

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM COMUNICAÇÃO

Thiago Álvares da Trindade

"DESCONECTAR PARA RECONECTAR":
UMA ETNOGRAFIA SOBRE O FENÔMENO DO DETOX DIGITAL

Santa Maria, RS
2024

Thiago Álvares da Trindade

**"DESCONECTAR PARA RECONECTAR":
UMA ETNOGRAFIA SOBRE O FENÔMENO DO DETOX DIGITAL**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Linha de Pesquisa Mídias e Estratégias Comunicacionais da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito para aprovação no título de doutor em comunicação.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Sandra Rubia da Silva

Santa Maria, RS
2024

This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001

Álvares, Thiago
da Trindade / Thiago Álvares.- 2024.
245 p.; 30 cm

Orientadora: Sandra Rubia da Silva
Coorientadora: Aline Roes Dalmolin
Tese (doutorado) - Universidade Federal de Santa
Maria, Centro de Ciências Sociais e Humanas, Programa de
Pós-Graduação em Comunicação, RS, 2024

1. Comunicação 2. Etnografia para Internet 3. Detox
Digital 4. Desintoxicação Digital 5. Culturas Digitais I.
Rubia da Silva, Sandra II. Roes Dalmolin, Aline III.
Título.

Sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFSM. Dados fornecidos pelo autor(a). Sob supervisão da Direção da Divisão de Processos Técnicos da Biblioteca Central. Bibliotecária responsável Paula Schoenfeldt Patta CRB 10/1728.

Declaro, THIAGO ÁLVARES, para os devidos fins e sob as penas da lei, que a pesquisa constante neste trabalho de conclusão de curso (Tese) foi por mim elaborada e que as informações necessárias objeto de consulta em literatura e outras fontes estão devidamente referenciadas. Declaro, ainda, que este trabalho ou parte dele não foi apresentado anteriormente para obtenção de qualquer outro grau acadêmico, estando ciente de que a inveracidade da presente declaração poderá resultar na anulação da titulação pela Universidade, entre outras consequências legais.

Thiago Álvares da Trindade

**"DESCONECTAR PARA RECONECTAR":
UMA ETNOGRAFIA SOBRE O FENÔMENO DO DETOX DIGITAL**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Linha de Pesquisa Mídias e Estratégias Comunicacionais da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de Doutor em Comunicação.

Aprovada em 09 de abril de 2024:

**Sandra Rubia da Silva, Professora Doutora (UFSM)
(Presidente/Orientadora)**

**Aline Roes Dalmolin, Professora Doutora (UFSM)
(Co-orientadora)**

Issaaf Karhawi, Professora Doutora (UNESP)

Ali Machado, Professora Doutora (FURG)

Veneza Veloso Mayora Ronsini, Professora Doutora (UFSM)

Laura Hastenpflug Wottrich Cougo, Professora Doutora (UFSM)

Santa Maria, RS
2024

A todos e todas que acreditam no poder transformador da educação e que lutam por um cenário digno para quem trabalha a favor da ciência.

AGRADECIMENTOS

À minha família querida que me oportunizou acesso à educação de qualidade e possibilitou para que eu sempre pudesse acreditar no viés transformador que só a educação e a ciência podem proporcionar. Em especial, agradeço ao meu amado pai, Airton Alves da Trindade e minha saudade diária, Maria Aparecida Álvares da Trindade (*in memoriam*). Se cheguei até aqui, pude ter como espelho pessoas incríveis pelo qual sou imensamente grato por chamar de pai e mãe.

À Zaineb El Maddarsi, presente do meu período de doutorado sanduíche, que trouxe paz ao meu coração com seu carinho incondicional. Todo seu amor e apoio foram combustíveis para que conseguisse terminar a escrita dessa tese.

A todos os meus amigos e amigas que não somaram esforços para me alegrar e trazer inspiração. Sou imensamente grato àqueles que estiveram presentes através de abraços e mensagens de apoio, e que iluminam meus dias. Em especial, agradeço ao meu melhor amigo de infância e, também colega publicitário, João Pedro Krause, que compartilha comigo o interesse pela pesquisa. Certamente, nossos debates sobre os fenômenos comunicacionais me ajudaram muito com o desenvolvimento deste estudo.

Aos meus colegas e amigos do grupo de pesquisa Consumo e Culturas Digitais, Aline Amaral Paz; Camila Rodrigues Pereira, Dulciana Sachetti, João Pedro Van Der Sand que serviram de inspiração, além de sempre trazerem considerações e trocas valiosas para o desenvolvimento desta pesquisa.

Aos meus companheiros de aventura, Bianca Rubin, Lorenzo Togni, Pablo Medeiros e Pricila Moro que sempre estiveram próximos e fizeram de tudo para trazer alegria aos meus dias.

À Paola, que acompanhou o período de mestrado e parte do doutorado. Valorizo os momentos que estive presente e também por ter oferecido um espaço de escuta e acolhimento sempre quando necessário.

À minha orientadora de mestrado e doutorado, Professora Sandra Rubia da Silva, que me inspirou a seguir a cadeira acadêmica quando aceitou que eu me integrasse ao grupo de pesquisa Consumo e Culturas Digitais em 2012, meu primeiro ano na graduação. Sou eternamente grato pelas trocas e aprendizados que tivemos juntos. Sem tamanho incentivo, jamais poderia me imaginar viver o sonho de um doutorado sanduíche e demais conquistas alcançadas ao longo do período do doutorado.

À minha co-orientadora Professora Aline Roes Dalmolin que não mediu esforços para me auxiliar a chegar a etapa final da tese, trazendo confiança e incentivo em cada mensagem.

Ao Professor Thomas Tufte que me acolheu durante o período de doutorado sanduíche em Londres e trouxe insights brilhantes para o desenvolvimento da pesquisa a partir de toda a sua bagagem e empatia.

Aos meus colegas de doutorado, em especial minha dupla de publicações, Luiza Dias Oliveira, que esteve presente comigo em congressos e eventos acadêmicos durante os quatro anos de doutorado.

Aos interlocutores desta pesquisa aos quais são parte fundamental desta tese e que não pouparam esforços para contribuir com a ciência e com o meu desenvolvimento enquanto pesquisador em formação.

Por fim, estendo essa mensagem de gratidão à CAPES, órgão responsável pelo financiamento da pesquisa, seja tanto no Brasil como também na minha estadia no exterior através da mobilidade acadêmica via CAPES PrInt. Viva a universidade gratuita, pública e de qualidade!

