade. As emoções seriam então definidas não como qualidades ou meras sensações físicas, mas por sua intencionalidade, pelo julgamento que fazemos da realidade. Jaggar mostra como essa tentativa de superação da dualidade razão e emoção foi também problemática. Pensar em termos de intencionalidade seria uma forma de racionalizar as emoções, devolvendo a estas o papel secundário e restrito. Não poderíamos pensar que as emoções anteveem de uma estrutura intencional, apenas pelo objetivo de criar julgamentos de mundo, sem condicionarmos e limitarmos essa expressão por vários obstáculos: os

juízos são constituídos socialmente, as emoções são descritas dentro dos limites da linguagem e da cultura de determinado grupo, elas são possíveis mas também cerceadas pelos recursos conceituais e simbólicos de uma sociedade.

Jaggar mostra que as emoções também estão situadas histórica e socialmente e, embora sejam usualmente associadas somente a sensações físicas, elas não são tão resultados da impulsividade quanto imaginamos. Elas revelam estruturas intencionais que são também anteriores aos sujeitos, seja em situação de repulsa do que se sente, no julgamento do que é bom ou de um acontecimento qualquer. As emoções, portanto, organizam a racionalidade, tanto nas escolhas que um indivíduo possa tomar em relação à sua vida, quanto nas coerções sociais às quais ele/ela está submetido/a.

(...) reconhecemos que as emoções não são totalmente involuntárias e tentamos obter controle sobre elas de diversas maneiras, variando desde técnicas mecanicistas de modificação do comportamento, planejadas para sensibilizar ou dessensibilizar nossas respostas afetivas em várias situações, até técnicas cognitivas destinadas a nos ajudar a pensar melhor sobre as situações. (JAGGAR, 1997, p. 165).

A reivindicação do caráter científico do *biohacking* não excluiria essa tendência racionalista frente as emoções. Mais do que involuntariamente levados a subjugar os estados emocionais em face das abordagens empíricas, os adeptos comumente reivindicam esse caráter científico de fundo neopositivista. A própria condição da experimentação de si mesmos traz a ideia de objetividade e cálculo entre os fins e os efeitos alcançados durante esse percurso. Em um primeiro momento, podemos avaliar como as ciências não institucionalizadas e/ou em tensão com os saberes médicos, como é o caso do *biohacking*, apelam para as estratégias de validação científica que se assemelhariam muito à luta por reconhecimento que as ciências humanas passaram no século passado ao tentar reivindicar o mérito científico das ciências naturais. Um segundo ponto a se observar, é que as práticas e as técnicas de *biohacking* têm efeitos emocionais, cognitivos e sociais, e essas áreas, apesar de aparentemente divididas, revelam e tensionam a dualidade entre razão e emoção. Ao mesmo tempo, racionalizam e atribuem significados que servem à instrumentalização das próprias práticas. Um bom exemplo seria o caso do embotamento afetivo. A seguir, uma coluna para a Revista Vice, escrito por Sebastián Serrano (2015) e sua experiência com nootrópicos, projeta o como esse consumo dá sentido essas categorias:

Tomar o Nootrópico Modafinil me Fez Amar o Trabalho e Odiar as Pessoas. (...) Modafinil é a droga menos divertida que existe (pelo menos, daquelas que já experimentei); entretanto, no vale-tudo que é a vida moderna, ela é a única que faz sentido. Estranho, né? Os mesmos jovens que receberam com entusiasmo drogas como o ecstasy agora estão tomando coisas como o modafinil – que, ironicamente, só te fazem amar o trabalho. (*idem*, p. 1).

O contraponto entre o trabalho e a capacidade de ser afetado pelas relações interpessoais segue presente. Também retoma aspectos entre público e privado, a separação entre obrigação e divertimento, inclusive a separação desses polos através de duas substâncias diferentes, o Modafinil e o ecstasy. Sobre o Modafinil, participantes dos grupos em que a pesquisa foi feita também fazem comparações similares às feitas por Serrano, como a indisposição pela sociabilidade após uso de determinado nootrópico ou uma irritação a ponto de considerar as outras pessoas com quem trabalhavam “lentas demais”, prolixas ou vistas simplesmente como procrastinadoras. Nesse sentido, as práticas de aprimoramento possuem um forte estreitamento com o método racionalista. Não por seus praticantes negarem o reconhecimento ou discutirem emoções, mas por manterem estas condicionadas à racionalidade. Mesmo os estados emocionais de confiança ou humor, que aparecem como fatores a serem analisados e ranqueados durante as práticas de aprimoramento, são tidos não como emoções plenas, mas como a garantia de que “nada dê errado” e, portanto, reforçam essa problemática.

Ao mesmo tempo, superar essa dualidade, não é como se pudéssemos negar o caráter inibidor que os medicamentos, substâncias nootrópicas e até mesmo algumas técnicas de *biohacking* podem gerar em diferentes situações. O embotamento afetivo⁵³ que os participantes se referem podem sim ser efeitos reais da interação bioquímica do medicamento, inclusive estando incluso na terminologia presente em bulas e nas descrições de reações adversas muitas das vezes. Assim, as próprias instruções e indicações dos medicamentos seriam tecnologias que operam entre a distinção entre razão e emoção. E não apenas operando no que seriam os aspectos de racionalidade em detrimento dos estados emocionais. Basta lembrarmos a ação dos ansiolíticos e dos estabilizadores de humor. A prioridade da interação medicamentosa está muito mais próxima do trato com as emoções do que aquilo que podemos definir como aspectos da racionalidade. É comum as bulas, nesses casos, recomendarem aos

53 É necessário lembrar que embotamento afetivo também pode se referir a quadros diagnosticados de transtornos psiquiátricos, como nos casos de esquizofrenia ou do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Aqui este significado está relativizado à maneira com que os praticantes o utilizam, como a percepção de uma diminuição ou indisponibilidade de cunho emocional no cotidiano.

pacientes que não dirijam, operem máquinas pesadas e/ou até o risco de sonolência após o consumo da dose prescrita.

O que precisamos apontar é que mesmo o embotamento afetivo nunca é idealmente uma possibilidade, apesar de aparentemente falar sobre “desligar lados” da nossa mente ou da vida pessoal, como se pudéssemos acionar aspectos práticos e menos afetivos em determinadas situações e vice-versa. Essa relação é muito mais complexa e menos calcada na causalidade, pois, como vimos, as emoções estão presentes na intencionalidade e no modo que organizamos o mundo. Elas são até anteriores a nós mesmos, representam engajamentos ativos da realidade e a ilusão de desligá-las as tornariam, como descreve Jagggar, “nada mais que sofisticados grunhidos e gemidos” (JAGGAR, 1997, p. 166). Como não é isso o que ocorre, podemos notar quais emoções permanecem nessas situações e eventos que, segundo os relatos, são inibidoras da sociabilidade comum desses indivíduos. De imediato, a apatia é um estado emocional que seria muito próximo do estado de embotamento. O próprio julgamento da experiência, a intencionalidade que requereria e mesmo a culpa por possíveis excessos que os indivíduos foram sujeitados, são também estados emocionais presentes durante o embotamento afetivo.

A impossibilidade de existirem experiências exclusivamente objetivas ou idealmente científico-rationais revelam o conteúdo político não só das técnicas e suas tecnologias, com pretensas neutralidades – como já denunciam Annemarie Mol e Madeleine Akrich anteriormente citadas –, mas das próprias práticas de *biohacking* e aprimoramento. Contudo, outras pistas além do embotamento afetivo podem ser percebidas, consolidando esse apontamento de que os estados emocionais estão presentes mesmo quando subjugados nessas práticas. Isto porque o embotamento é relatado como efeito indesejado, por vezes inesperado ou que demanda atenção especial, o que se refere também à noção de risco presente nas práticas de intervenção e aprimoramento da vida.

6.3. Risco e o Estado de *Flow*

O risco surge como um valor e, portanto, pressupõe emoções correlacionadas, ao mesmo tempo em que é direcionado por outras. Arriscar-se ao tomar determinada substância que pode dar errado, levar a perigos, sequelas, é também determinado pela necessidade e pelo interesse nos resultados potencialmente prometidos, como coragem e confiança. Essa decisão

do consumo, bem como sobre quando parar, aumentar ou diminuir doses, está a todo momento em cruzamento com a percepção e avaliação do risco.

Certamente é verdade (como observou J.S. Mill) que a avaliação de uma situação como desejável ou perigosa não acarreta que ela seja universalmente desejada ou temida, mas acarreta, sim, que o desejo, ou o medo, seja geralmente visto como uma resposta apropriada a essa situação. (...) A observação não é simplesmente um processo passivo de absorver impressões ou registrar estímulos; ao contrário, é uma atividade de seleção e interpretação. (JAGGAR, 1997, p. 167).

A observação referida pela autora seria a forma descritiva que temos da realidade e da percepção que fazemos do real, ambas atravessadas pelos vieses da avaliação. Deborah Lupton (2013, p. 634) mostra como os estudos sobre o risco ganhou espaço especialmente a partir das contribuições teóricas sobre a modernidade tardia e reflexiva. A obra principal a que a autora se refere é a “Sociedade de Risco” do sociólogo Ulrich Beck (2011), que apresenta o argumento de que o modelo da sociedade industrial foi gradativamente transformado em uma sociedade de risco, em que a crise da confiança nas instituições modernas espalha sentimentos de vulnerabilidade social que atinge de forma desigual diferentes camadas da sociedade. Nesta perspectiva, o risco é operado a partir de condições de incerteza e medo na contemporaneidade – motivadas por desastres ambientais, pelas crises econômicas e a difusão dos discursos do imaginário terrorista que abalam a confiança nas instituições de governo e aumentam a sensação de imprevisibilidade do perigo.

Contudo, Lupton argumenta como o risco, em menor medida na abordagem psicológica, tem sido negligenciado em sua correlação com as dimensões emocionais dentro das ciências sociais⁵⁴. Investigar a cultura do risco e seus paralelos com as tomadas de decisão em relação à saúde e a medicina trazem novas ferramentas para entender comportamentos arriscados, assim como os processos geradores de confiança, como nos usos terapêuticos e de aprimoramento. Para a autora, a psicologia cognitiva tem tentado construir uma heurística do afeto para compreender o risco relacionado com as emoções. A principal contribuição dessa abordagem seria o entendimento de que as pessoas recorrem a um conjunto de associações conscientes e inconscientes para realizar a capacidade de julgamento, discernimento e decisão. A emoção posiciona-se em um processo do pensamento da avaliação e da identificação dos riscos (LUPTON, 2013, p. 635). Porém, novamente, teríamos o problema da

54 Para a sociologia das emoções, categorias como estados emocionais, afeto e sentimento são conceitualmente e empiricamente diferenciados. Contudo, assim como Deborah Lupton justifica em seu artigo, também opto, provisoriamente, a não tratar essas diferenças, me referindo as emoções como a soma dessas categorias e de suas particularidades.

alocação dos sentimentos, estados emocionais, afeto e intuição como um substrato da racionalidade, só possíveis de serem compreendidos quando guiados pela cognição. Nessa abordagem as emoções estão muito mais próximas do estado de experiência dos sujeitos e por isso são sujeitas a codificação. A experiência pode ser intuitiva, imediata, em grande medida inconsciente, o que reafirma o caráter importante, contudo, ainda secundário da emoção para este modelo de interpretação. Lupton aponta que o avanço do reconhecimento das emoções para a noção de risco é comprometido quando ainda reafirmamos a dualidade razão e emoção, pois então haveria pouco ou nenhum espaço para identificarmos as ambivalências, contradições e ambiguidades das culturas e do entendimento de risco (*idem*, p. 636).

Para argumentar que as emoções não podem ser apenas suportes da tomada de decisão para evitar os riscos, a autora acertadamente nos lembra dos comportamentos de risco que ocorrem voluntariamente, como na exposição à dor, nos esportes radicais ou em ações que colocam os sujeitos no limiar do perigo, exemplo das situações desafiadoras. Existe uma série de práticas que flertam com o risco, em que os sujeitos testam as situações limites, como dentro das práticas sexuais ou aquelas referentes à fragilização da saúde, como no consumo excessivo de álcool ou drogas em geral, e em práticas de autoinanição do corpo (a indução da fome ao limite). Nesse ponto, eu acrescentaria ainda os desafios “*challenges*” em redes sociais, já que, muitas vezes, essa experiência envolve confrontar os limites do risco, como na ingestão de substâncias químicas ou ainda se colocar em situações em que pode haver agressão de terceiros (chamadas “*pranks*” ou pegadinhas).

Assim, não podemos dizer que há um cálculo de discernimento entre o risco “real” e a possibilidade deste – ao menos não somente isso –, o que se pode afirmar é que o risco é o intuito da ação de maneiras mais ou menos provocadoras de tensão. Lupton afirma que esses comportamentos podem funcionar como maneiras de lidar e exercitar a tolerância ao medo, ao mesmo tempo que promovem, em alguns casos, o autocontrole do corpo que pode, por exemplo, instintivamente se recusar a experiência de perigo iminente. Alguns adeptos de comportamentos de risco vão dizer que a intenção, emoção e excitação provocada, altera a percepção de tempo e espaço, promovendo sentidos de hiperrealidade e autenticidade. Do ponto de vista sociológico, estas experiências podem agregar ainda sentimentos de pertencimento e reconhecimento entre subculturas (LUPTON, 2013, p. 636)⁵⁵.

