

ITALO FOGAÇA



# O VÍCIO do SÉCULO

Como o celular e as redes sociais podem  
estar destruindo sua vida e seu futuro,  
sem que você perceba!

***“A direção é mais importante  
que a velocidade.”***

*Edson Marques*

E se você percebesse que seu ativo mais precioso (o Tempo) está sendo desperdiçado em coisas que nunca irão levá-lo a lugar algum na vida enquanto você deveria investi-lo de forma que pudesse ir na direção daquilo que almeja e sonha? Este livro vai mostrar a você como a maioria das pessoas faz parte de uma grande massa que está sendo manipulada sem sequer perceber, e com isso nunca chegarão a atingir seu potencial pleno. Você vai se dar conta de como está usando seu tempo e sua mente de forma pouco ou quase nada produtiva a seu favor, e como algumas das maiores corporações do mundo estão “roubando” sua atenção e conseqüentemente tirando o seu foco daquilo que realmente é importante para você: **a sua felicidade.**

ITALO FOGAÇA

# O VÍCIO do SÉCULO

Como o celular e as redes sociais podem estar destruindo  
sua vida e seu futuro, sem que você perceba!

**uaw/**

Tubarão - Santa Catarina - 2020

1ª Edição

Dedico este livro a todos aqueles que possuem uma chama ardendo dentro de si, dizendo-lhes que a VIDA É - E DEVE SER! - muito mais que nascer, crescer, multiplicar e morrer. Àqueles que têm a coragem de se desgarrarem da “manada” e seguirem seu próprio caminho em busca de seus sonhos e de uma vida plena e feliz, a todos vocês minhas sinceras reverências.

# Índice

Agradecimentos	7
O Começo	8
Do surgimento aos dias atuais: cronologia da evolução da tecnologia da telefonia celular	10
A maior fábrica de viciados já criada pela humanidade!	17
Minha primeira vez!	33
Seguir a manada?	37
Você está louco!	39
Mas eu tenho todo tempo do mundo!	43
Tome uma decisão!	45
A vida é construída por hábitos!	49
O pé ou a net?	51
Nomofobia, que bicho é esse?	53
A ampulheta do tempo	57
Se não for pelo tempo, que tal por sua saúde?!	61
Qual é a senha?	65
Será que estamos fazendo turismo de costas?! Estamos, sem estar?!	69
Narciso, o seu carrasco!	71
Dismorfia. Beleza distorcida!	75
Depressão à la curtidas!	79
Alice no País das Maravilhas. Seja bem-vindo ao mundo fake das redes antissociais	83
O uso inteligente do WhatsApp	89

Sua babá, o celular!	95
Temos que cuidar das crianças, elas serão o nosso mundo de amanhã!	101
A Baleia Azul	103
Deu match!	105
Como anda o seu HD?	107
Linchamento virtual	111
Atire a primeira pedra quem nunca pecou!	115
Quem sou EU?	119
Welcome to the Dolly!	123
E se as redes sociais acabassem hoje?	127
Ouro a preço de banana!	129
Amor x tecnologia. O amor deve ser trocado pela tecnologia?	135
A estupidez humana!	139
A estupidez do algoritmo	141
Zumbis das telas	147
No lunch free!	149
E se hoje fosse seu último dia?	155
Bem-vindo ao divã!	159
Você é um viciado?	161
O lado bom da coisa!	167
Referências	172

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Revisão: Lavínia Maria de Oliveira Vicente

Projeto gráfico / Capa / Diagramação: [www.uaw.com.br](http://www.uaw.com.br)

Impressão: Gráfica Copiart

F68 Fogça, Italo

O vício do século : como o celular e as redes sociais podem estar destruindo sua vida e seu futuro, sem que você perceba! / Italo Fogça. – 1. ed. – Tubarão, SC : UAW!, 2020.

178 p. : il. ; 23 cm.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-87074-00-9

1. Telefone celular – Aspectos sociais. 2. Redes sociais on-line – Aspectos sociais. 3. Vício em Internet. 4. Comunicação e tecnologia. 5. Nomofobia. 6. Administração do tempo. I. Título.

CDD 21. ed. – 303.4833

Ficha catalográfica elaborada por Francielli Lourenço CRB14 /1435

Italo Fogaça é um empreendedor e estudioso autodidata de várias áreas do comportamento e desenvolvimento humano, autoconhecimento, programação neurolinguística e relações interpessoais. Começou sua vida de empreendedorismo vendendo picolés aos sete anos de idade, aos 10 engraxava sapatos, aos 13 trabalhou como servente de pedreiro e aos 16 como camelô vendendo artesanato na praia. Depois disso empreendeu em diversas áreas, dentre elas, gráfica, construção civil e construção sustentável. Hoje dedica-se à realização de mais um de seus sonhos: **escrever livros que ajudem pessoas a serem cada vez mais uma versão melhor de si mesmas!**



Se você é uma das milhares de pessoas que passam horas todos os dias com um smartphone em mãos, e tem a sensação de estar desperdiçando seu tempo e sua vida, vendo coisas que nada agregam para realizações de seus sonhos, então:

este  
livro  
é pra  
você!

**uaw/**