RESUMO

"DESCONECTAR PARA RECONECTAR": UMA ETNOGRAFIA SOBRE O FENÔMENO DO DETOX DIGITAL

AUTOR: Thiago Álvares da Trindade
ORIENTADORA: Sandra Rubia da Silva

Em um mundo altamente conectado, às tecnologias e mídias digitais estão presentes em diversos aspectos do cotidiano. Dispositivos como smartphones e plataformas digitais agora integram áreas como trabalho, lazer e sociabilidade com o objetivo de proporcionar conveniência e eficiência nas atividades. Entretanto, essas mesmas tecnologias também são responsabilizadas por episódios de estresse, ansiedade e esgotamento devido à crescente carga de tarefas digitais. Como resultado, o detox digital surge como uma tentativa de desconexão em um mundo amplamente conectado. O fenômeno engloba atividades e pausas no consumo com o objetivo de barrar o consumo excessivo de tecnologias digitais (SYVERTSEN, 2020). Contudo, existem poucas contribuições teóricas sobre as práticas de recusa digital no contexto brasileiro. Assim, esta tese auxilia na formação de um panorama de estudos sobre o detox digital no Brasil. Para isso, a pesquisa traz a seguinte questão problema: como usuários que passaram por práticas de desconexão digital desenvolvem novas formas de consumir as tecnologias como smartphones e plataformas digitais e quais os propósitos estabelecidos nestas novas maneiras de uso? Este estudo tem como objetivo analisar os principais motivos para a prática de uma desintoxicação digital, além das novas práticas de consumo para smartphones e redes sociais. Optou-se por realizar uma etnografia para internet (HINE, 2015), acompanhando esses participantes de outubro de 2020 a novembro de 2023. A partir dessas observações, a pesquisa desenvolveu a noção de espectro de desconexão: uma abordagem analítica para entender as práticas de desconexão digital adaptadas para a realidade brasileira. Os resultados da análise apontam para que as práticas de detox digital são motivadas por três circunstâncias: trabalho, lazer e autenticidade. Entretanto, as razões para a realização de um detox digital revelam se sobrepõem destacando que as formas de desconexão são distintas e marcadas na experiência individual de cada indivíduo. Ademais, observa-se uma tendência a patologizar o uso de tecnologias digitais, embora a ideia de vício em redes sociais ou smartphones seja pouco aplicável aos participantes estudados. No contexto observado, os interlocutores dependem da infraestrutura digital para suas atividades em várias áreas sociais. Mesmo desejando desconectar-se, eles lutam para se afastar totalmente, permanecendo conectados a outras plataformas. A desconexão categórica é acessível apenas para os mais privilegiados. Portanto, aqueles que buscam se desconectar acabam encontrando maneiras alternativas de consumir tecnologias digitais, buscando criar pequenas pausas no uso desses dispositivos.

Palavras-Chave: Comunicação; Etnografia para Internet; Detox Digital; Desintoxicação Digital; Culturas Digitais.

ABSTRACT

“DISCONNECT TO RECONNECT”: AN ETHNOGRAPHY ON THE PHENOMENON OF DIGITAL DETOX

AUTHOR: Thiago Álvares da Trindade

ADVISOR: Sandra Rubia da Silva

In a highly connected world, digital technologies and media are present in various aspects of daily life. Devices like smartphones and digital platforms now integrate areas such as work, leisure, and socialization with the aim of providing convenience and efficiency in activities. However, these same technologies are also blamed for episodes of stress, anxiety, and Burnout due to the increasing load of digital tasks. As a result, digital detox emerges as an attempt to disconnect in a largely connected world. The phenomenon involves activities and breaks in consumption aimed at curbing excessive use of digital technologies (SYVERTSEN, 2020). However, there are few theoretical contributions on digital refusal practices in the Brazilian context. Thus, this dissertation contributes to forming a panorama of studies on digital detox in Brazil. To this end, the research brings the following question: how do users who have undergone digital disconnection practices develop new ways of consuming technologies such as smartphones and digital platforms, and what are the purposes established in these new ways of use? This study aims to analyze the main reasons for practicing digital detox, as well as new consumption practices for smartphones and social networks. We chose to conduct an ethnography for the internet (HINE, 2015), keeping up with these participants from October 2020 to November 2023. Based on these observations, the research developed the notion of a disconnection spectrum: an analytical approach to understand digital disconnection practices adapted to Brazilian reality. The results of the analysis indicate that digital detox practices are motivated by three circumstances: work, leisure, and authenticity. However, the reasons for digital detox reveal overlaps, highlighting that the forms of disconnection are distinct and marked by individual experience. Furthermore, there is a tendency to pathologize the use of digital technologies, although the idea of addiction to social networks or smartphones is not very applicable to the participants studied. In the observed context, the interlocutors depend on digital infrastructure for their activities in various social areas. Even when they wish to disconnect, they struggle to fully detach, remaining connected to other platforms. Categorical disconnection is accessible only to the most privileged. Therefore, those who seek to disconnect end up finding alternative ways to consume digital technologies, seeking to create small breaks in the use of these devices.

Keywords: Communication; Ethnography for the Internet; Digital Detox; Digital Disconnection; Digital Cultures.

RESUMEN

“DESCONECTAR PARA RECONECTAR”: UNA ETNOGRAFÍA DEL FENÓMENO DIGITAL DETOX

AUTOR: Thiago Álvares da Trindade

TUTORA: Sandra Rubia da Silva

En un mundo altamente conectado, las tecnologías y medios digitales están presentes en varios aspectos de la vida cotidiana. Dispositivos como teléfonos inteligentes y plataformas digitales ahora se integran en áreas como el trabajo, el ocio y la sociabilidad con el fin de brindar conveniencia y eficiencia en las actividades. Sin embargo, estas mismas tecnologías también son responsables de episodios de estrés, ansiedad y agotamiento debido a la creciente carga de tareas digitales. Como resultado, surge el detox digital como un intento de desconexión en un mundo ampliamente conectado. El fenómeno implica actividades y pausas en el consumo con el objetivo de detener el consumo excesivo de tecnologías digitales (SYVERTSEN, 2020). Sin embargo, existen pocas contribuciones teóricas sobre las prácticas de rechazo digital en el contexto brasileño. Por lo tanto, esta tesis ayuda a formar una visión general de los estudios sobre detox digital en Brasil. Para ello, la investigación plantea la siguiente pregunta problemática: ¿cómo desarrollan los usuarios que han experimentado prácticas de desconexión digital nuevas formas de consumir tecnologías como teléfonos inteligentes y plataformas digitales y cuáles son los propósitos establecidos en estas nuevas formas de uso? Este estudio tiene como objetivo analizar los principales motivos para la práctica de una desintoxicación digital, así como las nuevas prácticas de consumo para teléfonos inteligentes y redes sociales. Se optó por realizar una etnografía en línea (HINE, 2015), siguiendo a estos participantes desde octubre de 2020 hasta noviembre de 2023. A partir de estas observaciones, la investigación desarrolló el concepto de espectro de desconexión: un enfoque analítico para comprender las prácticas de desconexión digital adaptadas a la realidad brasileña. Los resultados del análisis señalan que las prácticas de detox digital están motivadas por tres circunstancias: trabajo, ocio y autenticidad. Sin embargo, las razones para llevar a cabo un detox digital tienden a superponerse, destacando que las formas de desconexión son distintas y están marcadas por la experiencia individual de cada individuo. Además, se observa una tendencia a patologizar el uso de tecnologías digitales, aunque la idea de adicción a las redes sociales o teléfonos inteligentes sea poco aplicable a los participantes estudiados. En el contexto observado, los interlocutores dependen de la infraestructura digital para sus actividades en diversas áreas sociales. Aunque deseen desconectarse, luchan por alejarse por completo, permaneciendo conectados a otras plataformas. La desconexión total solo es accesible para los más privilegiados. Por lo tanto, aquellos que buscan desconectarse terminan encontrando formas alternativas de consumir tecnologías digitales, buscando crear pequeñas pausas en el uso de estos dispositivos.