55 Mary Jane Spink (2001, p. 1287) avalia a conexão entre risco e aventura bem como relações subsequentes, como o risco e a formação de caráter, e o risco e a aposta. Para a autora, quando o risco passa a ser entendido como uma categoria metafórica, ou seja, para falar de algo que não representa mais realmente um risco – como no caso da aventura –, a linguagem sobre o risco serve mais para dar conta da dimensão da modernidade tardia

Para Lupton, as duas abordagens sobre o risco apresentadas, a social construcionista a partir da modernidade tardia e a outra advinda da psicologia cognitiva, ainda assim possuem lacunas sobre o papel das emoções no comportamento dos indivíduos. A autora nos mostra que as emoções são relacionais e não se encerram na experiência individual, podem ser compartilhadas e circularem por redes de discursos, regulamentos e estratégias.

Quando os indivíduos avaliam os riscos ou decidem o que é um risco, eles estão fazendo avaliações do significado social dos fenômenos e seu lugar dentro das normas culturais. (...) Estão fazendo julgamentos com base em sensibilidades afetivas e estéticas que incorporam aspectos como gosto pessoal e senso de estilo, disposições corporais, consciência dos conceitos de tempo e espaço, pertencimento a subculturas, premissas, imaginação, intuição e afetos pré-conscientes e a interpretação de sinais e símbolos. [Tradução minha] (LUPTON, 2013, p. 638).

Portanto, as emoções não são experiências secundárias ou antecedentes da racionalidade, mas dizem sobre modelos de inteligência. De fato, podem ser formas de pensamento indiretas ou não reflexivas, mas seguem como maneiras de analisar e vivenciar o mundo, portanto, não podem ser tidas como irracionais, mas sim uma inteligência corporificada nos sujeitos. E não é como se não nos déssemos conta disso. Lupton aponta o caso das campanhas de saúde, elas apelam para esta maneira de inteligência, a dos repertórios afetivos, para provocar mudanças de comportamento e transmitir conceituações de risco. Um exemplo são as campanhas para o fim do tabagismo, que utilizam apelos emocionais, frequentemente associadas a imagens de câncer ou outras condições indesejáveis que ocorreriam decorrentes do consumo de cigarros. Lupton mostra que apesar de termos fundamentado a saúde em uma aparente seara da lógica científica, de uma racionalidade desapaixonada, um olhar atento percebe como as emoções são constantemente utilizadas para sustentar a relação saúde e risco. Assim, reconhecer e assumir o conteúdo das emoções para o entendimento do risco torna-se fundamental, só assim poderemos observar intersecções, fluxos e redes de significado, evitando equívocos sobre a ineficácia de medidas de educação em saúde, mas também problemas ainda mais sérios, como o de observar comportamentos de risco sob a lente da estigmatização ou do desvio.

Para Mary Jane Spink (2019) a mudança no fluxo de informações em nossa sociedade dificultou a comunicação sobre o risco nos contextos de saúde. Isso se deveu a uma crise de confiança nas informações e instâncias oficiais e especialistas da saúde, junto ao impacto da *internet* nos conteúdos e na gestão da saúde. A autora argumenta que uma comunicação que sobre “a imprevisibilidade, a imponderabilidade e a complexidade que marcam nossas experiências cotidianas”.

trate dos riscos necessitaria, portanto, compreender os sentidos polissêmicos do risco, ou seja, os seus significados a partir das vivências, fatores culturais e nas maneiras de hierarquização do mesmo. Ao considerar fatores econômicas e sociais, Spink defende que os estudos da psicologia social são necessários para romper uma dicotomia entre leigos e *experts*, já que estas fronteiras tornam-se cada vez mais diluídas.

Não se trata apenas de alfabetização em saúde. Todos nós estamos imersos em circuitos de informação que incluem desde trocas entre familiares e amigos como também a maravilhosa aventura de imersão na literatura disponível: dos mangás à literatura dita clássica; do jornalismo cidadão (blogues, YouTube, jornais comunitários) aos sites oficiais da área da saúde. Como tais, possuímos um enorme e rico acervo de informações sobre riscos. (SPINK, 2019, p. 11).

Ao considerar os diferentes sentidos atribuídos ao risco, é possível compreender as práticas a ele associadas e refletir sobre as políticas de apoio e comunicação, como “quem está em risco e precisa de apoio; quem hierarquiza riscos e por eles opta e, ainda, quem curte estar em risco (o risco desejado).” (*idem*, p. 11). Assim, não é possível atestar uma qualidade do risco que não esteja imbricada pelas relações que se estabelece socialmente e subjetivamente. A ineficácia de medidas tutelares em saúde para inibir esses comportamentos demonstra isso, especialmente quando os indivíduos se sentem seguros pelos seus próprios critérios e informações para tomarem essas decisões.

É a partir da discussão sobre o risco, que compreendemos como o aprimoramento não pode ser classificado por seu verniz de racionalidade. Não há um controle das emoções ou um acionamento racional delas, como em uma lógica de simples repartições. As emoções, os sentimentos e os afetos se entrelaçam, respondendo também pelas ações de um sujeito aprimorado. Podemos citar algumas dessas manifestações encontradas entre adeptos de *biohacking*. O medo está diretamente associado ao risco e, também, à confiança que se tem da técnica ou das orientações de uso recomendadas por outros indivíduos. É a partir desse sentimento que se cria o cenário de risco e da decisão, como sobre consumir ou não, aumentar ou diminuir uma dose ou parar um ciclo. Além do pragmatismo do uso, podemos ainda pensar com os muitos relatos de pessoas antes de buscarem técnicas de aprimoramento ou cogitarem essa hipótese. É comum ouvir que a pessoa se sente fadigada. A fadiga nesse contexto está estreitamente ligada ao esgotamento da disposição ou ainda ao sentimento de desinteresse. Esse desinteresse que pode se encontrar presente – como no *biohacking* –, ao interesse pelos

estímulos ao foco como maneiras de manusear a atenção para aquilo que inicialmente não despertaria vontade ou desejo.

Problematizada a dicotomia entre razão e emoção, podemos então analisar o aprimoramento como um movimento integral, com seus encontros e tensionamentos, sem o engano que, à primeira vista, as práticas sobre *biohacking* parecem sugerir. Esse engano seria reduzir as intenções de aprimoramento desses sujeitos somente aos critérios da produtividade material, pela romantização da exploração pelo trabalho e da inevitabilidade do adoecimento psíquico. Como mostrado nos diálogos de campo da pesquisa, a preocupação com a saúde é recorrente entre os membros do grupo. Inclusive quando alegam a necessidade de trabalhar menos ou do descanso, há uma certa preocupação com a saúde que nem sempre está ancorada na figura do *workaholic* ou do trabalhador à exaustão.

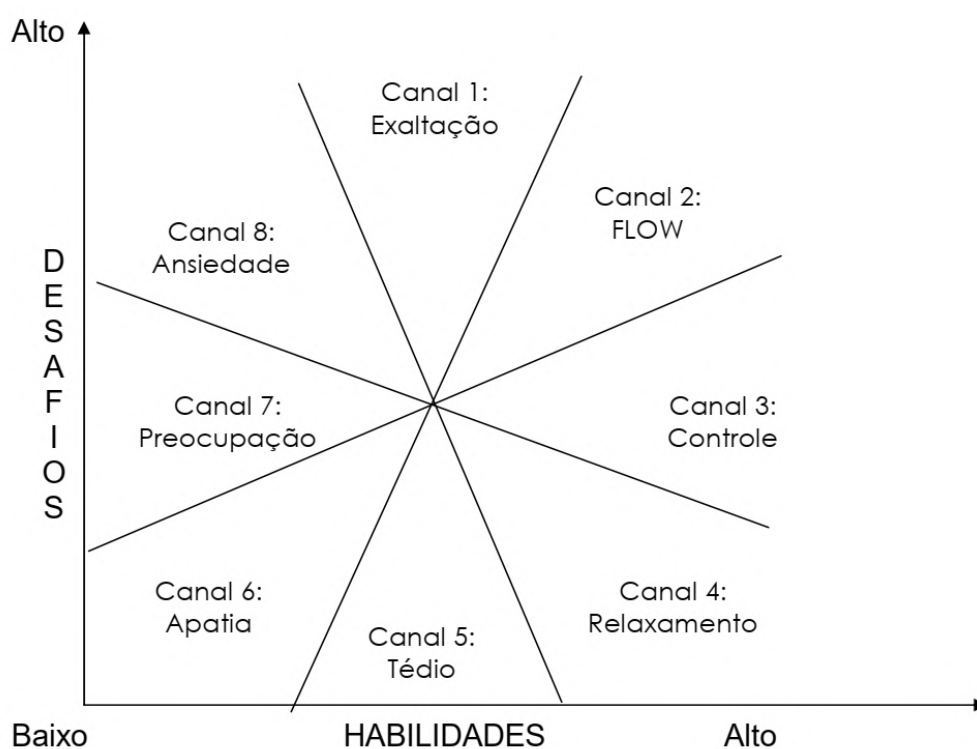
Claro que não se pode, ao mesmo tempo, cair no equívoco de que essa figura não é proeminente e potente quando se pensa nos espaços de aprimoramento, especialmente nos conteúdos e mentorias da área. Como tratado até aqui, existem condições históricas que difundem o ideal do aprimoramento a serviço do sistema capitalista e da competição que cria imperativos de aperfeiçoamento pela própria sobrevivência. Mas quando os membros sugerem entre si que devem trabalhar menos, tentar ser feliz ou dormir melhor, ainda que estejam capturados na teia do aprimoramento produtivo capitalista, revela-se um conteúdo que escapa dessa construção. Além das emoções que, como vimos, estão insistentemente presentes nessas práticas, existem, portanto, elementos de realização de si não capturáveis da abordagem neoliberal que podem oferecer novas pistas sobre os sentidos da busca pelo aprimoramento.

Mas se o objetivo do aprimoramento não está por completo englobado na dinâmica da exploração e do disciplinamento que sugerem, o que surgiria no espaço do objetivo dessas práticas? Para desenvolver este aspecto de escape, uma categoria chave, é o chamado estado de “*flow*”, algo como um estado de “fluir” ou “estar no fluxo”. Nos grupos que acompanhei, esta categoria não foi debatida – embora seja citada pelos membros –, e em pesquisa na *internet* percebemos que é um termo recorrente em páginas com conteúdo sobre aprimoramento pessoal.

Segundo Helder Kamei (2010), a teoria das experiências de *flow* foi desenvolvida pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, considerado um dos percussores da chamada psicologia

positiva⁵⁶, que trabalha condições de motivação, imersão e o sucesso naquilo que se está fazendo. Muito utilizada em estudos sobre atletismo e esportes de alto rendimento, bem como do aprendizado musical, a teoria do *flow* popularizou-se em vários campos que se debruçaram sobre o estudo de habilidades e do aprimoramento. Segundo Kamei, para o alcance desse estado Mihaly relacionou três experiências inicialmente: o tédio, o *flow* e a ansiedade. O modelo foi expandido para um sistema conhecido como “modelo de *flow* de 8 canais”, acrescentando outros desafios a serem superados.

Figura 11 – Modelo de *flow* de 8 canais



Fonte: KAIMEI (2010).

Neste modelo o estado de *flow* reivindicaria o reconhecimento de emoções indesejadas, tendo em sua base conceitos sobre felicidade e realização, provocando sensações de controle, concentração e aspectos relacionados a temporalidade; a “distorção da experiência temporal e o indivíduo pode sentir o tempo passar de forma muito mais rápida ou muito mais lenta do que o tempo objetivo do relógio” (KAIMEI, 2010, p. 284).

⁵⁶ Caroline Reppold et al. (2019) aponta como a expansão da psicologia positiva em âmbito não acadêmico e a apropriação pela mídia e pelo mercado de ideais de uma felicidade autocentrada e utilitarista, indiferente às demandas coletivas, podem ter feitos desfavoráveis às pessoas e à sociedade.

A popularização do conceito de fluxo e a amplitude do que pode abarcar enquanto experiências, assinala que não se trata de um tópico exclusivo das discussões sobre *biohacking*. Disputando elementos trazidos da psicologia, especialmente a abordagem conhecida como psicologia positiva, o modelo consegue articular vários discursos e práticas. Um exemplo foi a recomendação, por mais de uma vez nos grupos, do conteúdo de um *podcast* e *site* de um mesmo proprietário, Renato Stefani (2019), que busca “aliar *hacks* da vida real com conhecimentos milenares”. Um de seus textos se chama “*Hackeando* o estado de *flow* com John Mayer”, onde faz uma conexão entre a filosofia do *Ayurveda* e o estado de *flow*:

(...) qualquer movimentação e atividade, seja ela qual for, gera obstáculos. E só quando você consegue transcender esses obstáculos, que é possível acessar satva, a harmonia, o *flow*. Para “*hackear*” esse processo, compreender a engenharia reversa do estado de fluxo, faz-se necessário observar e entender bem as qualidades universais da natureza atuando em você mesmo. Faz-se necessário descobrir e realizar que você é a própria natureza atuando em um microcosmos. (STEFANI, 2019, p. 1).

Aqui a noção de “*hackear*” ganha o sentido de gerar um estado de harmonia do indivíduo com o ambiente externo, distanciando-se da visão mais individualista sobre desempenho. Na abertura de cada episódio de seu *podcast*, Stefani se apresenta como “um engenheiro mecatrônico buscando integrar o conhecimento do desenvolvimento tecnológico com técnicas de *Yoga* e da *Ayurveda* para uma vida mais equilibrada” (*idem*, p. 1).