Palabras clave: Comunicación; Etnografía para Internet; Desintoxicación Digital; Desconexión Digital; Culturas Digitales.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – Cabana e chalé pertencentes ao turismo de detox digital nos Alpes Suíços e nas Ilhas Seychelles respectivamente.....	33
FIGURA 2 – Cabana e chalé pertencentes ao turismo de detox digital nos Alpes Suíços e nas Ilhas Seychelles respectivamente.....	33
FIGURA 3 – Acampamento no Monte Roraima, entre Brasil, Venezuela e Guiana.....	33
FIGURA 4 – QR Code de acesso ao diagrama com a categorização das falas dos dez interlocutores.....	44
FIGURA 5 – Plataformas que os respondentes têm acesso.....	48
FIGURA 6 – Modos de uso das mídias digitais após acordar e antes de dormir.....	49
FIGURA 7 – Modos de uso das mídias digitais após acordar e antes de dormir.....	49
FIGURA 8 – Motivações para a retomada no consumo de redes sociais.....	50
FIGURA 9 – Captura de tela da publicação da pesquisa realizada no grupo do Telegram da rede Contente.....	54
FIGURA 10 – Captura de tela de respostas a publicação no grupo do Telegram da rede Contente.....	55
FIGURA 11 – Conteúdo sobre Desintoxicação Digital em portal de notícias.....	67
FIGURA 12 – Captura de tela de postagem da BBC Brasil.....	71
FIGURA 13 – Espectro de desconexão.....	96
FIGURA 14 – Conteúdos produzidos e divulgados por Manu no Instagram sobre as obras literárias disponíveis na livraria em que trabalha.....	104
FIGURA 15 – Conteúdos produzidos e divulgados por Manu no Instagram sobre as obras literárias disponíveis na livraria em que trabalha.....	107
FIGURA 16 – Conteúdos produzidos e divulgados por Manu no Instagram sobre as obras literárias disponíveis na livraria em que trabalha.....	107
FIGURA 17 – Aplicativo de meditação guiada utilizado por Alexandre.....	131
FIGURA 18 – Tipo de conteúdos compartilhados por Tibby relacionados ao trabalho.....	149
FIGURA 19 – Tipo de conteúdos compartilhados por Tibby relacionados ao trabalho.....	149
FIGURA 20 – Tipo de conteúdos compartilhados por Tibby relacionados ao trabalho.....	149
FIGURA 21 – Tipo de conteúdos compartilhados por Tibby relacionados ao trabalho.....	149
FIGURA 22 – Motivações para deixar de consumir as redes sociais.....	156
FIGURA 23 – Publicação sobre a campanha de #detoxdigitalbrasil no Instagram do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos.....	157

FIGURA 24 – Publicações que Isabela fez a fim de tentar barrar os conteúdos sensíveis da sua rede social.....	164
FIGURA 25 – Publicações que Isabela fez a fim de tentar barrar os conteúdos sensíveis da sua rede social.....	164
FIGURA 26 – Captura de tela do celular de Geraldo revelando que o aplicativo do Instagram não fica disponível como um atalho de fácil acesso.....	170
FIGURA 27 – Captura de tela do celular de Geraldo revelando que o aplicativo do Instagram não fica disponível como um atalho de fácil acesso.....	170
FIGURA 28 – Captura de tela do celular de Geraldo revelando que o aplicativo do Instagram não fica disponível como um atalho de fácil acesso.....	170
FIGURA 29 – Destaque Anarchy in BR no Instagram de Frederico.....	174
FIGURA 30 – Frederico anuncia através de stories o seu retorno a rede social.....	186
FIGURA 31 – Esquema do círculo de Desconexão	194
FIGURA 32 – Conteúdos religiosos compartilhados por Nany.....	198
FIGURA 33 – Conteúdos religiosos compartilhados por Nany.....	198
FIGURA 34 – Conteúdos religiosos compartilhados por Nany.....	198

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – Interlocutores privilegiados da pesquisa.....	43
QUADRO 2 – Dez produções científicas internacionais selecionadas.....	81

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. UMA ETNOGRAFIA SOBRE GRUPOS DESCONECTADOS	27
2.1. ETNOGRAFIA DA COMUNICAÇÃO: UMA INTERFACE COM A ANTROPOLOGIA.	27
2.2. UM CAMPO POUCO EXPLORADO: UMA ETNOGRAFIA DE COMUNIDADES DESCONECTADAS	31
2.3. SOBREVOO SOBRE AS CULTURAS DESCONECTADAS: UNINDO O QUANTITATIVO AO QUALITATIVO	43
3. PARA COMPREENDER AS CULTURAS DESCONECTADAS	55
3.1. MAIS QUE UM ESTILO DE VIDA DESCONECTADO: SOBRE O DETOX DIGITAL	55
3.2. AMBIVALÊNCIAS AO REDOR DO DETOX DIGITAL: A RELAÇÃO ENTRE VÍCIO E DEPENDÊNCIA	61
3.3. NARRATIVAS DE DESCONEXÃO: COMO O DETOX DIGITAL É PERCEBIDO PELA MÍDIA	66
3.4. FENÔMENOS DE DESCONEXÃO: COMO O DETOX DIGITAL É PERCEBIDO PELAS PESQUISAS CIENTÍFICAS	76
3.5. ESPECTRO DE DESCONEXÃO COMO UMA FERRAMENTA ANALÍTICA	90
4. TRABALHO, PRODUTIVIDADE E A PRESENÇA DE TELAS	98
4.1. “VOCÊ NÃO TÁ INSERIDA NO MUNDO SE VOCÊ NÃO TEM WHATSAPP” TRABALHOS CONECTADOS E ROTINAS ACELERADAS	98
4.2. RELAÇÕES DE DEPENDÊNCIA DE SMARTPHONES E REDES SOCIAIS PARA O EXERCÍCIO DO TRABALHO	112
4.3. ACELERAÇÃO SOCIAL DO TEMPO E PRÁTICAS DE DETOX DIGITAL PARA REDUZIR O RÍTMO DAS ATIVIDADES	122
4.4. DILUIÇÃO DAS FRONTEIRAS ENTRE TRABALHO E LAZER E PRÁTICAS DE DESINTOXICAÇÃO DIGITAL	138
5. PARA COMPREENDER O “VÍCIO” DAS TELAS	151
5.1. DESINTOXICAÇÃO DIGITAL E A PROMESSA DE SAÚDE E BEM-ESTAR	151
5.2. A CULTURA DA COMPARAÇÃO E O DETOX DIGITAL COMO FERRAMENTA DE BEM-ESTAR	164
5.3. “DESCONECTAR É TU FICAR TIPO NO MUNDO REAL” EM BUSCA DE RELAÇÕES MAIS AUTÊNTICAS	177
5.4. DETOX DIGITAL E UM REENCONTRO COM A FÉ E ESPIRITUALIDADE	192
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	202
REFERÊNCIAS	214
APÊNDICE A	225
APÊNDICE B	228
APÊNDICE C	230
APÊNDICE D	232

1. INTRODUÇÃO

Você sente que tem passado tempo demais olhando para a tela do seu telefone celular? Esse questionamento lança luz para o crescente aumento no consumo de telas nos últimos anos, principalmente em razão dos smartphones se tornarem parte irremediável do cotidiano de inúmeros indivíduos. Contudo, alguns médicos, psicólogos e pesquisadores vêm alertando para os efeitos colaterais que o consumo excessivo destes aparelhos podem causar. Indícios de vício, problemas na capacidade de concentração e baixa nos níveis de produtividade se tornaram sinais de alerta para os perigos causados por uma vida agarrada à tela do smartphone. Entretanto, como é possível se desconectar em uma era em que quase tudo se tornou digital? Em 2023, a rede BBC suscitou essa questão ao lembrar de que o CEO da empresa de software Salesforce fez uma desintoxicação digital de 10 dias num resort de luxo nas Filipinas¹. A noção de ruptura com as tecnologias digitais parece algo alcançável para as comunidades mais abastadas ou que não dependem da internet e do smartphone para as suas atividades, no entanto, parece uma meta distante para aqueles que as necessitam para grande parte das suas atividades diárias. Nesse sentido, estar desconectado pode ser compreendido como um sinal de privilégio social (Paasonen, 2021; Syvertsen, 2020). Contudo, a desconexão pode assumir significados, fases e práticas distintas dependendo da relação individual de cada usuário com seu smartphone e os espaços digitais ao seu redor. Isso é ainda mais relevante considerando que a esfera digital tem sido gradualmente integrada à realidade social, alterando as formas de comunicação, consumo e execução de tarefas. No Brasil, onde apenas 84% da população tem acesso à internet², a desconexão também pode ser interpretada de várias maneiras. Portanto, é essencial compreender os contextos de conectividade que caracterizam cada cultura específica, a fim de discernir as nuances desse fenômeno.