Além de uma maior consideração dos aspectos emocionais nesse contexto, pontua-se ainda que tanto no modelo do estado de *flow*, proposto pela psicologia positiva, quanto na correlação com as tradições trabalhadas por Stefani, os sentidos para o aprimoramento vão além do sujeito do desempenho ou da produtividade do trabalho, entrando em dimensões ético-espirituais do que seria uma boa vida ou em uma espécie de aprimoramento holístico. Mais uma vez, essas características denunciam que as práticas de *biohacking* e até os discursos sobre o aprimoramento da vida em geral não são homogêneos, podendo movimentar indivíduos por uma outra lógica que não a do ordenamento racionalista, biologizante ou capitalista neoliberal.

Podemos notar que as práticas de aprimoramento não são experimentações apenas à base de uma racionalidade de naturalização do corpo, mas também buscam, a partir do controle instrumental, mediar e amparar as emoções dos indivíduos. Por mais que os estados afetivos estejam subjugados em diversas situações, percebemos pelas interjeições do

embotamento afetivo, do risco ou abordagem direta ou referencial ao estado de *flow*, que são também elementos importantes para a condição de eficácia. A recusa ou desinteresse para esses pontos e não outros, apresenta o conteúdo político dessas práticas em sua formação e distribuição, como também enquanto projeto de sociedade, uma doutrinação em que podemos sim, desligar emoções e nos tornarmos as máquinas que constantemente se aperfeiçoam. Porém, na circulação e socialização desses usos, vemos que os afetos são inescapáveis e, mais do que isso, são muitas vezes tomados como objetivos finais para os indivíduos. No próximo capítulo exploro os sentidos do aprimoramento quando reconhecidos esses aspectos, ampliando a conexão com as práticas subversivas e de cooperação.

CAPÍTULO 7. OUTRAS POSSIBILIDADES

O modo como o aprimoramento é formatado na contemporaneidade, com uma correlação quase automática para as métricas de sucesso e desempenho individual pode sugerir que não há escape ou outras formas de compreender essas práticas fora desta via. Como vimos até aqui, isto não é suficiente. O aprimoramento instiga sujeitos por diversos motivos e são esses sentidos – que transcendem a cooptação do assujeitamento neoliberal –, que nos permitem compreendê-lo politicamente como uma diretriz moral para o aperfeiçoamento humano e mais igualitário para os sujeitos e os grupos nele inseridos. Para isto, é importante lançar luz não apenas à intencionalidade dos indivíduos que se relacionam as práticas de *biohacking*, mas aos pontos que aparecem negados ou pouco reconhecidos.

Este capítulo busca essas potencialidades como um esforço de apontar movimentos contrários ou tensionadores dos problemas apresentados nos capítulos anteriores. Se outros sentidos são possíveis, como eles se dariam enquanto estratégia de transformação política da sociedade? Poderia o aprimoramento ser calibrado com valores que denominassem ou agrupassem formas de autoconhecimento, realização e produção da vida de forma ampla e anti-individualista? Das experiências surgem respostas e modos de aprofundar o estudo do melhoramento humano, como também os seus campos relacionados, como o aprendizado, a tecnologia e a ciência, os modos de vida e as identidades.

7.1. *Biohacking* e a desobediência

O movimento *biohacking* foi se transformando consideravelmente ao longo da última década. Como mostrado no primeiro capítulo desta pesquisa, carrega em si uma ambiguidade, podendo se referir a práticas corporais interventivas, ao mundo dos laboratórios autônomos e aos pressupostos aliados das práticas subversivas de *hackerativismo*. Por outro lado, pode servir como um mercado rentável dentro da indústria da saúde e do bem-estar, que por sua vez pessoalizam e reforçam valores sistêmicos e balizados pela desigualdade. Em pesquisa realizada no Clube de Biologia Sintética, um espaço autônomo localizado na Universidade de São Paulo, Clarissa Costa (2019) encontra outras narrativas sobre o fazer científico *biohacker*, ancoradas na reivindicação política da democratização e da livre fabricação de artefatos técnicos. Em sua etnografia, a autora conta que apesar dos membros reconhecerem elementos

do *hackerativismo* nas práticas que desenvolviam, poucos se nomeavam *biohackers*, sendo mais recorrente a denominação a partir da defesa da Ciência Aberta, ou seja, de demandas por uma relação horizontal entre ciência e sociedade em que o acesso ao fazer científico e seus produtos possam ser apropriados fora da institucionalidade.

Esse *fazer biohacking* levanta várias questões como sobre “os direitos de acesso (insumos, equipamentos, ferramentas e técnicas), legitimidade (quem pode ser cientista?), participação pública (o que significa ser não-especialista?) e questões morais (quem deve fazer biologia?)” (COSTA, 2019, p. 55). Tais questões estão em posição ambígua à medida que muitas vezes respondem e desobedecem à institucionalidade estabelecida, como nos centros de pesquisa, laboratórios, mercado, indústria e o governo. Além disso, as ciências da vida, quando reivindicadas por esta complexa rede de autonomia, também causa deslocamentos epistemológicos, sobre como a produção do conhecimento e, no caso da pesquisa biológica que pode ser altamente interventiva, provoca sentidos da responsabilização científica e o critério da individualidade. Clarissa Costa registra como o modo de fazer encontrado no laboratório estudado também é altamente integrado ao movimento Faça Você Mesmo (*Do It Yourself* ou DIY), reforçando as práticas em que os sujeitos fabricam os próprios utilitários. Esse DIY voltado para a biologia (DIYbio), retoma a tensão estabelecida: Ao mesmo tempo em que reivindica a ciência aberta de maneira horizontal e coletiva, as operações estão fundamentadas na ótica, interesse e uso individual, ainda que possam servir para outros indivíduos e serem compartilhadas.

No embricamento entre comunidade e individualismo, a figura do *hacker* é esta da provocação fronteira. Subverter a lógica da propriedade e dos direitos autorais, gerando o compartilhamento e a circulação, não significa a adoção compulsória e homogênea a uma única ideologia – podendo abrigar desde os discursos neoliberais como vimos, até mesmo projetos anarco-socialistas. Bem como nas práticas não interventivas de *biohacking* (e suas ramificações, como o *lifelifehacking* ou *neurohacking*) podem suscitar entendimentos muito variados sobre o que é *hackeamento*, objetivos da prática e até bioética. A própria biologia é condensada eticamente em repertórios políticos e, assim como um instrumento de laboratório, não escapam de significações sobre si e o outro. Estas podem nascer institucionalmente ou serem cooptadas pela indústria, como o mercado de bem-estar se apropriando da concepção de *performance*, ou também podem ser intencionalmente produzidas para este fim, como no emblemático exemplo do Dave Asprey descrito no início deste trabalho, que na medida em

que popularizou o termo *biohacking* também se tornou detentor de marcas e produtos da área. O tensionamento da aliança entre a prática *biohacker* e o movimento *DIYbio*, não significa um rompimento com a ordenação existente e nem necessariamente uma subversão da lógica capitalista, sendo mais adequadamente definida por instabilidade e uma desobediência casual, como aponta Costa:

A cultura hacker é produto e produtora de relações marcadas pelas transformações e contradições deste “capitalismo cognitivo”, já que colabora para a circulação de saberes e para a apropriação e transformação destes em valor. Ao mesmo tempo desafia, às vezes de modo dramático, a propriedade intelectual através de um modo de trabalho peculiarmente perigoso ao capitalismo: o trabalho criativo criado descentralizado e não-hierárquico a partir da colaboração em comunidade (COSTA, 2019, p. 20).

A diretriz do movimento de Ciência Aberta, que pauta muitas das práticas do *biohacking* e *DIYbio*, também pode ser criticado. A característica tida como “reformista” do movimento, à medida que expressa a intenção colaborativa, mas sem romper ou se contrapor ao regime neoliberal e de mercado, pode ser entendida como um estágio da expansão do capitalismo cognitivo, uma espécie de capitalismo de plataforma (*idem*, p. 37)⁵⁷. Nesta economia do cognitivo, a ciência aberta pode operar desde que atendendo condições impostas pelo mercado e, especialmente, escondendo novas configurações de exploração pelo trabalho. O discurso pela liberdade de desenvolvimento tecnológico pode se negar a transformações das estruturas de desigualdade, sendo apenas uma nova disputa pelo campo da autoridade, ratificando a exclusão de toda parte da sociedade “não-iniciada” ou que não detém as condições econômicas e sociais de acesso.

O que podemos afirmar é que, em ambos os contextos nos quais o *biohacking* surge, nas duas abordagens apresentadas em espaços distintos, é a dificuldade em estabilizar e definir os sentidos que caracteriza essas práticas. No desafio de situar o limiar dessas fronteiras, com seus tensionamentos e abarcamentos, potenciais e perigos, tais posturas permanecem em movimento, atuando muitas vezes na indefinição e omitindo as disputas sobre os seus conteúdos políticos, em um ideal de neutralidade ou desinteresse estratégico. Porém, ao conseguir se comprometer politicamente com a produção daquilo que desenvolve e no que atua, é possível se proteger das armadilhas que as próprias práticas impõem. Nesse

⁵⁷ Capitalismo de plataforma seria o modelo de produção contemporâneo em que aplicativos e estruturas digitais exacerbam as condições para a exploração e precarização do trabalho. As chamadas empresas de inovação e o modelo *startup* formam ecossistemas baseados na desregulamentação trabalhista, criando massas de trabalhadores em áreas como transporte e alimentação. (CHAVES, 2020).

sentido, os praticantes do *biohacking* e do aprimoramento em geral, estariam não apenas construindo corporalidades, mas também acoplando a si mesmos sentidos desobedientes para esse atravessamento.

A corporificação do aprimoramento pode ser considerada desobediente especialmente pela dificuldade em ordená-lo ou estabilizá-lo. O sentido adquirido e do que pode ser explorado é o da manutenção desse estado híbrido, nos sujeitos que se acoplam, interiorizam e estendem seus corpos a partir das tecnologias e práticas disponíveis. Para isso, uma metáfora poderosa é a do Ciborgue, de Donna Haraway (2000) que discutirei no próximo item.

7.2. O Ciborgue

É pela contribuição da epistemologia feminista, marcada pela oposição das dualidades que balizaram a construção do conhecimento ocidental, que as possibilidades podem ser vistas, reivindicando nos marcadores da diferença as perspectivas contra hegemônicas e de denúncia das estruturas de poder. Em seu famoso ensaio sobre a Antropologia do Ciborgue, a bióloga e epistemóloga feminista estadunidense Donna Haraway utiliza essa imagem *ciborguiana* para apontar as disputas que a ciência e a tecnologia estão sujeitas, ainda que o mesmo seja recorrentemente negado e se propagandeie uma teoria universal e neutralizante.

Um ciborgue é um organismo cibernético, um híbrido de máquina e organismo, uma criatura de realidade social e também uma criatura de ficção. Realidade social significa relações sociais vividas, significa nossa construção política mais importante, significa uma ficção capaz de mudar o mundo. (*idem*, p. 36).

Haraway nos lembra como a ficção científica sempre explorou o mundo dos ciborgues, e também a medicina moderna, que lhes dá vida quando codifica corpos em interações de organismos, máquinas e objetos, avançando nas intervenções sobre o humano em seu dito estado natural: “neste nosso tempo, um tempo mítico, somos todos quimeras, híbridos – teóricos e fabricados – de máquina e organismo; somos, em suma, ciborgues.” (*idem*, p. 37). Contudo, o ciborgue, como um acoplamento do tecnológico e do biológico, não é exclusivo da ficção ou da biomedicina, seu ideal nasce para servir ao militarismo, são antes de tudo como armas de guerra em seu projeto inicial. Haraway argumenta que justamente por isso, não pode ser tratado como um corpo inocente, nascido do jardim no paraíso; não, é um filho

imprevisível do capitalismo armado, mas podendo usar sua potência bastarda para o próprio colapso do sistema.

De partida, a recusa de uma identidade unitária é o que torna o corpo ciborgue um gerador de dualismos sem fim, uma confusão voluntária das fronteiras. É justamente essa instabilidade que gera a implosão das dicotomias ontológicas fundamentais, como natureza / cultura, corpo / mente, feminino / masculino e animal / humano, por exemplo. Sabendo disso, a figura ciborgue de Haraway é a ação de recusa aos contornos do corpo político, cercado de fusões potentes e possibilidades perigosas que a autora reivindica como um trabalho político merecedor de análise. O que está em jogo nessa disputa fronteira são os territórios da produção, reprodução e imaginação; o manifesto defendido é pelo prazer da confusão das fronteiras, mas também de uma responsabilidade para essa construção.

O ciborgue pode prefigurar não apenas como representação, mas também emular identidades em uma dialética das realidades sociais e corporais vividas, quando as pessoas não temem ou rejeitam o parentesco com seres de outras espécies e as máquinas, por exemplo; quando reconhecem e aceitam os pontos de vistas parciais, gerados pela multiplicação das existências e não recusam as contradições que isso manifesta. Em seu ensaio, Donna Haraway defende uma visão não naturalista e antiessencialista que sirva também ao feminismo socialista. Ao demolir a noção de “mulher” como ser homogêneo, o ciborgue serve como referência plural das experiências de mulheres com identidades elásticas e variáveis, muito além de tidas como uma fonte do trabalho doméstico alienado ou da objetificação sexual. A reivindicação aqui não é para uma hierarquia das opressões baseadas nas identidades de mulheres de todo o mundo, distintas em raça e classe, mas é para uma perspectiva que a diferença se articule enquanto solidariedade, permitindo que essas diferenças se amplifiquem continuamente.