No início dos anos 2000, o acesso à internet começou a se popularizar com o avanço da rede de banda larga e dos computadores de mesa no Brasil. Interfaces de navegação intuitivas atraíram novos usuários, que ajudaram a desbravar os espaços online que estavam em constante diversificação. Embora o acesso não estivesse amplamente garantido para toda a população, a conexão à internet já se tornava uma realidade em expansão em empresas e

¹ Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c97x57zn8jeo>. Acesso em 18 de maio de 2023.

² Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-brazil>. Acesso em 12 de janeiro de 2024.

domicílios. Nesta fase, a rede mundial de computadores passava a ser consumida majoritariamente através de computadores pessoais por diferentes grupos sociais. As particularidades deste momento evidenciaram uma clara demarcação das experiências do que é estar online e offline na imaginação dos usuários. O estado de desconexão significa não possuir ou estar indisponível para se conectar à internet, evidenciando que os estágios de conectividade estavam diretamente vinculados aos usos de computadores e outras tecnologias com acesso à rede. Entretanto, a distinção entre estar online e offline começou a se dissipar com a introdução e subsequente expansão da telefonia móvel, juntamente com a cobertura 2G e sua evolução até a atual rede 5G. O barateamento de telefones inteligentes e a crescente popularização das redes sociais online, como Facebook e Instagram, contribuíram para a dissolução da noção de estar online e offline na contemporaneidade. Smartphones passaram a fazer parte da paisagem de atividades cotidianas, e o acesso à internet se tornou algo quase que imprescindível. A formatação de um ambiente digital (BOCZKOWSKI, MITCHELSTEIN, 2021) trouxe mudanças significativas para as esferas que compõem a sociedade num processo de digitalização e que passou a superar as atividades até então analógicas (SYVERTSEN, 2020). Trabalhos, relacionamentos e demais atividades passaram a ser dependentes da infraestrutura digital em prol da economia de tempo e de recursos prometidos pelas tecnologias digitais. O crescente consumo e a necessidade destes aparelhos para o desenvolvimento das atividades cotidianas auxiliou para o enfraquecimento das fronteiras do que é estar online e offline na atualidade. Ademais, o contexto da pandemia de coronavírus³, que assolou o Brasil e o mundo corroborou para que atividades até então analógicas fossem forçadas a migrar para ambientes digitais.

Esse resumo de acontecimentos que precede a relação com as tecnologias digitais na atualidade brasileira corrobora para a sensação de um crescente e constante estado de conectividade. A superação de atividades analógicas para digitais foi sendo conduzida com o avanço de outras tecnologias, sendo que sua introdução foi percebida como uma forma de trazer agilidade e facilidade para o dia-a-dia. O pagamento de contas passou a ser feito direto pelo smartphone conectado à internet, assim como o agendamento de um quarto de hotel, o estudo de uma língua estrangeira e uma infinidade de outras tarefas. Parte da população viveu esse processo entendendo que o futuro é digital e muitas das transformações foram sendo incorporadas ao cotidiano de modo que a conectividade se tornou a realidade vigente. Estar

³ A epidemia começou na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019, e tomou proporções mundiais em pouco tempo, afetando o Brasil e demais outros países. Seus efeitos no nível econômico e social foram gigantescos em razão das medidas de distanciamento social implementadas durante o período pandêmico.

online se tornou uma necessidade indiscutível e episódios de apagão de internet evidenciaram o quanto inúmeras tarefas se tornaram dependentes da infraestrutura digital. Em um contexto em que a conectividade se tornou a máxima, conseqüentemente, decidir por se desconectar também se tornou cada vez mais custoso e complexo.

As questões sobre desconexão na contemporaneidade também levam a ponderar sobre o cerne do que é ser e estar desconectado diante do atual contexto brasileiro. Optar por se desconectar de um grupo de plataformas digitais⁴, abandonar o smartphone ou excluir o perfil em uma rede social em específico podem representar um conjunto complexo e plural de motivações para querer estar offline (SYVERTSEN, 2020). Presunções de vício, cansaço e dependência digital compõem os estímulos que priorizam se afastar de uma vida cada vez mais vinculada a espaços online. Contudo, uma experiência de desconexão integral, principalmente para aqueles já habituados ao uso de smartphones e plataformas digitais, se revela uma meta praticamente impossível de ser alcançada. As práticas de desconexão não determinam o apagamento de todo e qualquer tipo de experiência em espaços online. Em outras palavras, você pode optar por trocar o seu smartphone por um telefone celular sem recursos de acesso à internet, porém é quase impossível você não estar conectado a uma conta de e-mail ou até mesmo outras plataformas digitais, seja por escolha sua ou pelas necessidades impostas pelo sistema que você vive.

Além disso, as vivências de desconexão voluntária se mesclam às experiências de desconexão coercitivas, que ocorrem a partir de rupturas abruptas e extraordinárias no consumo destas tecnologias (PAASONEN, 2021). Estas questões acontecem principalmente através de episódios de pane em aparelhos e também apagões no acesso a internet e a serviços online. No dia 15 de dezembro de 2020, por aproximadamente 45 minutos, os serviços globais de e-mail, armazenamento e plataforma de geolocalização ficaram offline, causando um grande alvoroço entre os usuários que dependiam das ferramentas disponibilizadas pelo Google. Menos de um ano depois, no dia 4 de outubro de 2021, o mundo foi novamente surpreendido pelo apagão de quase 6 horas do WhatsApp, Facebook e Instagram, o que impactou em atividades dependentes dessas plataformas⁵. Diferentes maneiras de desconexão denotam que cada processo de estar offline é único, pois indicam motivações, intensidades e períodos distintos entre os sujeitos. Um breve olhar sobre o

⁴ Ao longo do trabalho, plataformas digitais, redes sociais digitais e aplicativos serão utilizados como termos intercambiáveis. Reconhecesse que existe uma tradição de estudos que debatem sobre as distinções e particularidades entre esses conceitos, contudo, não é de interesse dessa pesquisa adentrar a esse debate.

⁵ Disponível em:

<https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2021/10/04/whatsapp-fora-do-ar-o-que-se-sabe-ate-agora.ghtml>. Acesso em 18 de maio de 2023.

fenômeno da desconexão destaca a sua complexidade, principalmente ao entender que a desconexão é um processo e que é constituído por inúmeras camadas que refletem o que é estar desconectado. Este espectro é complexo e paradoxal, principalmente porque conexão e desconexão revelam não ser uma divisão binária, mas uma relação complexa que é composta por diferentes intensidades. Em razão das turbulências ao redor da questão, observo a desconexão a partir de uma perspectiva comunicacional. Esta vertente viabiliza a diferenciação da desconexão digital em dois níveis: como episódio e como prática, os quais auxiliam no entendimento das particularidades desse fenômeno. A categoria dos episódios está associada a incidentes de desconexão forçada a partir de falhas técnicas ou problemas nos aparelhos de conectividade. Já as práticas estão relacionadas às condutas dos usuários para a manutenção da desconexão, sendo especificamente voluntárias, ou seja, surgem do anseio do usuário por se desconectar de aparelhos ou espaços digitais. Nesse contexto, os episódios de desconexão podem estar relacionados a smartphones, redes sociais online e plataformas digitais. Estes elementos aparecem ao longo desta pesquisa como interligados pelo processo de plataformização (VAN DIJCK, et al. 2018) e seu embasamento também está presente na fala dos interlocutores, questão que será apresentada nos próximos capítulos. De todo modo, os processos de desconexão aparecem apegados a estes elementos que são componentes de uma infraestrutura digital que integra a realidade vivida pelos integrantes desta pesquisa.