A metáfora *ciborguiana* tem a função de trazer à luz a relação das identidades com o desenvolvimento das condições sociais de exploração e as fragilidades das abordagens anteriores. Tanto na economia do trabalho doméstico quanto na luta pela transformação radical da sociedade, as identidades deveriam ser reconhecidas como contraditórias, parciais e também estratégicas. A incorporação tecnocientífica serviria nesta ótica para instigar os corpos emergentes como também os limiares da identidade coletiva. É necessário ressaltar que o ciborgue apresentado por Donna Haraway não representa uma celebração acrítica da

engenharia genética ou do aprimoramento tecnológico e biomédico⁵⁸. Em vez disso, busca desconstruir as ontologias sobre natureza, parentesco e pureza que ainda perseguem os corpos marcados. Para a autora, trata-se de uma ferramenta feminista para perturbar discursos históricos sobre a naturalidade de corpos, da raça e de gênero.

A política do ciborgue é a luta pela linguagem, é a luta contra a comunicação perfeita, contra o código único que traduz todo significado de forma perfeita — o dogma central do falocentrismo. É por isso que a política do ciborgue insiste no ruído e advoga a poluição, tirando prazer das ilegítimas fusões entre animal e máquina. (HARAWAY, 2000, p. 86).

Para Chela Sandoval (2004) o ciborgue de Haraway é um modelo esperançoso de identidade política, menos por sua figura de empoderamento por meio da rebelião, mas sim por uma significativa consciência de oposição que evoca, representando finalmente uma política de sobrevivência que já operava por séculos sob a ordem e a violência colonial. A autora funde a experiência híbrida *ciborguiana* com uma metodologia dos oprimidos, voltados aos corpos colonizados que sempre funcionaram como instâncias de proteção e contra-ataque para estes subalternizados, como as mulheres de cor (especialmente negras, caribenhas e latinas) e os indígenas estadunidenses. Sandoval aproveita esse conjunto para historicizar e evidenciar o feminismo do Terceiro Mundo nos Estados Unidos. O ciborgue aqui personifica a consciência de uma identidade mestiça, em que o reconhecimento da oposição das diferenças que operam pode ser entendido nelas mesmas como formas de *ciberespaço*, cujas ferramentas de negociação e mudanças de significados podem revirar os sistemas dominantes de poder.

Essa mestiçagem, ou consciência da diferença, permite o uso de qualquer ferramenta que se disponha tanto para garantir a sobrevivência quanto para refazer o mundo. De acordo com Haraway, a tarefa do feminismo ciborgue deveria ser similarmente 'recodificar' todas as ferramentas de comunicação e inteligência, perseguindo o objetivo de subversão do 'comando e controle'. [tradução minha] (SANDOVAL, 2004, p. 95).

Portanto, se o ciborgue não alimenta o ordenamento existente, ele o tensiona, corrompendo as dualidades de se estar no mundo, com a ampliação da figura proposta por Chela Sandoval, o corpo ciborgue não é apenas um híbrido, resultado da parafernália

58 Mais tarde, Donna Haraway (2003) desenvolve um manifesto antiespecista, trazendo a figura dos caninos para repensar a centralidade do humano e as emergências do colapso ambiental. Tornando-se crítica a ideia do ciborgue, a autora parte para a criação de novas figuras transcorpóreas, como a dos caninos como “presenças carnis materiais e semióticas”, que vão além de substitutos da teoria (*idem*, p. 5).

tecnológica e biológica, mas também significa dizer que os corpos dos sujeitos subalternos desenvolveram habilidades *ciborguianas* de mover-se entre as fronteiras, utilizar as ferramentas e instrumentais para sobreviver à violência sistemática a que foram acometidos.⁵⁹ São corpos que combinam suas estratégias e experiências com a subversão dos projetos políticos da tecnociência, do pressuposto da homogeneização, particularização, são a negação pela dominação disputada em seu próprio ciberespaço e no campo informacional que construíram.

A provocação causada e a resistência dos corpos híbridos, não apenas materialmente, mas enquanto posição de mundo pode nos levar a potenciais muito mais imaginativos e conscientes das condições que nos espreitam. Clarissa Costa (2019) exemplifica bem o uso dessa ferramenta analítica durante sua presença em laboratório:

É neste terreno movediço que nos encontramos e que não permite narrativas de destruição total ou salvação plena, nem a denúncia pura da ciência nem a aderência rápida e ingênua às promessas tecnocientíficas. O que há são experiências e os aprendizados que emergem da contingência. (*idem*, p. 24)

Não se trata, portanto, de uma recusa anticientífica, como muitas vezes denunciam os críticos dos estudos sociais sobre a ciência, mas de responsabilizar-se e retomar o caráter inventivo da relação com o mundo, aqui incluindo todos os seres, a natureza e os objetos. A este caráter de transformação radical podemos compreender o aprimoramento, bem como defini-lo com aquilo que corpos marcados pela diferença, precisaram aprender e ensinar ao longo do tempo para sua sobrevivência. Também podem servir para a subversão das técnicas e práticas importadas do norte global, em resposta a todas aquelas que têm sua origem nos países periféricos e foram esvaziadas de seu significado.

No próximo item apresento como a noção de cuidado, essencial em um contexto pandêmico, se expressa nas concepções de saúde e permite articular a partir dos vínculos sociais estabelecidos perspectivas concomitantes de vida aprimorada e bem comum, reconhecendo as desigualdades sistêmicas e o compromisso de superá-las.

7.3. Pandemia, cuidado e aprimoramento

59 Narrira Lemos (2015) aborda como o ciborgue trata também da construção corporal das pessoas trabalhadoras, tanto no acoplamento da máquina ao corpo quanto na adequação das situações de trabalho. As sociedades capitalistas ocidentais tiram, portanto, proveito, dessas fronteiras para criar sistemas de diferenciação perversos.

Em março de 2020, a pandemia causada pelo novo coronavírus, a COVID-19, mudou radicalmente as práticas sociais, o entendimento das normas e riscos, tanto na forma desigual que atingiu a população, quanto nas ações para serem negadas, negociadas ou transformadas. Para Paul Preciado (2000), as tecnologias de biovigilância atingiram um novo *status* de expansão em que o corpo e a subjetividade contemporânea não estariam mais restritos às instituições disciplinares (escola, fábricas, hospitais...), mas principalmente por um conjunto de tecnologias biomoleculares, de transmissão e informação. Para o autor, as epidemias fazem um apelo ao estado de exceção e são grandes laboratórios de inovação social, reconfigurando em larga escala as tecnologias de poder sobre o corpo e a biopolítica.

Byung-Chul Han (2021), em um sentido similar, afirma que o vírus é o espelho da sociedade do cansaço. Para ele, o distanciamento social fere as já sensíveis bases do senso de comunidade ao provocar o desaparecimento dos rituais de sociabilidade que mesmo antes da pandemia vinham sendo descartados, causados pelo excesso de esgotamento dos sujeitos e uma exacerbação da individualidade. Estar com o outro passa a ter um significado de perigo, pois todos podem ser portadores de um vírus mortal do qual se deve manter uma distância segura. Ainda para Han, o contexto imposto pela pandemia, com o teletrabalho e a vida social por chamada de vídeo, amplia o narcisismo, pois não vemos apenas o outro na tela, mas também nos enxergamos, uma espécie de *self* permanente. Esse processo criou condições para que se debata até mesmo transtornos nomeados como “videodismorfia”, uma forma de insatisfação e não reconhecimento de si nas telas e que teve como principal consequência um aumento considerável de insatisfação corporal e o aumento cirurgias estéticas durante a pandemia.

O vírus radicaliza o delírio da otimização, que antes mesmo da pandemia nos deixava frenéticos. Também nisso o vírus é o espelho da nossa sociedade e, no caso da videodismorfobia, não só no sentido metafórico, como também no sentido mais literal: um espelho que faz com que nos desesperemos ainda mais com a própria aparência. Também a videodismorfobia nos cansa muito. É um fenômeno derivado da distopia digital. (HAN, 2021, p. 1).

Han afirma que a realidade pandêmica sobrecarrega nossa sociedade já cansada pelas bases do neoliberalismo e radicaliza ainda mais seus abismos patológicos, como o *burnout*, a depressão e os transtornos de ansiedade. A saúde volta a ser reconhecida como a capacidade de sobrevivência, não apenas ter qualidade de vida ou do tratamento das doenças neurológicas, inclusive ampliando a incidência dessas últimas.

Slavoj Žižek (2020) é crítico das análises de Byung-Chul Han – e, em certa medida, ao que Paul Preciado e outras leituras do construcionismo social tecem sobre a pandemia. Ele afirma que é um erro interpretar reflexivamente toda a forma de detecção e modelagem de controle de contágio pelos aparelhos estatais como “controle social”. O equívoco é que uma leitura simplesmente sob a ótica da biopolítica, tira de cena a questão principal, que trata da necessidade do isolamento e do rastreamento de pacientes como medidas sanitárias e de saúde pública, importantes para evitar internações e mortes. Se consideramos apenas o caráter de controle da biovigilância, corremos o risco de interpretar isoladamente o significado social da pandemia, deixando de denunciar aspectos empíricos como a crise dos sistemas de saúde; as trabalhadoras e trabalhadores expostos, pois foram impedidos de se manterem a salvo em suas casas; o negacionismo de líderes políticos, entre outros. Mesmo os ritos sociais que poderiam, à primeira vista, serem tidos como suspensos ou eclodidos, se tornam manifestações de cuidado com o outro, como o uso de máscara ou o isolamento. Para Žižek, devemos levar em conta como as diferenças de classe adquiriram novas formas durante a pandemia; muitas coisas precisam funcionar para que uma parcela da sociedade consiga ficar em casa, há um trabalho árduo para essas pessoas. O cansaço dos profissionais de saúde, por exemplo, é dotado de outro sentido ocasionado pelo cuidado comunitário em lugar do cansaço causado pelo interesse em subir na carreira que rege o sujeito do desempenho neoliberal, mesmo que diante de um colapso sanitário.

Fabiola Rohden (2020) lembra como, nas últimas décadas, acreditamos que ao atingirmos controle minucioso sobre a vida através dos cuidados em saúde e dos recursos de aprimoramento, estaríamos livres dos riscos. Essa visão de que o modo de vida saudável garantiria uma “imunidade” frente ao adoecimento, os males do corpo e até mesmo a uma possível pandemia, foi aos poucos sendo refutada pela gravidade da realidade imposta. Mas não sem insistência dessas antigas estratégias, ocorrendo ainda devido ao intenso processo de medicalização que fomos acostumados, a certeza de que as ferramentas tecnológicas, a medicina e a biologia trabalhariam infalíveis em todas as condições passíveis de serem vistas como objeto de intervenção, a exemplo do envelhecimento. Para Rohden, a moralidade da biomedicalização está em seu caráter da responsabilização individual, especialmente, no aprimoramento de si. Com a pandemia, e sua expansão de modo avassalador, a autora destaca como esse cenário de promessas do controle, das transformações corporais e subjetivas traduzem e revelam uma série de tensões das nossas relações com automonitoramento,

segurança individual e coletiva. Tudo isso à luz das ciências da vida e as possibilidades tecnocientíficas, desigualmente acessadas pelos indivíduos.

De um lado, temos indivíduos mais preparados, informados ou aprimorados com possivelmente mais condições de vida material que garantam ferramentas que permitem enfrentar a pandemia, desde o contágio à doença, de forma privilegiada, com acesso a recursos de nutrição, moradia, higiene e funcionários/as. Porém, argumenta Rohden, a circulação do vírus nos coloca no terreno da imprevisibilidade, mesmo para aqueles que se consideravam imunes ou menos dispostos ao agravamento da doença, puderam ser surpreendidos, como nos casos de mortes de pessoas jovens, atléticas ou aparentemente saudáveis. Assim, na pandemia, a sensação do sujeito saudável e aprimorado como garantia da segurança é colocada em xeque, pois é ainda mais evidente que não garante uma segurança definitiva.

(...) a percepção de nossa suscetibilidade comum aos riscos e às fatalidades da vida. Uma característica que poderia nos levar a pensar a “qualidade de vida” menos como algo que se consome, expropriando outros, e mais como cuidado, que se compartilha. E talvez também a reconhecer o mundo como um lugar de distintas vulnerabilidades que precisam ser encaradas. (ROHDEN, 2020, p. 118-119).

A diferença entre a saúde como uma manifestação do consumismo – o que inevitavelmente significa expropriar recursos ambientais, explorar o trabalho de outros e paradoxalmente primar por uma individualidade –, é contraposta pelo que Fabíola Rohden apresenta como saúde enquanto cuidado e aquilo que se compartilha. Gostaria de fazer esse exercício ainda a partir do aprimoramento e aproveitando da realidade pandêmica em que tal distinção nunca esteve tão presente e ocular em nossas vidas. De fato, a saúde durante uma crise epidemiológica força as condições de preocupação ao coletivo, como pensar se os hospitais estão funcionando, se há acesso de saúde para todas as pessoas, se para diminuir a circulação é necessária a aplicação de medidas de seguridade social que permitam as pessoas ficarem restritas. Todas essas medidas, até então, estão em nível da organização estatal e comunitária. Se aprofundarmos a análise, a preocupação com o corpo coletivo pode se impor também como negação, basta vermos as ações como o fechamento de fronteiras, o aumento da xenofobia, ou simplesmente risco potencial das aglomerações com mais pessoas. Por fim, ao nível da interpessoalidade, a saúde não é mais somente um cálculo de si consigo mesmo, ela depende da confiança e do isolamento para que não haja um contágio, é necessária a

confiança nas pessoas que se encontram e, em última instância, a crença na fatalidade ou no escape em caso de contrair a doença.

Em todos os níveis o aspecto subjacente é a necessidade do cuidado. Numa realidade pandêmica, é o ofício fundamental dos hospitais que todos esperam que permaneça em funcionamento. Também, mesmo em isolamento, atividades de alimentação, cuidado com a casa, idosos e crianças, se mantêm. Nisso, outro componente a se considerar no caso brasileiro é que as pessoas que cuidam são em sua esmagadora maioria mal remuneradas, mulheres e da população negra. Luciana Oliveira Dias e Rafaela Francisco (2020) denunciam como a pandemia não escapa aos abismos de classe e raça da sociedade brasileira, especialmente na seletividade das medidas de quarentena. As autoras apontam como mesmo nesta realidade de imposição sanitária, padrões estruturais de desigualdade se mantêm não só inalterados como se atualizam e aprofundam, a exemplo das mulheres negras e domésticas, que “continuam lavando, limpando, passando e cozinhando para garantir a seus patrões e patroas uma ‘quarentena digna’” (*idem*, p. 1). A sobrevivência coloca uma dupla responsabilização dessas mulheres, ter o cuidado do risco de contaminação, inclusive para poupar os próprios patrões, quanto a necessidade do trabalho para o sustento familiar.

Jaqueline Vilasboas (2020) apresenta como o impacto social-econômico da pandemia afeta especialmente trabalhadores e trabalhadoras informais e que também são esses que estão à margem das políticas de proteção social. Há ainda o trabalho invisibilizado e não remunerado, de ordem reprodutiva, que recai especialmente sobre as mulheres. Elas são as responsáveis pelo planejamento e decisões em seus lares e precisam manter-se atentas as pessoas que compõe o núcleo familiar.

Essa intensificação do trabalho feminino está diretamente relacionada ao fato, já conhecido, de que não há uma divisão equilibrada do trabalho reprodutivo. (...) O cuidado com as crianças, com os adultos dependentes e/ou doentes, a gestão da esfera familiar, em geral, fica a cargo das mulheres, uma vez que essas atividades são concebidas tendo por referência a tradicional divisão sexual do trabalho, como parte de seus papéis de filhas, mães, esposas e mulheres. (VILASBOAS, 2019, p. 31).

Para Vilasboas, para aquelas que estão no mercado e precisam conciliar a vida familiar e profissional, é na delegação do trabalho doméstico que os efeitos mais graves da crise sanitária atinge outras mulheres, especialmente as mulheres negras. A autora apresenta dados que comprovam como muitas trabalhadoras domésticas afastadas de suas atividades nos períodos críticos da pandemia ficaram sem a manutenção de sua remuneração. São também

essas mulheres responsáveis em grande medida pelas atividades escolares, afetadas pelo modelo de ensino remoto e criando uma sobrecarga ao ambiente doméstico. Para esse grupo de mulheres, sem condições de terceirizar o cuidado com os próprios filhos, torna-se ainda mais difícil, uma vez que não contam com o apoio das creches e escolas, que tiveram suas atividades presenciais interrompidas.

A autora destaca, contudo, as medidas que buscam minimizar esses inúmeros problemas no período de pandemia. “Muitas dessas mulheres estão tendo que construir estratégias cotidianas de cuidado, tais como deixar as crianças com familiares ou contar com a colaboração das redes de vizinhança” (*idem*, p. 33), ainda que exponham as crianças ao risco de contaminação ou à violência, sobretudo sexual. No contexto de ausência do Estado em fomentar políticas coordenadas de enfrentamento à crise, Vilasboas destaca as iniciativas comunitárias de distribuição de alimentos, produtos de higiene, bem como de comunicação educativa sobre a COVID-19. Essas ações populares tornam-se estratégias de resistência no contexto de acirramento das desigualdades.

Na perspectiva do cuidado, Joan Tronto (2017) propõe que no lugar do sujeito econômico, inescapável nas imposições ideológicas do neoliberalismo, é necessário pensar sobre as pessoas cuidadoras (*caring people*), sendo o cuidado e não a economia da vida, a característica fundamental da sociedade. Para a autora, o neoliberalismo costuma encarar o cuidado a partir de três maneiras: uma é a da responsabilização individual, ou seja, se algo acontecer ao indivíduo, como nos casos de adoecimento, de cuidados com filhos, da necessidade de repouso ou de eventual debilitação, é responsabilidade do indivíduo criar as condições do seu próprio cuidado. Uma segunda maneira é tratar o cuidado como uma questão de mercado, se há demanda, supostamente o mercado se autorregularia para criar tais condições a partir de empresas e profissionais autônomos. Por último, a família é tida como o núcleo responsável pelo cuidado. Assim, a necessidade do cuidado passa por essas três maneiras no modelo vigente e Tronto percebe que a inadequação e insuficiência destas é o que dão a questão do cuidado uma possibilidade de subversão à lógica capitalista neoliberal.

A autora afirma que o cuidado deve incluir um grupo de pessoas (seja de uma família, comunidade ou um Estado) de forma cíclica, gerando confiança e solidariedade de que o atendimento das necessidades uns dos outros se garanta em padrões preestabelecidos. Todo indivíduo seria, portanto, um receptor e um agente do cuidado, necessitando também da avaliação e aperfeiçoamento constante dessa estrutura. Há ainda a necessidade de garantia das

condições públicas para que as pessoas em momento de cuidar possam fazê-lo e que esta não seja apenas uma preocupação do receptor do cuidado. Essa lógica de superação do sujeito econômico, indicaria uma mudança estrutural nas sociedades e no modo como as fundamos. A primeira premissa para tanto seria reconhecer que as coisas estão em relação de interdependência umas com as outras, portanto, que as pessoas, a sociedade e o ambiente são relacionais e não um conjunto de indivíduos racionais e isolados. Assim, há a atribuição de responsabilidades de cada um com a coletividade, cumprida pela justificativa do cuidado que a coletividade também teria por cada um.

Uma segunda premissa e virada ontológica que ocorre sob a perspectiva do cuidado segue pelo reconhecimento de que todos os seres humanos são vulneráveis e frágeis. Esta perspectiva transforma o ato de que a boa *performance*, a saúde, são condições temporárias e não devem ser baseadas como padrão da responsabilização individual. A terceira premissa, novamente, é reconhecer que em uma sociedade todos foram e são inevitavelmente prestadores e receptores de cuidado durante a vida. Para Joan Tronto, a perspectiva do cuidado se mostra uma poderosa crítica ao contexto neoliberal, pois parte da mudança nos estatutos das sociedades, obrigando a reconhecermos a sério os estados de cuidado e alçar ao debate público aqueles excluídos pela lógica capitalista. Inclusão esta, não por uma escolha, um caráter beneficente ou uma necessidade para o mercado, mas como imperativo jurídico, científico e moral.

Assim, o aprimoramento humano precisa ser pensado a partir de uma concepção de justiça de acesso igualitário entre todos os indivíduos e sociedades, garantindo um acesso aos bens necessários ao desenvolvimento de suas funcionalidades básicas, como mostram Fabiana Pompermayer et al. (2021). As autoras lembram que, no Brasil, grande parte da população carece de condições elementares para um desenvolvimento cognitivo e humano satisfatório, como a dificuldade para o acesso à alimentação e à educação. Supor que o uso de substâncias ou intervenções poderiam aprimorar cognitivamente alguém em condições negligenciadas seria empiricamente e normativamente problemático. Diante de tais realidades, seria suficiente compreender as práticas de aprimoramento como a busca pelo “aumento da nossa capacidade de processar dados, de atenção e de manutenção em estado de vigília?” (*idem*, p. 78).

Para essa concepção de justiça, seria necessário repensar as bases da formação educacional que priorize o respeito pela diferença ao tempo de aprendizagem, que cause o

interesse na cooperação, que incorpore a ciência e tecnologia, não mais se baseie em parâmetros que estimulem o desempenho individual e valorizem a incansabilidade, a capacidade de reter e processar o maior número informações e sistemas fixos. Para isso as máquinas já são muito mais eficientes, provocam as autoras.

Uma proposta educacional voltada para a cooperação não apenas superaria a disputa entre humanos e máquinas, mas entre os próprios seres humanos, criando um espaço onde o aprimoramento pudesse ser compreendido como uma construção coletiva. Tal proposta visaria a contribuir para que cada indivíduo pudesse exercer seus próprios funcionamentos/capacidades, dentro de certos limites acordados socialmente, contribuindo, a seu modo, para o florescimento da coletividade. (POMPERMAYER et al., 2021, p. 79).

As novas tecnologias, as técnicas e práticas de aprimoramento da vida seriam então consideradas parte de uma rede, atendendo a coletividade e servindo ao combate das exclusões existentes. Tanto a perspectiva de uma estruturação social radical a partir do cuidado, de Joan Tronto, quanto numa concepção de justiça de acesso igualitário, partem de uma visão coletivista do aprimoramento da vida em lugar de negá-lo ou reconhecê-los apenas por seus aspectos mais problemáticos. Assim, iniciativas comunitárias de resistência, participação política, podem indicar potenciais modos de melhoramento contra o avanço da exploração ambiental e humana, colocando o lugar da saúde e o atendimento das condições básicas de vida como imperativos para o desenvolvimento biotecnológico. Isso só é possível a partir de demandas políticas que percebam e desenvolvam projetos fundados no reconhecimento e na disputa pela pluralidade, tendo os indivíduos a possibilidade de participação e reconhecimento de suas necessidades. Nesse sentido, não estaríamos todos a caminho do aprimoramento homogeneizante ou exclusivista, mas sim respeitados nas condições diversas que nos encontramos e sustentados por uma rede de adequações diante dos desafios comuns de mundo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aprimoramento humano sempre foi um tema moralmente controverso. O desejo de superação do próprio corpo, tido enquanto uma dádiva da natureza ou divino, é condenável a partir de uma perspectiva bioconservadora. Há também os que consideram que a insatisfação de si, vista como força motriz do aprimoramento, seria prejudicial ao indivíduo. Por outro lado, as possibilidades de articulação e transformação do corpo, entusiasma muitos outros pela variedade e as possibilidades dos modos de intervenção, porém em uma cruzada científica que, por vezes, não reconhece os problemas de acesso e desigualdade que vigoram em nossa sociedade. Não são todos os indivíduos que podem e serão beneficiados por esses possíveis avanços, quando ainda dependem da expropriação de terceiros, como no caso do mercado tecnológico e a exploração ambiental e humana ocultada. Somando-se ao debate, é preciso considerar como as transformações corporais em geral despertam diferentes opiniões e estranhamento, com o exemplo das cirurgias plásticas ou de artistas e *performes* de modificação corporal. Dessas, a automedicação é frequentemente discutida, na mídia, nos discursos médicos e até fora deles, os riscos dessa prática são conhecidos e listados. A falta do acompanhamento médico – e em menor medida, de outros profissionais da saúde –, para toda tentativa de intervenção em si segue sendo igualmente condenável ou, pelo menos, essa autonomia é vista com algum grau de hesitação, como por exemplo, escolher adotar uma nova dieta alimentar sem respaldo médico.

Diante dessas disputas em diferentes níveis, uma questão se coloca como imprescindível: se o aprimoramento é visto como moralmente problemático, o que explica a sua particular popularização nos últimos anos? Para tentar responder, sugiro focarmos no fenômeno da automedicação e dos nootrópicos, mas que poderiam se estender a outras práticas e técnicas do campo descrito nesta pesquisa. Certamente o uso da Ritalina® não é estimulado publicamente, mas o crescimento da sua demanda nos últimos 20 anos, não é explicado apenas pelo aumento dos diagnósticos, mas também pelo acesso ao medicamento por mercado clandestino ou circulação de receitas em outros contextos, como vimos no Capítulo 5. Ocorre que, ainda que a automedicação seja um fenômeno aparentemente condenável na mídia e por instâncias oficiais de saúde, existem condições históricas e sociais específicas que estimulam o contrário, funcionando como um jogo duplo que tenta ter um controle dessas experiências ao mesmo tempo em que gera demandas para que seja

considerada a busca desses recursos. E o saber médico não escapa a isso, é justamente o avanço da medicalização que também criou configurações para a busca do aprimoramento como vemos hoje.

A tensão que envolve o uso dos medicamentos controlados à revelia médica, existe não apenas como uma preocupação com a saúde, mas também graças ao exercício da autoridade sobre a circulação desses produtos e sobre os sujeitos dada historicamente. Na atualidade, podemos ver como a automedicação, que em algum momento pode ter tido um caráter de desobediência da autoridade médica pelos sujeitos que a buscavam, foi cooptada pelo código moral vigente. O que os polivitamínicos, os nootrópicos nas prateleiras de farmácia, os “superalimentos” e tantos outros produtos fazem é prometer os efeitos que a Ritalina possuía e atender a necessidade de consumo dos indivíduos que procuravam essa saída rumo ao aprimoramento cognitivo. O mesmo ocorre, por exemplo, com as dietas alimentares ou exercícios físicos, existem mídias especializadas e inúmeros conteúdos de instrução, em que qualquer pessoa não só pode, como deve adotar essas práticas em prol da saúde e da disposição, funcionando como uma intensificação da responsabilização de si.

Assim, mesmo que as práticas de aprimoramento possam ser em um primeiro momento contra-institucionais – especialmente no caso dos nootrópicos que podem confrontar as normas de órgãos reguladores –, elas estão frequentemente alicerçadas ainda a uma perspectiva individual e neoliberal de *performance*, competitividade e de maximização da produção do trabalho. Assim, há um limite do quanto essas práticas podem ser disruptivas se analisados sob esse contexto, pois frequentemente estão baseadas somente em uma desobediência através do uso pessoal. Isto porque, no lugar de um olhar crítico para as situações que condicionam o aprimoramento ao esgotamento do corpo produtivo, é como se o alvo voltasse para si mesmo, quando frequentemente nos consideramos insuficientes ou lentos demais. Por essa lógica, houve a popularização do discurso motivacional, como reforços coletivos de que as falhas estão no próprio corpo e não nos modelos que nós constituímos social e culturalmente.