A partir das questões levantadas até aqui a presente tese traz como problema de pesquisa a seguinte pergunta: como usuários que passaram por práticas de desconexão digital desenvolvem novas formas de consumir as tecnologias como smartphones e plataformas digitais e quais os propósitos estabelecidos nestas novas maneiras de uso? Parto de uma perspectiva comunicacional interdisciplinar, a qual bebe dos estudos do campo da antropologia, focando em questões como trabalho e sociabilidade para compreender este fenômeno contemporâneo e que está associado às formas de comunicação e consumo da sociedade contemporânea. Investigar as práticas de desconexão é atentar para um fenômeno que vem ganhando corpo nos últimos anos a partir do crescimento no número de produtos e relatos sobre afastamento das tecnologias digitais (SYVERTSEN. 2020). Além disso, essa pesquisa se dedica a uma perspectiva que ganha pouca atenção em comparação aos estudos sobre os usos das tecnologias da comunicação e que na América Latina ainda é muito pouco explorada como evidencia o trabalho da pesquisa bibliográfica (TRINDADE, SILVA, 2022).

Por conseguinte, o objetivo geral é identificar os novos modos de consumir smartphones e plataformas digitais após os processos de desconexão e como estas práticas

atuam no contexto vivido pelos participantes da pesquisa. Diante disso, são estabelecidos quatro objetivos específicos: (i) definir os principais motivadores para a prática de detox digital de acordo com os participantes da pesquisa; (ii) identificar formas alternativas de consumo de smartphones e plataformas digitais durante o processo de distanciamento; (iii) reconhecer as narrativas evocadas pelos interlocutores, mídia e mercado que cercam o fenômeno do detox digital; (iv) descobrir novas formas de reconexão com estas tecnologias após a experiência de desconexão digital. Ademais, não é um dos objetivos deste estudo criticar o consumo excessivo de mídias digitais como uma patologia moralizante, mas sim, discutir as práticas desse fenômeno como elementos que se constituem na cultura e também a integram (SYVERTSEN, 2017; 2020; PAASONEN, 2021, MILLER, et al., 2021).

Enfim, com o objetivo de atender as particularidades desse fenômeno optei pela realização de uma etnografia multi situada em espaços digitais (HINE, 2015) com um grupo de 10 interlocutores privilegiados de diferentes sexos, escolaridades, localidades e realidades sociais. Contraditoriamente, os encontros com o grupo de interlocutores se realizaram em sua grande maioria mediados pelos espaços digitais, como conversas nas plataformas do WhatsApp, Instagram e chamadas de vídeo através do Google Meet. O contato com os participantes ocorreu de diversas formas, principalmente por meio de plataformas digitais, e foi estabelecido através de um percurso etnográfico em espaços multi situados (HINE, 2015). durante o período de 30 de outubro de 2020 a 02 de novembro de 2023. Outrossim, a participação ativa em atividades relacionadas ao detox digital e o envolvimento com sua temática possibilitaram o estabelecimento de contato com os interlocutores, promovendo ainda a formação de vínculos de confiança com eles.

Desconexão como desintoxicação digital

Não há dúvidas que as transformações arraigadas pela ampla disseminação da rede mundial de computadores trouxeram consigo modificações para o desenvolvimento econômico, político e social. No Brasil, a implementação de um cenário cada vez mais digital foi impulsionado pelo barateamento de smartphones e da telefonia móvel. Rapidamente, os telefones celulares se tornaram o principal modo de acesso à internet⁶ no país e sua ampla disseminação corroborou para que rapidamente se tornassem um dispositivo de múltiplas

⁶ Disponível em: <https://bit.ly/3C427g3>. Acesso em 25 de julho de 2022.

tarefas (ASCHOFF, 2021). A incorporação das atividades em um único dispositivo móvel auxiliou no desenvolvimento das mesmas e também na economia de tempo e recursos.

Embora o conjunto de facilidades ainda seja extenso, a ampla presença digital também trouxe à tona uma série de ressalvas em relação à dependência das tecnologias digitais. Por conseguinte, as mudanças de uma sociedade cada vez mais digital revelaram preocupações sobre o bem-estar dos indivíduos ao longo deste processo (SYVERTSEN, 2017). Estas modificações corroboram para o aumento dos níveis de dependência das conveniências possibilitadas por estas tecnologias (PAASONEN, 2021). Artefatos digitais passaram a compor a paisagem de atividades desde o início até o último minuto do dia de muitos indivíduos. Como reflexo desta dependência, é possível identificar que trabalho, família e amigos foram aglutinados em espaços digitais, principalmente através do uso de smartphones. Nesse contexto, a conectividade pautava um cenário que é composto por distintas telas, questão que Daniel Miller e autores (2021) nomearam como Ecologia da Tela. Os autores utilizam o termo para se referir a como os smartphones interagem com outras telas ao longo do dia, como tablets, laptops e desktops, pontuando que o uso desses itens passa a fazer sentido quando relacionado aos demais (MILLER, et al, 2021). Para esta pesquisa, o conceito de Ecologia da Tela emerge como uma ferramenta apropriada para investigar a questão da conectividade. Nesse contexto, diversos dispositivos e plataformas interagem de forma integrada para definir os espaços de conexão, ao mesmo tempo em que ajudam a refletir sobre as várias formas de dependência e os diferentes modos de estar desconectado na era contemporânea.

O desenvolvimento dos smartphones e da internet comercial consistem em grandes marcos da história contemporânea. Contudo uma relação baseada na promessa de um mundo cada vez mais conectado e de acesso à informação foi sendo colapsada. Testemunhos sobre vigilância de dados, efeitos nocivos das plataformas digitais e vício de internet começaram a se multiplicar destacando os efeitos colaterais da promessa de um futuro utópico. Nesse sentido, a sociedade consentiu com o aumento do embaçamento das fronteiras entre a esfera pública e privada; o controle de dados pelas plataformas digitais; e a disseminação massiva de mensagens de ódio e notícias falsas. Esse esboço de um cenário digital nocivo aos seus usuários foi constituído pouco a pouco conforme mais usuários se viam dependentes desta relação, principalmente porque suas formas de consumo pouco poderiam mudar as lógicas já pré-estabelecidas pelas plataformas digitais. Diante do fortalecimento das grandes empresas de tecnologias é possível declarar que de alguma forma fomos responsáveis ou não pela atual situação?

A resposta para a seguinte questão é complexa e não cabe aqui tentar respondê-la. O objetivo deste estudo não é encontrar culpados ou moralizar o consumo de internet e de smartphones pelos seus usuários. De modo geral, um dos propósitos deste trabalho é validar os estudos da comunicação que direcionam seu olhar para as práticas de resistência midiática, ou seja, as práticas subversivas que tentam contornar o uso destas plataformas e mídias digitais ao longo das suas apropriações em distintas realidades e culturas.