Há ainda os graves contextos político-econômicos, especialmente no caso brasileiro, com um grande número de desempregados⁶⁰. Isso torna a disputa pelos postos de trabalho ainda mais acirrada, em razão da insegurança da empregabilidade em diferentes áreas e,

60 Segundo dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no primeiro trimestre de 2021, o Brasil atingiu um novo recorde com 14,8 milhões de desempregados, o que constitui 14,7% da população ativa. Ver: BARROS, 2021.

certamente, “estar aprimorado”, significa a possibilidade de estar engajado, superior aos demais concorrentes, disposto a jornadas ainda mais exaustivas, o que neste contexto de crise pode definir até mesmo o próprio sustento. Portanto, não é ao acaso que esses fatores – como a precarização do trabalho, a autorresponsabilização, a construção do modo de vida saudável – convergem entre si e permitiram o avanço do aprimoramento humano até mesmo no cotidiano, da imposição à facilidade de acesso ao tema hoje em dia.

Nas mudanças do estatuto da saúde, especialmente, na constituição do modo de vida saudável, o aprimoramento é um dos campos a serem geridos pelos próprios indivíduos, não só para evitar a doença, como precisam prospectar os riscos a partir das mais recentes descobertas médicas. E, além de otimizar as funções fisiológicas, a saúde também atestaria agora as condições de atenção e produtividade que, como vimos, são socialmente constituídas. É interessante observar como as desconfianças com as práticas de aprimoramento são baseadas no receio de que sejam tentativas arriscadas que levariam os indivíduos a problemas futuros, causados pelo excesso ou pela “ambição” dos resultados que pretendiam. Mas o que o campo de pesquisa mostra é que existe uma preocupação em integrar práticas saudáveis a essa busca. Os participantes recorrem à discussão sobre a eficácia de dietas, exercícios físicos, baixa ingestão de açúcares e gorduras, por exemplo. A compreensão aqui seria de que o corpo saudável produz mais resultados, diferente de uma noção imediatista de produtividade, em que este corpo seria levado ao extremo, sem maiores cuidados, resultando que, com o passar dos anos, se tornasse até mesmo uma pessoa menos produtiva e inábil. A preocupação de que a otimização no presente possa trazer problemas futuros quando não gerida corretamente, foi recorrente nos grupos. Seria quase como dizer que a expectativa então é que seja eficiente hoje e eficiente amanhã.

A normalização do modo de vida saudável e as preocupações que decorrem desta, também criam demandas farmacológicas e de novos tratamentos terapêuticos. De maneira similar ao que ocorre no campo do aprimoramento, novas práticas e técnicas vão surgindo para dar conta de demandas mais recentes ou modos mais eficazes de resolvê-las. A variedade desses recursos e a quantidade de medidas que podem ser adotadas hoje em dia é algo notável. Pode-se registrar batimentos durante o sono, pela manhã ingerir nootrópicos para começar a trabalhar, à tarde usar uma técnica de contenção da atenção, finalizando o dia com algo como meditação e jejum. Essas combinações variadas que podem ocorrer em um mesmo dia, em muito se parecem com os itinerários terapêuticos no campo da saúde, em que o paciente se

desloca entre várias práticas e estratégias durante os tratamentos médicos e de cura, que podem ser complementares ou até diferentes entre si, mas que serão percebidas e avaliadas pelo indivíduo através do percurso feito e não apenas por cada uma em particular.⁶¹

Podemos dizer, portanto, que existe algo como itinerários de aprimoramento, em que a trajetória desenhada a partir da noção de desempenho é que faz o indivíduo avaliar as mudanças sofridas nesse processo. Muitas vezes, mais do que uma prática, o que interessa nesses relatos, é como a combinação de fatores aconteceu, vindo de áreas muito diversas, inclusive, fora do caráter científico médico, como no caso das chamadas pseudociências, dos saberes tradicionais e da espiritualidade. Tudo isso pode ser designado como parte de itinerários que geram a experiência do indivíduo aprimorado. Por exemplo, o modelo holístico em que o Estado de *Flow* é apresentado, buscando integrar atividades básicas e estados emocionais, demonstra como uma série de recursos são mobilizados para atingi-lo. Mais do que o cálculo simples de um efeito desejado para uma tarefa em particular, os adeptos do *biohacking* estão constituindo o próprio itinerário de aprimoramento, de maneira experimental e múltipla, em que toda técnica e prática pode ser eventualmente testada.

O aprendizado também interessa para esses percursos. Não basta conhecer a substância ou prática, é necessário algum domínio da técnica para aproveitá-las, o que faz com que a rede de outros praticantes seja imprescindível. Desse modo, ainda que sejam contextos que valorizem uma noção individualista de *performance* e até de concorrência, paradoxalmente, é nesses espaços, como o dos grupos, em que as trocas de informações e convívio permitem a adoção de métodos mais avançados de otimização. Essa relação do indivíduo com o grupo, também pode ser uma mera busca pela maior autonomia individual, certamente. À medida que o domínio da técnica e o conhecimento desses recursos se aprofunda, mais a pessoa poderia abrir mão desses espaços. Mas o que mostra a pesquisa é que o inverso também ocorre, já que muitos dos participantes avançados nesses espaços, ainda que já tenham seu próprio arsenal de informações e não necessite tanto da ajuda dos demais, seguem presentes nas discussões para auxiliar os novatos e mantêm a convivência com os colegas que fizeram durante esse percurso.

É necessário também pontuar a problemática dada se colocadas essas práticas sob a perspectiva dos conhecimentos tradicionais. O modelo cientificista frequentemente faz um

61 Camilo Braz (2019, p. 4) ao investigar itinerários terapêuticos de homens trans nos serviços de saúde, mostra como diferentes estratégias são agenciadas na busca do projeto corporal: hormônios, produtos cosméticos, objetos e próteses, além da rede de contatos e informações. Os itinerários interpretam, portanto, “processos de escolha, avaliação ou adesão a determinadas formas de tratamento de saúde no plano do vivido”.

apagamento desses saberes, que muitas vezes serviram de base para as técnicas de domínio e manuseio utilizadas desde os laboratórios aos usuários finais. Essa circulação ocorre em todas as direções, sendo o próprio *biohacking* um sistema de combinações que surge no norte global e é adotado no cone sul, muitas vezes até com elementos que nos são familiares, mas em outra roupagem. Um desses exemplos é o nootrópico *maca peruana*, cultivada na América do Sul, ou o próprio guaraná que tem sua origem na cultura indígena da região, incluindo o Brasil. Isso revela que entre patentes, suplementos e desenvolvimento de produtos, existem implicações geopolíticas, mapeadas entre os países e regiões, provocando dualidades como o local e global, tradicional e moderno e a relação de colonialidade, especialmente situando quais são os mercados em potencial e as dinâmicas de apropriação, reforçando lugares comuns de dependência e periferia do consumo.

Outro elemento importante para as condições de aprimoramento que surge transversalmente na pesquisa é a relação com o tempo. A temporalidade existe não só enquanto ordenamento das trajetórias individuais, mas há a relação também da temporalidade objetiva, cronológica. A produtividade seria a combinação da atenção direcionada e de controle do tempo, assim como toda otimização e os critérios para a avaliação do desempenho. Outro ponto sobre as motivações que estão por trás da tentativa de aumento de eficiência sobre o tempo, permite observar como o aprimoramento pode ter uma dupla justificativa quando colocado em relação com a temporalidade da vida. A primeira seria algo como trabalhar melhor e mais rápido, para *fazer mais*. Nesse cenário, a otimização é sobre permitir que mais tarefas sejam realizadas que o *normal*, como dobrar a produtividade, metas e resultados no trabalho. A segunda justificativa possível é a chance de trabalhar mais rápido para diminuir as horas de trabalho. Ou seja, cumprir um determinado número de tarefas, de modo condensado em uma parcela do dia, para que o restante do tempo esteja livre. Em ambos os casos não há uma diminuição do trabalho em si, mas apenas algum nível de expectativa de intensificação do mesmo em ambas as direções.

O aprimoramento direcionado à gestão do tempo é também uma necessidade em muitos outros casos. Para além da exploração do trabalho formal, há de se considerar a relação de distribuição desigual do tempo com o trabalho não remunerado. Nestas situações, o aprimoramento pode surgir como uma opção para conseguir cumprir uma série de atividades de subsistência, domésticas e de cuidado. Em um recorte de gênero, os trabalhos femininos,

pagos e não pagos, são os que mais demandam tempo no Brasil hoje⁶². A divisão sexual do trabalho nos provoca a pensar quais práticas e técnicas de gestão do tempo são utilizadas para isso e, assim, também podem ser consideradas aprimoramento. Esses recursos são utilizados por mulheres de modo que consigam cumprir rotinas excessivamente demandantes.

Ainda que esta pesquisa tenha priorizado um recorte de classe muito definido, de homens urbanos de classe média, a perspectiva de classe também pode ampliar o escopo da discussão sobre aprimoramento. Um grande exemplo é o uso de rebite, uma droga derivada da anfetamina que reduz o cansaço e sonolência, muito utilizada por caminhoneiros que estão expostos a longas jornadas de trabalho e prazos reduzidos de fretes e entregas. Assim, o aprimoramento exclusivamente voltado ao indivíduo se mostraria mais uma vez problemático na medida em que permite, aparentemente, aos indivíduos serem “senhores e senhoras do próprio tempo” ou com alguma capacidade de escolha, quando na verdade, estão implicados apenas diferentes desenhos de exaustão e esgotamento.

Ainda que a pesquisa de campo não estivesse marcada especialmente por mulheres e corpos não brancos, o aspecto normativo que frequentemente o aprimoramento toma nesses espaços, diz muito sobre sua condição de gênero, raça e classe, enquanto lugares de hegemonia e privilégio. O exercício que procurei realizar no capítulo final, a partir de teóricas feministas e da diferença, seria como pensar o aprimoramento fora dos moldes do neoliberalismo (operando sob princípios questionáveis de liberdade e meritocracia) e capitalistas (dedicadas a novas formas de exploração da força de trabalho). Defendi que, então, fosse revertida a noção de aprimoramento individualizante, voltando-a para o fortalecimento das relações próximas e comunitárias. Sabemos que essas relações nem sempre são pacíficas, mas permeadas de violências e exclusões, que é quando o aprimoramento se reveste das capacidades de sobrevivência, resistência e transformação radical de estruturas de subordinação. Já em outros contextos, mais favoráveis ao reconhecimento das diferenças e das ações coletivas, o cuidado se mostra como ferramenta fundamental para que o aprimoramento seja engendrado por outra ótica. Há ainda o território das tecnologias de si, que permitem sentidos de autoconhecimento, destinadas a compreensão filosófica, emocional e espiritual, que também poderiam ser tidas como maneiras de aprimoramento distintas do modelo vigente.

62 Como demonstra o relatório do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) intitulado “Desigualdades de gênero em tempo de trabalho pago e não pago no Brasil, 2013”, realizado por Luana Pinheiro e Marcelo Medeiros (2016).

Com os efeitos da pandemia, essas reflexões surgiram em decorrência das condições trágicas a que todos, de diferentes maneiras e graus, estivemos suscetíveis. O tema desta pesquisa também foi afetado por novos elementos e deslocamentos causados pela crise de saúde pública, permitindo que possam ser explorados em trabalhos futuros. Mas não haveria como não dar devida importância às possibilidades imaginativas citadas anteriormente. Esse conjunto de reflexões, que se debruça em um porvir, é próprio do conhecimento enquanto ferramenta politicamente engajada, como também permite os avanços teóricos para além dos aspectos conhecidos e dos simples diagnósticos de nossos tempos, que são frequentemente desfavoráveis. É também a maneira como eu, enquanto pesquisador, pude encontrar disposição para a escrita, para a crítica e tradução de problemas tão complexos. Retornando a Donna Haraway (1995) e a crítica da imitação de um “Olho de Deus”, a tentativa da ciência tradicional em convencimento de que a tudo vê, tem na visão parcial, situada, uma oposição que garantiria o comprometimento ético dos sujeitos que produzem ideias sobre o mundo. Nesse sentido, quando os horizontes de pesquisa surgiram nesse processo, me dediquei à capacidade prudente, mas visionária e imaginativa, que as ciências sociais podem oferecer ao mundo.

REFERÊNCIAS

AKRICH, Madeleine. Como descrever os objetos técnicos?. *Boletim Campineiro de Geografias*, vol. 4, nº 1, p. 161-182, 2014.

ARCHER, Margaret. Corpos, pessoas e aprimoramento humano: porque estas distinções importam. *Teoria e Cultura: Revista do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais – UFJF*, v. 14, n. 2, dez. 2019.

ASSIS, Wendell F. Teixeira. Do colonialismo à colonialidade: expropriação territorial na periferia do capitalismo. *Caderno CRH* [online], v. 27, n. 72, p. 613-627, 2014.

AZEVEDO, Marco Antônio. Abordagens bem-estabilistas sobre saúde e aprimoramento humano: por que tratamentos são mais importantes? *Filosofia Unisinos – Unisinos Journal of Philosophy*, 17(3), p. 352-360, set./dez. 2016.

AZIZE, Rogério. A química da qualidade de vida: uso de medicamentos e saúde em classes médias urbanas brasileiras. *29º Encontro Anual da ANPOCS*, Caxambu, 2005.

_____. Uma neuro-weltanschauung? Fisicalismo e subjetividade na divulgação de doenças e medicamentos do cérebro. *Mana*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 7-30, abr. 2008.