Portanto, entende-se que práticas de afastamento digital são fenômenos emergentes dos tempos cotidianos e englobam argumentos, ações políticas e sociais para subverter o consumo de mídias sociais digitais e smartphones (SYVERTSEN, 2017). Decidir não usar ou então controlar o consumo expressa uma reação contrária, mas também uma relação favorável a algo (SYVERTSEN, 2017, p. 8). Diante disso, as ambivalências ao redor da temática delineiam um cenário paradoxal, onde narrativas divergentes destacam tanto os benefícios quanto os malefícios inerentes ao uso das tecnologias digitais. Essas questões destacam a complexidade da atual relação entre os indivíduos e as tecnologias.

Definitivamente, as questões em torno dos anseios por uma vida menos apegada a aparatos como smartphones e redes sociais online são uma das bases desta pesquisa. Indagações sobre as práticas de estar desconectado, em meio a uma sociedade que se torna cada vez mais digital, são uma das principais motivações para a realização deste estudo. Questões como essa se mostram mais necessárias, principalmente com o crescimento de narrativas e testemunhos de que a sociedade está cada vez mais dependente do smartphone e das ferramentas digitais. Este é um estudo que dialoga com a realidade do primeiro quarto do século XXI para muitos indivíduos. Uma investigação sobre o excesso de telas e como alguns indivíduos têm desenvolvido maneiras para evitar as pressões de um cotidiano cada vez mais conectado a artefatos e plataformas digitais. Em suma, a premissa de que a internet e as redes sociais online são salvaguardas da sociedade pode ser facilmente substituída pelo alerta em relação aos seus efeitos colaterais (KIRCABURUN; GRIFFITHS, 2018), principalmente após os vazamentos instituídos por alguns executivos das plataformas digitais, tal como aconteceu com o Facebook⁷.

As tecnologias, que eram as promessas para o desenvolvimento social, passaram a ser marcadas por preocupações sobre seus efeitos aos seus usuários. Neste cenário, comparar as mídias digitais com aspectos nocivos, negativos ou tóxicos torna-se uma premissa presente nos discursos daqueles que se mostram resistentes à presença das tecnologias de informação e

⁷ Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-58704588>. Acesso em 08 novembro de 2021.

comunicação no cotidiano. Contudo, a relação de aversão às mídias digitais segue configurações similares ao que ocorreu com a televisão, o rádio e outras tecnologias que foram configuradas pelo mesmo escopo de narrativas negativas (SYVERTSEN, 2017). O que é visto na atualidade é que movimentos, como o detox digital, também são englobados por julgamentos culturais, contudo, atingem um amplo número de usuários que revelam estar “cansados” do consumo excessivo de telas, mas não podem ou não conseguem se afastar destas mídias, pois as encaram como necessárias.

Logo, as ambivalências presentes ao redor das mídias digitais tornam quase que inviável desvincular elementos positivos e negativos em relação ao uso de internet e smartphones (SYVERTSEN, 2017), visto que as fronteiras entre esses aspectos se mostram difusas ao serem analisadas a partir de uma abordagem que leve em consideração as apropriações culturais destas tecnologias. Neste cenário, usuários se sentem cada vez mais esgotados e intoxicados pelo papel dos aparatos digitais no cotidiano. A metáfora do elemento tóxico oriundo do uso desregrado destas tecnologias corrobora para o crescimento de fenômenos como o detox digital. Esta prática de desintoxicação surgiu como uma promessa de resgate de estilos de vida menos estressantes, produtivos e com apelo nostálgico a períodos em que as pessoas desfrutavam de rotinas que não dependiam de dispositivos digitais (PAASONEN, 2021; SYVERTSEN, 2020; SYVERTSEN, ENLI, 2019). O fenômeno também é conhecido por diferentes nomes, tal como minimalismo digital e distanciamento digital. Nesta pesquisa, compreendo que a noção de detox digital é utilizada de duas formas. A primeira, como uma descrição de atividades que fomentam pausas no consumo de tecnologias digitais, como smartphones e mídias sociais (SYVERTSEN, 2020; SYVERTSEN, ENLI, 2019). E por fim, como aspecto comercial, o qual destaca um mercado com produtos e narrativas para a promoção do uso consciente das tecnologias digitais (NATALE, TRERÉ, 2020).

A primeira vez que tive contato com o fenômeno do detox digital eu ainda sequer o conhecia. Meu primeiro contato foi durante o mestrado, em 2017, mais especificamente durante o trabalho de campo em uma escola de ensino médio em um bairro popular da cidade de Santa Maria, no Rio Grande do Sul. Um dos meus interlocutores falava sobre sua relação com o telefone celular e como recentemente havia trocado o seu smartphone por um modelo mais simples que beirava o “ultrapassado”, ficando mais próximo a um aparelho celular do que um smartphone. Questionei o jovem estudante para saber se ele havia quebrado ou perdido seu celular nos últimos dias e sua resposta sacudiu as hipóteses que tinha configurado sobre a situação. Para o interlocutor o uso daquele aparelho não partia de uma situação

arbitrária, mas sim de um desejo por se afastar das redes sociais disponíveis em seu smartphone anterior. Ainda curioso, questionei se não era possível somente deletar os aplicativos, contudo, o jovem reiterou que mantendo o seu celular afastado das distrações das redes sociais poderia focar nos estudos e projetos que havia para o último ano do ensino médio.

Exatamente um ano após o ocorrido pude visualizar algo semelhante em outro contexto, desta vez como professor de um curso preparatório para uma turma de jovens adolescentes. Em conversas informais com alguns estudantes era possível identificar práticas de abandono de algumas redes sociais online, principalmente o Facebook e o Instagram. Esse afastamento era voluntário e era efetivado através da exclusão de contas, bloqueio de usuários ou simplesmente a interrupção no uso destas plataformas. Todavia, a grande maioria dos jovens voltavam a reativar as suas contas numa espécie de migração digital que acompanhava o nível de satisfação dos adolescentes com o tempo gasto nessas plataformas e também com o bem estar das conexões que cada um mantinha na rede social.

Para exemplificar, utilizo o caso de uma jovem de 14 anos na época, aqui chamada de Daiane a fim de preservar a sua identidade⁸. Ao questionar Daiane sobre o motivo para ter desabilitado sua conta no Instagram, a jovem adolescente me respondeu que a exclusão da conta era irremediável, pois a mesma sentia que “estava esquecendo de viver o presente”, e que o uso exagerado da rede social estava atrapalhando o seu desenvolvimento pessoal e acadêmico na época. Daiane manteve-se quase seis meses afastada da plataforma do Instagram em decorrência dos seus efeitos. Nesse caso, o relato de Daiane engloba mais um entre tantas outras experiências que expressam relações de cansaço, mal-estar ou insegurança com as redes sociais online.

Narrativas como a de Daiane ajudam a fortalecer o desejo de uma vida menos conectada às redes, telas e aparatos digitais a partir de uma desintoxicação digital. O detox digital implica em uma retirada das redes sociais online, entendendo que estas podem oferecer riscos quando usadas em excesso, como problemas de relacionamento, procrastinação, ansiedade e depressão, problemáticas que são amplificadas principalmente em narrativas de autoajuda (ZAHARIADES, 2018). De qualquer forma, compreendê-lo não deve ser feito de forma isolada, portanto, é necessário estudar o fenômeno do detox digital como um tema que perpassa diferentes campos e disciplinas do conhecimento

⁸ Além de Daiane, a identidade de todos os participantes desta pesquisa serão preservadas.

(SYVERTSEN, 2017; 2020), e que também se mostra atual por atravessar uma sociedade cada vez mais conectada a esfera digital.