BARBA, Gabriela. *We are Biohackers: Exploring the Collective Identity of the DIYbio Movement*. 2014. 97 f. Master of Science Thesis – Delft University of Technology. 2014.

BARROS, Alerrandre. Desemprego mantém recorde de 14,7% no trimestre encerrado em abril. *Estatísticas sociais*. 30 jun. 2021. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/31050-desemprego-mantem-recorde-de-14-7-no-trimestre-encerrado-em-abril>> Acesso em: jul. 2021.

BARROS, Denise. *Aprimoramento cognitivo farmacológico: Grupos focais com universitários*. 2009. 114 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. 2009.

BECK, Ulrich. *Sociedade de Risco: Rumo a uma outra modernidade*. 2. Ed. São Paulo: 34, 2011.

BESSAS, Alex. No Fap: movimento que se opõe à pornografia e à masturbação gera debate. *Jornal O Tempo*, set. 2020. Disponível em: <<https://www.otempo.com.br/interessa/no-fap-movimento-que-se-opoe-a-pornografia-e-a-masturbacao-gera-debate-1.2386802>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

BIHANI, Sipra et al. Comparing Network Structures of Commercial and Non-commercial Biohacking Online-communities. 2015. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/273471791>>. Acesso em: jul. 2020.

BLAZESKI, George. The Need for Government Oversight Over Do-It-Yourself Biohacking, the Wild West of Synthetic Biology. *Law School Student Scholarship*. 411. 2014.

BRAZ, Camilo. Vidas que esperam? Itinerários do acesso a serviços de saúde para homens trans no Brasil e na Argentina. *Cad. Saúde Pública*; 35(4). 2019.

BROWN, Wendy. *Nas ruínas do neoliberalismo: a ascensão da política antidemocrática no Ocidente*. Trad. Mario Antunes Marino e Eduardo Altheman C. Santos. São Paulo: Politeia, 2019.

CALIMAN, Luciana. Os regimes da atenção na subjetividade contemporânea. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, 64 (1): p.2-17, 2012.

CANGUILHEM, Georges. Do social ao vital. In: *O normal e o patológico*. Forense Universitária, Rio de Janeiro, p. 209-229. 2002.

CAREY, Benedict. Cérebro em movimento. *Folha de S.Paulo*. 23 out. 2005. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/ciencia/fe2310200501.htm>>. Acesso em: jul. 2021.

CARVALHO, Luiz Filipe. Da velha eugenia ao ideal transhumanista: problemas do melhoramento humano. 2019. 90 f.. Dissertação (Mestrado em Bioética) – Universidade de Brasília, Brasília, 2019.

CARVALHO, Sergio et al. Medicalização: uma crítica (im)pertinente?. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 25 (4), p. 1251-1269, 2015.

CASTRO, Bruno. Uso de medicamentos nootrópicos para aprimoramento cognitivo: estudo socioantropológico do blog “Cérebro turbinado”. 2018. 104 f.. Dissertação (Mestrado em

Saúde Coletiva) – Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2018.

CASTRO, Bruno; BRANDÃO, Elaine. Aprimoramento cognitivo e uso de substâncias: um estudo em torno da divulgação midiática brasileira sobre “smart drugs” e nootrópicos. Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais – UFJF, v. 15, n. 2, jul. 2020.

CATAPANO, Peter. Os perigos da mente distraída. *Folha de S.Paulo: Equilíbrio e Saúde*. 29 abr. 2013. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2013/04/1269680-os-perigos-da-mente-distraida.shtml>>. Acesso em: jun. 2021.

CHAVES, Andréa. Da planta taylorista/fordista ao capitalismo de plataforma: as engrenagens da exploração do trabalho. *Research, Society and Development*, v. 9, n.6, 2020.

CIRILLO, Francesco. A técnica Pomodoro (O Pomodoro). Trad. Elaine C. R. Oliveira. 2009. Disponível em: <<https://startando.se/arquivos/PomodoroTechnique.pdf>>. Acesso em: out. 2020.

COELHO, Eleonora. O consumo do medicamento ritalina® e a produção do aperfeiçoamento circunstancial. 2016. 149 f.. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2016.

CORBANEZI, Elton. Transtornos depressivos e capitalismo contemporâneo. *Caderno CRH*, Salvador, v. 31, n. 83, p. 335-353, maio/ago. 2018.

CORBANEZI, Elton; RASIA, José M.. Racionalidade Neoliberal e Processos de Subjetivação Contemporâneos. *Rev. Mediações*, Londrina, v. 25, n. 2, p. 287-301, maio/ago. 2020.

COSTA, Clarissa. O chapéu do bruxo: artefatos, aprendizes e aprendizados de um fazer científico (bio)hacker. 2019. 166 f.. Dissertação (Mestrado em Culturas e Identidades Brasileiras), Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.

COVENEY, Catherine. WILLIAMS, Simon. GABE, Jonathan. The sociology of cognitive enhancement: Medicalisation and beyond. *Health Sociology Review*, 20(4), p. 381-393. 2011.

CRARY, Jonathan. *Suspensões da percepção: atenção, espetáculo e cultura moderna*. São Paulo: Cosac Naify, 2013.

_____. *24/7 – Capitalismo tardio e os fins do sono*. São Paulo: Cosac Naify, 2014.

DARDOT, Pierre.; LAVAL, Christian.. *A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal*. São Paulo: Editora Boitempo, 2016.

DAVE, Asprey. *The biohacking universe*. 2012. Disponível em: <www.bulletproofexec.com>. Acesso em: jan. 2019.

DELEUZE, Gilles. Que és un dispositivo? In: Deleuze, G. *Michel Foucault: filósofo*. Trad. Wanderson F. do Nascimento. Barcelona: Gedisa, 1990.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. *Mil Platôs. Capitalismo e Esquizofrenia*. Vol. 2. Rio de Janeiro: Editora 34. 1995.

DELFANTI, Alessandro. *BIOHACKERS: The Politics of Open Science*. London: Pluto Press, 2013.

DIAS, Luciana Oliveira; FRANCISCO, Rafaela. A senzala moderna é o quarto da empregada, mesmo em tempos de coronavírus. *Jornal UFG*, 26 mar. 2020. Disponível em: <<https://jornal.ufg.br/n/125499-a-senzala-moderna-e-o-quarto-da-empregada-mesmo-em-tempos-de-coronavirus>>. Acesso em: maio 2021.

DIAS, Maria Clara. Aprimoramento humano: entre equívocos e desafios. *Filosofia Unisinos – Unisinos Journal of Philosophy*, 17(3), p. 352-360, set./dez. 2016.

DICKEY, Megan. This Investor Spent ~\$300,000 Hacking His Own Biology – And You Won't Believe What He Learned About Orgasms. *Business Insider*, Australia, 2013. Disponível em: <<https://www.businessinsider.com.au/dave-asprey-on-biohacking-2013-2>>. Acesso: maio 2021.

POL-DROIT, Roger. *Michel Foucault – entrevistas*. São Paulo: Graal, p. 41-52, 2006.

EHERENBERG, Alain. O sujeito cerebral. *Psic. Clin.*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 187–213, 2009.

ELIAS, Norbert. *Mozart: Sociologia de um gênio*. Rio de Janeiro: Zahar, 1995.

_____. *O processo civilizador: uma história dos costumes*. v.1. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editores, 1994a.

_____. *A Sociedade dos Indivíduos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. 1994b.

EMILIANA, Cecília. Vitamina D e coronavírus: o que já sabemos. *Estado de Minas: Saúde*, 28 mar. 2020. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2020/03/28/interna_bem_viver,1133431/vitamina-d-e-coronavirus-o-que-ja-sabemos.shtml>. Acesso em: 15 fev. 2021.

FACIOLI, Lara; PADILHA, Felipe. Ética e pesquisa em Ciências Sociais: reflexões sobre um campo conectado. *Rev. Mediações*, Londrina, v. 24, n.1, p. 228-258, jan./abr. 2019.

FERRAZ, Cláudia P. ALVES, André Porto. Da Etnografia Virtual à Etnografia de Internet – Deslocamentos dos estudos qualitativos em rede digital. *41º Encontro Anual ANPOCS*, Caxambu, out. 2017.

FOUCAULT, Michel. *Microfísica do poder*. Rio de Janeiro: Graal, 1979.

_____. *O nascimento da clínica*. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1980.

_____. *Vigiar e punir: nascimento da prisão*. Petrópolis, Vozes, 1987.

_____. *História da sexualidade*. vol. I: A vontade de saber. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1988.

_____. *O nascimento da biopolítica*. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

_____. Crise da Medicina ou Crise da Antimedicina. In: *Revista Verve*, v. 18, n.2, p. 167-194, 2010.

FOWKES, Steven. Is Dave Asprey a quack?. Disponível em: <<https://www.quora.com/Is-Dave-Asprey-a-quack>>. Acesso em: 06 jul.2020.

GARCIA, Rafael. Cientista usa drogas para “turbinar” o cérebro. *Folha de S.Paulo*. 11 abr. 2008. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/ciencia/fe1104200801.htm>>. Acesso em: jul. 2021.

GIDDENS, Anthony. *Modernidade e identidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. 2002.

GIURGEA, Coneliu. The “nootropic” approach to the pharmacology of the integrative activity of the brain. *Conditional Reflex*, 8, p.108-115, 1973.

_____. The nootropic concept and its prospective implications. *Drug. Dev. Res.* 2: p. 441-446, 1982.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2015.

_____. Teletrabalho, Zoom e depressão. *El País*, 22 mar. de 2021. Disponível em: <<https://brasil.elpais.com/cultura/2021-03-23/teletrabalho-zoom-e-depressao-o-filosofo-byung-chul-han-diz-que-nos-exploramos-mais-que-nunca.html>>. Acesso em: maio de 2021.

HARAWAY, Donna. Manifesto ciborgue: ciência, tecnologia e feminismo-socialista no final do século XX. In: SILVA, Tomaz T. (Org.). *Antropologia do ciborgue: As vertigens do pós-humano*. Belo Horizonte: Autêntica, 2000.

_____. *Companion Species Manifesto: Dogs, People, and Significant Otherness*. Chicago: Prickly Paradigm Press, 2003.

HARTMANN, Marlene. The totalizing meritocracy of heterosex: Subjectivity in NoFap. *Sexualities*, v. 21(4), p. 1-22, 2018.

HEALY, David. Notes toward a Future History of Treatments for Cognitive Failure. In: *Treating Dementia. Do We Have a Pill for That?*. Ed. Jess Ballenger et al.. Johns Hopkins University Press, Baltimore. p. 25-41, 2009.

HEIL, Nick. Dave Asprey Wants to Make the Gym Bulletproof. *Outside*. 22 mar. 2018. Disponível em: <<https://www.outsideonline.com/health/training-performance/dave-asprey-bulletproof/>>. Acesso em: 10 jul. de 2020.

IKEMOTO, Lisa. DIY Bio: Hacking Life in Biotech's Backyard. *UC Davis Law Review*, 51(2), p. 539-568, 2017.

JAGGAR, Alison. Amor e conhecimento: a emoção na epistemologia feminista. In: JAGGAR, A.; BORDO, Susan R. *Gênero, Corpo, Conhecimento*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, p. 157-185, 1997.

CASTRO, Juliana Beatriz de. “Não é apenas uma modinha, é um estilo de vida”: um estudo sobre mulheres fitness em Goiás. 2015. 154 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia. 2015.

LAWRENCE, Jeremy. Cérebro turbinado?. *Folha de S.Paulo: Ciência*. 21 jun. 2009. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/ciencia/fe2106200904.htm>>. Acesso em: jun. 2021.

LEITE, Marcelo; COLLUCCI, Cláudia. A era da desatenção. *Folha de S.Paulo: Ilustríssima*. 30 maio 2010. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/ilustrissima/il3005201004.htm>>. Acesso em: jun. 2021.

LISBOA, Felipe. “O cérebro vai à escola”: um estudo sobre a aproximação entre Neurociências e Educação no Brasil. 2013. 179 f.. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. 2013.

LUPTON, Deborah. Risk and emotion: towards an alternative theoretical perspective. *Health, Risk & Society*, 15:8, p. 634-647, 2013.

KAMEI, Helder. Flow: o que é isso? Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da psicologia positiva. 2010. 347 f.. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2010.

KAWANISHI, Paulo; LOURENÇÃO, Gil Vicente. Humanos que queremos ser: Humanismo, ciborguismo e pós-humanismo como tecnologias de si. *Trabalhos em Linguística Aplicada* [online]. v. 58, n. 2, pp. 658-678, 2019.

LEMOS, Narrira. Contingência ciborgue e tecnologias do corpo: personagens para repensar a ciência. 2015. 103 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia. 2015.

MARTINS, Flávia. A invenção do saudável: práticas discursivas midiáticas sobre os corpos das mulheres. 2019. 308 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia. 2019.

MIRANDA, Giuliana. Jovens saudáveis usam remédios psiquiátricos para ir melhor em provas. *Folha de S.Paulo: Equilíbrio e Saúde*. 18 ago. 2015. Disponível em: <<https://m.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2015/08/1670037-jovens-saudaveis-usam-remedios-psiquiatricos-para-ir-melhor-em-provas.shtml>>. Acesso em: jun. 2021.

MOL, Annemarie. Política ontológica. Algumas ideias e várias perguntas. In: NUNES, J. Arriscado; ROQUE, R. *Objectos impuros: experiências em estudos sociais da ciência* (Biblioteca das ciências). Edições Afrontamento. 2008.

MORAES, Maria. *Autocuidado e gestão de si: hábitos saudáveis na mídia impressa semanal*. 2014. 325 f.. Tese (Doutorado em Sociologia) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo. 2014.