As práticas de afastamento das redes sociais representam uma decisão importante a ser tomada, principalmente ao tentar cuidar do cansaço de estar conectado. Logo, ao longo do desenvolvimento da pesquisa de doutorado no Brasil pude compartilhar de experiências de pessoas que anseiam uma vida menos conectada e suas práticas para exercer esse desejo. As experiências de desconexão representam, principalmente, uma “metáfora” de cuidado e reparação no consumo dessas tecnologias com o objetivo de alcançar um uso equilibrado, tal como a seguinte experiência. Manu, de 36 anos, se formou recentemente em pedagogia e começou a trabalhar em uma escola de Santa Cruz, município do estado do Rio Grande do Sul. Manu é uma das interlocutoras da pesquisa, e sua principal ligação com esta tese foi sua decisão de ficar longe das redes sociais online por quase um ano. Segundo a participante, a ruptura no consumo das plataformas digitais ocorreu devido aos discursos de ódio compartilhados nas suas redes sociais, e também em decorrência ao enfraquecimento das relações sociais ali presentes. Inicialmente, a pedagoga excluiu sua conta no Facebook e meses depois seu perfil no Instagram, além de não utilizar a sua conta no Twitter/X. Nesse período, seu principal consumo foi a plataforma de mensagens instantâneas do WhatsApp, presente no seu smartphone.

Relatos como o de Manu revelam um *burnout* social oriundo dos usos das redes sociais e também das relações mediadas nesses espaços (HAN, 2015). Os discursos de desistência de Manu e de outros participantes desta pesquisa reúnem diferentes justificativas em favor de um único desejo: desconectar-se. A experiência da interlocutora apresenta-se como mais uma instância de desconexão entre inúmeras outras com táticas⁹ diversas. A fuga das redes sociais é efetivada através da exclusão de contas, bloqueio de usuários tidos como “tóxicos” e outras práticas para o distanciamento de aparelhos como smartphones. No entanto, na grande maioria dos casos, essas contas, aplicativos e dispositivos são reativados em decorrência da imprescindibilidade de estar conectado para participação e realização de atividades que competem a um modelo de sociedade amplamente conectado. Assim,

⁹ Ao longo desta tese, táticas e estratégias serão empregados como conceitos a partir das contribuições desenvolvidas por Michel De Certeau (1989). Nesse caso, compreendo táticas como ações e subterfúgios criativos desenvolvidos pelos indivíduos da pesquisa como maneiras de serem resistência. Para o seguinte cenário de pesquisa, táticas são entendidas como as práticas dos interlocutores a fim de manterem-se desconectados de algumas plataformas ou aparelhos digitais. Outrossim, as estratégias são compreendidas a partir das posições de controle pertencentes às grandes corporações de tecnologia para manter usuários conectados e dependentes da infraestrutura digital. Diante desse jogo de poder, corporações de tecnologia exercem o controle de usuários cada vez mais conectados, entretanto, alguns indivíduos procuram responder ao poder destas instituições criando métodos para se desconectar.

narrativas de desconexão expõem experiências de dependência e o impacto dessas tecnologias no bem-estar de seus usuários.

O caso de Manu exemplifica um episódio de desintoxicação e a busca pelo consumo consciente das mídias digitais. Eventos como esse ganham força a partir do aumento no número de conteúdos que tratam sobre desintoxicação digital, especialmente em revistas e portais de notícias sobre saúde e bem-estar que salientam os benefícios de um estilo de vida menos conectado. As narrativas de desconexão são fortalecidas por uma onda de conteúdos que tratam sobre a temática do bem-estar e da produtividade em um contexto cada vez mais conectado à internet, nesse sentido, ambivalências se mostram presentes nestas na construção dessas narrativas, ressaltando pontos positivos e negativos em relação às mídias.

Embora complexo, o processo de desconexão está ancorado em elementos heterogêneos, plurais e marcados na experiência de cada indivíduo. Os relatos do atual campo de pesquisa revelam que para alguns a desconexão é necessária por motivos de saúde, como o enfrentamento da ansiedade e a busca por um estilo de vida apegado ao bem-estar físico e social; para outros é a busca por relações tidas como autênticas; e para alguns indivíduos, é apenas uma forma de se manterem mais produtivos diante das armadilhas de distração presentes nas redes sociais (PAASONEN, 2021). Os relatos dos usuários são uma parte fundamental na compreensão desse fenômeno contemporâneo que é marcado por experiências positivas e negativas junto às tecnologias digitais. Trine Syvertsen (2017) apresenta que o espectro pessimista sempre compôs o imaginário da mídia e das tecnologias, enaltecendo previsões distópicas que acompanham a relação entre indivíduo e tecnologia em diferentes culturas. (BENJAMIN, 2021; PAASONEN, 2021). Nessa relação, as tecnologias digitais também são alvo de movimentos de resistência e narrativas ambivalentes que refletem ganhos e perdas atribuídos ao seu consumo.

Para tanto, entendo que essa relação surge a partir de um quadro plural estabelecido na formação cultural de cada indivíduo, compreendendo seu contexto e necessidades presentes em cada rotina. Vale ressaltar que acredito que o resultado dessas relações não é fruto de um simples determinismo tecnológico, mas das trocas e estratégias desenvolvidas na relação com a tecnologia e seu uso aplicado nas tarefas cotidianas dos indivíduos (MILLER, et al., 2016). A compreensão do consumo como um fenômeno cultural, conforme discutido por Douglas e Isherwood (2004), abre caminho para a exploração de novos significados atribuídos aos objetos através da sua apropriação por diferentes indivíduos e em diversos contextos. Neste contexto, emerge uma dinâmica de interação entre os usos determinados pelas tecnologias digitais e os padrões de consumo moldados pelas práticas individuais.

Assim, ao longo deste estudo, as práticas de consumo detêm de um espaço abrangente o qual engloba as práticas de resistência e uso controlado de smartphones e redes sociais a partir do detox digital.

Embora o detox digital seja um tema crescente, a perspectiva científica ainda não deu a devida atenção a esse fenômeno e o reconheceu plenamente como objeto de pesquisa e análise, conforme evidencia a revisão de literatura realizada a partir de estudos da comunicação que discorrem sobre a temática (TRINDADE, SILVA, 2022). Portanto, a proposta de pesquisa desta tese se destaca pelo foco em um aspecto do consumo de mídia ainda pouco notado pelo prisma dos estudos da comunicação. Mesmo que incipiente, o desejo de ir na contramão de uma sociedade amplamente conectada revela um espectro de motivadores e experiências que se configuram em um estilo de vida menos preso a telas e artefatos digitais. As experiências de desconexão são um tema da contemporaneidade e expressam um apelo ao autocuidado e à reabilitação a partir do consumo equilibrado dessas tecnologias.

Além disso, a presença massiva das tecnologias da informação e comunicação em distintos núcleos da sociedade reverbera o senso de dependência destes aparelhos que passam a ser incorporados às atividades e rotinas de seus usuários. O desejo de afastamento das tecnologias digitais expressa uma gama de estratégias que anseiam um alívio nas rotinas de consumo destes aparatos. Para isso, o campo da comunicação deve interpretar os usos e não usos dessas tecnologias de forma crítica e sem ingenuidade, analisando os significados que emanam de sua reapropriação em sua inserção cultural. Portanto, é preciso atentar para as manifestações que esse cenário produz para que novos ângulos desse fenômeno possam ser analisados.