NASCIMENTO, José; BASTOS, Gilmara. Psicofármacos para aprimoramento das funções cognitivas. *Rev. Neurociências*, v. 7, n. 3, p. 147-155, jul./set. 2011.

NASCIMENTO, Liliane. O auto-conhecimento através dos números: as práticas de auto-monitoramento dos quantified selves. 2014. 355 f.. Tese (Doutorado em Comunicação e Cultura), Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro. 2014.

NIELSEN, Lisbeth. The Concept of Nature and the Enhancement Technologies Debate. In: *Enhancing Human Capacities*. John Wiley & Sons, p. 19-33, 2011.

NIKOLAS, Rose. *A política da própria vida: biomedicina, poder e subjetividade no Século XXI*. São Paulo: Paulus, 2013.

NOOTROPICS Survey on /r/Nootropics. 2017. Darktk. Disponível em: <<https://darktk.github.io/>>. Acesso em: jul. de 2021.

OLIVEIRA JUNIOR, Jorge. Treinadores de sentido: notas etnográficas sobre atividades motivacionais modernas. 2015. 181 f.. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

ORTEGA, Francisco. O sujeito cerebral e o movimento da neurodiversidade. *Mana*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 477-509, out. 2008.

ORTEGA, Francisco et al. A ritalina no Brasil: produções, discursos e práticas. *Interface* (Botucatu), Botucatu, v. 14, n. 34, p. 499-512, set. 2010.

OSTERATH, Brigitte. Do-it-yourself insulin: Biohackers aim to counteract skyrocketing prices. *DW*, maio 2019. Disponível em: <<https://p.dw.com/p/3J12n>>. Acesso em: maio 2021.

PANIER, Hernán. La salud como consumo: La construcción del cuerpo saludable como dispositivo biopolítico en la Sociedad de Control. In: *Memorias de las Jornadas Nacionales de Investigadores en Comunicación*. Buenos Aires. 2010.

PELLEGRINO, Edmundo. Biotechnology, Human Enhancement, and the Ends of Medicine. *Dignity*, v. 10, n. 4, dez. 2004.

PINHEIRO, Luana; MEDEIROS, Marcelo. Desigualdades de gênero em tempo de trabalho pago e não pago no Brasil, 2013. *Texto para discussão* – Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), Brasília, jul. 2016.

POMPERMAYER, Fabiana; VILAÇA, Murilo; DIAS, Maria Clara. Aprimoramento cognitivo: Técnicas e controvérsias. *ethic@*, Florianópolis, v. 20, n. 1, p. 57-87, abr. 2021.

PRECIADO, Paul. Aprendendo com o vírus. *El País*, 28 mar. 2020. Trad. Gustavo Teramatsu e Wagner Nabarro. 2020. Disponível em: <<http://agbcampinas.com.br/site/2020/paul-b-preciado-aprendendo-com-o-virus/>>. Acesso em: maio 2021.

RABINOW, Paul. *Antropologia da Razão*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1999.

REPPOLD, Caroline et al. Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), p. 333-342, 2019.

REVISTA VEJA. Coronavírus: estudo sugere vitamina D como aliada na prevenção da doença. Da Redação, 27 mar. 2020. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/coronavirus-vitamina-d/>>. Acesso em: fev. 2021.

ROHDEN, Fabíola. Vida saudável versus vida aprimorada: tecnologias biomédicas, processos de subjetivação e aprimoramento. *Horiz. antropol.*, Porto Alegre, v. 23, n. 47, p. 29-60, abr. 2017.

_____. As promessas de aprimoramento e o retorno à fatalidade. In: Miriam Pillar Grossi; Rodrigo Toniol. (Org.). *Cientistas Sociais e o Coronavírus*. 1ed. São Paulo/Florianópolis: ANPOCS/Tribo da Ilha, v. 1, p. 116-119, 2020.

RUSSO, Jane; PONCIANO, Ednal. O Sujeito da Neurociência: da Naturalização do Homem ao Re-encantamento da Natureza. *Physis: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 12(2), p. 345-373, 2002.

SACRAMENTO, Igor. Saúde, estilo de vida e cultura de consumo num contexto neoliberal. *RECIIS – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 4, p. 1-5, out./dez. 2016.

_____. A saúde numa sociedade de verdades. *RECIIS – Rev. Eletrônica Comun. Inf. Inov. Saúde*. 12(1), p. 4-8, jan./mar. 2018a.

_____. A era da testemunha: uma história do presente. *Rev. Brasileira de História da Mídia*, vol. 7, n. 1, jan./jun. 2018b.

SACRAMENTO, Igor. PAIVA, Raquel. Fake news, WhatsApp e a vacinação contra febre amarela no Brasil. *Matrizes*, 14(1), p. 79-106, 2020.

SANDOVAL, Chela. Nuevas Ciencias. Feminismo cyborg y metodología de los oprimidos. In.: bell hooks et al. *Otras inapropiables: Feminismos desde las fronteras*, Madrid: Traficantes de sueños, p. 81-106, 2004.

SAUTCHUK, Carlos. Aprendizagem como gênese: Prática, Skill e Individuação. *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, p. 109-139, 2015.

SAVULESCU, Julian; SANDBERG, Anders; KAHANE, Guy. Well-Being and Enhancement. In: *Enhancing Human Capacities*. John Wiley & Sons, p. 1–18, 2011.

SCHWARZ, Alan. A ascensão da pílula da boa-nota. *Folha de S.Paulo: The New York Times*. 25 jun. 2012. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/newyorktimes/50768-a-ascensao-da-pilula-da-boa-nota.shtml>>. Acesso em: jun. 2021.

SCHÜLL, Natasha. Data for life: Wearable technology and the design of self-care. *BioSocieties*, Macmillan Publishers, p. 1-17, 2016.

SELKE, Stefan. “Introduction: Lifelogging – Disruptive Technology and Cultural Transformation – The Impact of a Societal Phenomenon”. In: SELKE, Stefan (ed.), *Lifelogging*. Springer: Wiesbaden, 2016.

SERRANO, Sebastián. Tomar o Nootrópico Modafinil me Fez Amar o Trabalho e Odiar as Pessoas. *Revista Vice* (digital). Trad. Marina Schnoor. 2015. Disponível em: <<https://www.vice.com/pt/article/bmgpd8/tomar-o-nootropico-modafinil-me-fez-amar-o-trabalho-e-odiar-as-pessoas>>. Acesso em: 26 de mai. 2021.

SIBILIA, Paula; JORGE, Marianna. O que é ser saudável? Entre publicidades modernas e contemporâneas. *Galáxia* (São Paulo), São Paulo, n. 33, p. 32-48, dez. 2016.

SILVEIRA, Debora. O que é biohacking? Conheça a técnica que desafia as leis do corpo. *Oficina da Net*. 04 jul. 2016. Disponível em: <<https://www.oficinadanet.com.br/post/16790-o-que-e-biohacking-conheca-a-tecnica-que-desafia-as-leis-do-corpo>>. Acesso em: 20 abr. 2017.

SIMMEL, Georg, A metrópole e a vida mental. In.: VELHO, Otávio G. (org.). *O fenômeno urbano*. Rio de Janeiro: Guanabara. 1987.

SPINK, Mary Jane. Trópicos do discurso sobre risco: risco-aventura como metáfora na modernidade tardia. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 17(6): p. 1277-1311, nov./dez. 2001.

_____. Contribuições da psicologia discursiva para o campo da comunicação sobre riscos em saúde. *RECIIS – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*, 13(1), Rio de Janeiro, jan./mar. 2019.

STEFANI, Renato. Hackeando o estado de flow com John Mayer. Jan. 2019. Disponível em: <<https://dorenato.blog/hackeando-o-estado-de-flow-com-john-mayer/>>. Acesso em: maio 2021.

TANCREDI, Silvia. Técnica Pomodoro – o que é e como funciona. *Brasil Escola*. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/dicas-de-estudo/tecnica-pomodoro-que-e-e-como-funciona.htm>>. Acesso em: 27 nov. 2020.

TRONTO, Joan. There is an alternative: homines curans and the limits of neoliberalism. *International Journal of Care and Caring*, v. 1, n. 1, p. 27–43, 2017.

VANDENBERGHE, Frédéric. Você sabe com quem está falando quando fala consigo mesmo? Margaret Archer e a teoria das conversações internas. Trad. Gabriel Peters. *32º Encontro Anual da Anpocs*, Caxambu, out. 2008.

MOTTA, Vânia Cardoso da. Ideologias do capital humano e do capital social: da integração à inserção e ao conformismo. *Trabalho, Educação e Saúde* [online]. v. 6, n. 3, pp. 549-572, 2008.

VENDRAMIN, Carla. Repensando mitos contemporâneos: o capacitismo. In: *III Simpósio Internacional “Repensando Mitos Contemporâneos”*: Campinas – SP, p. 16-25, 2019.

VIDALE, Giulia. MMS: os perigos da substância à base de cloro que promete curar autismo. *Revista VEJA* [online]. 29 maio 2019. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/mms-os-perigos-da-substancia-a-base-de-cloro-usada-para-curar-autismo/>>. Acesso em: jul. 2020.

VILASBOAS, Jaqueline. Pandemia e a asfixia social das mulheres negras. In: *Diferenças, desigualdades e violências: olhares sociológicos*. Org. Luiz Mello; Eliane Gonçalves. 258p. Goiânia: Cegraf UFG, p. 17-41, 2020.

TAYLOR, Kris; JACKSON, Sue. ‘I want that power back’: Discourses of masculinity within an online pornography abstinence forum. *Sexualities*, v. 21(4), p. 621-639, 2018.

UOL. Vitamina D reduz fatores de risco associados ao Covid-19, diz estudo italiano. 28 mar. 2020. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/rfi/2020/03/28/vitamina-d-reduz-fatores-de-risco-associados-ao-covid-19-diz-estudo-italiano.htm>>. Acesso em: 15 fev. 2021.

VELHO, Gilberto. *Memória, identidade e projeto*. Projeto e metamorfose. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.

VEYNE, Paul. *Foucault: seu pensamento, sua pessoa*. Trad. Marcelo Jacques de Moraes. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

VILAÇA, Murilo Mariano. Melhoramentos humanos, no plural: pela qualificação de um importante debate filosófico. *Kriterion: Revista de Filosofia*, v. 55, n. 129, p. 331-347, jun. 2014.

WEBER, Max. *A ética protestante e o “espírito” do capitalismo*. São Paulo: Cia. das letras, 2004.

WEXLER, Anna. The Social Context of “Do-It-Yourself” Brain Stimulation: Neurohackers, Biohackers, and Lifehackers. *Front. Hum. Neurosci.* 11:224. 2017.

WORTHMAN, Jenna. The future issue: You, only better. *The New York Times Magazine*. 10 nov. 2015. Disponível em: <<https://www.nytimes.com/2015/11/15/magazine/you-only-better.html>>. Acesso em: jul. 2021.

ŽIŽEK, Slavoj. *Pandemia: COVID-19 e a reinvenção do comunismo*. Trad. Artur Renzo. São Paulo: Ed. Boitempo, 2020.

ZORZANELLI, Rafaela; VIEIRA, Isabela. RUSSO, Jane Araujo. Diversos nomes para o cansaço: categorias emergentes e sua relação com o mundo do trabalho. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação* [online], v. 20, n. 56, 2016.

ZORZANELLI, Rafaela; CRUZ, Murilo. O conceito de medicalização em Michel Foucault na década de 1970. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação* [online], 22 (66), p. 721-731, 2018.

APÊNDICE I

Tabela de termos selecionados para análise de similitude.

GRUPO 1 – 40 termos selecionados.

Termo / Número de repetição⁶³

efeito	376
tempo	232
dormir	185
ritalina	180
ansiedade	173
estudar	172
piracetam	128
modafinil	121
venvane	120
relato	120
receita	110
cérebro	93
exame	89
foco	86
nootropicos	83
café	83
memória	82
médico	81
trabalho	76
noopept	76
resultado	67
corpo	66
concentração	53
vitamina	49
concurso	48
tdah	47

⁶³ Comparativamente, a quantidade de repetição dos termos são proporcionais ao fluxo de conversa e o período analisado em cada grupo.

benefício	43
fenilpiracetam	36
estimulante	35
hábito	34
nootrópicos	33
disposição	33
biohacking	32
motivação	31
organismo	26
nootrópico	26
mente	26
produtividade	20
libido	18
fadiga	8

GRUPO 2 – 40 termos seleccionados.

Termo / Número de repetição

cérebro	347
vitamina	296
suplemento	194
memória	180
estudo	160
dose	154
corpo	143
concentração	111
protocolo	110
depressão	98
biohacking	93
exercício	69
alimentação	58
artigo	56
exame	55

desempenho	49
meditação	47
mente	36
hormônio	36
aprendizado	34
testosterona	31
saudável	31
estimulante	27
performance	24
social	23
estresse	22
motivação	18
comunidade	18
prevenir	16
sexo	14
feliz	12
envelhecimento	12
ciência	12
musculação	11
longevidade	11
imunológico	11
emocional	10
aprimorar	10
neurohacker	9
jovem	9

GRUPO 3 – 30 termos selecionados.

Termo / Número de repetição

corpo	116
jejum	113
estimulante	104
relato	96

saúde	76
dieta	67
tratamento	66
organismo	62
cura	56
risco	49
concentração	48
meditação	47
doença	44
cognitivo	43
biohacking	41
protocolo	36
ciência	32
pensamento	31
alimentação	29
produtividade	25
libido	25
saudável	24
rotina	24
imunidade	20
nofap	16
muscular	16
fadiga	15
estresse	15
alzheimer	14
cansaço	13