Em decorrência da complexidade da temática do detox digital, optei por uma abordagem metodológica capaz de analisar os processos de desconexão com as plataformas de redes sociais digitais a partir de uma perspectiva cultural. O estudo descritivo da cultura é um exercício etnográfico que busca compreender as características sociais e culturais de um grupo específico de indivíduos. Com origem no campo da antropologia, a etnografia tornou-se uma abordagem interdisciplinar e que nesta pesquisa foi incorporada aos estudos de comunicação (TRAVANCAS, 2012). A etnografia configura uma abordagem teórico-metodológica plural e adaptável a diferentes campos de pesquisa, seja online ou offline (SILVA, MACHADO, 2020; MILLER, et al., 2021). Ao longo desta pesquisa a internet é percebida como um artefato cultural incorporado, corporificado e cotidiano (HINE, 2015) capaz de moldar as relações pessoais dentro e fora do espaço virtual. Essa perspectiva

sustenta que a internet pode ser entendida como elemento inserido na cultura, modificado pelos usos ao longo da constante apropriação de seus usuários (MILLER, et al., 2016).

Para tanto, busquei desenvolver uma abordagem etnográfica que permita uma compreensão analítica da realidade vivenciada por um grupo de dez interlocutores privilegiados que compartilham do desejo de se desconectar das mídias sociais. Os participantes são de ambos os sexos, com idades entre 21 e 50 anos, todos com ensino médio completo e moradores de diferentes localidades no Brasil, atendendo às 5 regiões do país. A observação das práticas de detox digital, inseridas no contexto cultural e social de cada participante, permitiu analisar os efeitos da desconexão nas rotinas de cada participante. Ademais, foi possível acompanhar de junho a outubro de 2021 os quatro encontros de um grupo online de Detox Digital. O grupo reuniu mais de 25 participantes e tinha como principal objetivo dialogar sobre a temática, além de compartilhar práticas e estratégias de consumo equilibrado de smartphones e redes sociais online. Conseqüentemente, o trabalho de campo realizado junto a esse grupo conseguiu estabelecer conexões com alguns interlocutores o qual serão exploradas ao longo do capítulo metodológico. A partir dessa aproximação foi possível manter o contato e observação participante com quatro interlocutores que passaram a integrar o grupo de interlocutores privilegiados.

Após o acompanhamento das atividades do grupo foram realizados dois formulários com o objetivo de conhecer mais detalhes sobre as práticas de desconexão, além de angariar participantes para a pesquisa. Juntos, os formulários totalizaram 530 respondentes e foram responsáveis pela captação de quatro novos interlocutores. As pesquisas *surveys* foram divulgadas nos canais de comunicação do pesquisador nos dias 05 de abril de 2022 e 17 de outubro do mesmo ano, respectivamente. Por fim, dois interlocutores foram agenciados através de indicações provenientes de outros pesquisadores da área da comunicação e que conheciam o estudo que estava sendo conduzido.

Ademais, é válido mencionar que observo as redes sociais, como um ambiente de sociabilidade e também de tensões sociais criadas a partir dos recortes de realidade dos próprios interlocutores. Portanto, é necessária atenção às particularidades culturais e aos contextos de vida dos participantes da pesquisa, que criam estratégias para evitar os efeitos das redes sociais digitais e smartphones no seu bem-estar físico e social. A partir deste entendimento inicial, é possível compreender os elementos e motivadores do detox digital para cada participante da pesquisa, conjecturando um panorama sobre o fenômeno.

Enfim, esta tese se divide em cinco capítulos, sendo o primeiro destinado à introdução. O segundo capítulo aborda o debate teórico-metodológico que molda esta

pesquisa, incluindo a apresentação do campo de estudo, os interlocutores envolvidos e o percurso metodológico adotado. No decorrer deste capítulo, exploro a etnografia como uma abordagem teórico-metodológica (PEIRANO, 2014) alinhada aos estudos do campo da comunicação, aprimorada por meio de técnicas de pesquisa qualitativas e quantitativas, com o intuito de impulsionar o desenvolvimento do trabalho etnográfico realizado neste estudo.

O terceiro capítulo é de ordem teórica e explora a desintoxicação digital como um fenômeno e conceito observado tanto pela mídia como também pelas produções científicas. Ao longo do capítulo é desenvolvida a noção de espectro de desconexão como um enquadramento analítico para investigação das práticas do detox digital em diferentes contextos, principalmente ao atravessar marcadores sociais e diferenças de acesso e consumo das tecnologias digitais.

O quarto capítulo assume uma abordagem analítica ao explorar o espectro da desconexão como um meio de compreender as práticas de desconexão adotadas pelos participantes. Nesta seção, são apresentados os relatos do trabalho de campo, os quais examinam as práticas de desconexão em consonância com o contexto em questão. Similarmente, o quinto e último capítulo visa entender os cruzamentos entre desconexão e saúde, analisando os pontos de interseção entre detox digital, autenticidade e bem-estar dos indivíduos envolvidos.

2. UMA ETNOGRAFIA SOBRE GRUPOS DESCONECTADOS

2.1. ETNOGRAFIA DA COMUNICAÇÃO: UMA INTERFACE COM A ANTROPOLOGIA.

Quando você acorda, qual é o primeiro objeto que você pega em suas mãos? Muitos irão responder: o telefone celular. O atual contexto conseguiu, a partir de desenvolvimento tecnológico, aglutinar as funções de equipamentos como câmeras fotográficas, relógios despertadores, reprodutores de áudio, videogames e muitos outros aparelhos em um único equipamento que cabe na palma da mão: o smartphone. Daniel Miller e autores apresentam que o termo “smartphone” é enganoso, sendo que a função de telefonar representa atualmente apenas uma pequena parcela dos usos deste artefato (MILLER, et al., 2021). Ao longo dos anos, o smartphone tornou-se um item quase indispensável para o desenvolvimento das atividades e manutenção dos vínculos sociais. Seja no trabalho, na escola ou nos encontros com os amigos, o telefone celular trouxe mudanças significativas para estes cenários, e do mesmo modo, foi transformado pelas apropriações de seus usuários (MILLER, et al., 2021).

A incorporação de smartphones e de suas funcionalidades em diferentes aspectos do cotidiano vai ao encontro da corrente de ampla digitalização dos processos e das atividades. Ano a ano, a presença de telas vem crescendo nas rotinas de lazer e trabalho, corroborando para a diluição das fronteiras entre esses dois campos. No bojo desta discussão, relatos de *burnout* e de esgotamento têm sido cada vez mais atribuídos ao uso de smartphones e redes sociais online.

Mas você sente que tem passado tempo demais focado na tela do seu smartphone ou laptop? A fim de compreender as ramificações sobre essa questão, desenvolvo uma etnografia junto a grupos de participantes que optaram por se desconectar das mídias digitais. Compreendo que os processos de desconexão ou detox digital não são categóricos a ponto de representar uma saída total de plataformas e aparatos digitais. Portanto, para o desenvolvimento da pesquisa, opto por um processo investigativo qualitativo capaz de atentar aos efeitos das mídias a partir da observação participante e dos relatos de cada interlocutor. Smartphones e redes sociais online estão incorporadas à realidade dos interlocutores, contudo cada processo de desconexão se revela único e expõem os diferentes usos e significados que estão atribuídos a estes itens. Esta perspectiva auxilia na percepção dos efeitos positivos e negativos destes artefatos em relação ao bem-estar físico e social de cada interlocutor.

Ademais, as particularidades do exercício etnográfico oportunizaram o contato em proximidade com o grupo de interlocutores, favorecendo o acompanhamento de práticas de desconexão em contextos associados ao trabalho, lazer, saúde e bem-estar. A relação de proximidade se deu a partir de uma série de entrevistas semiestruturadas e o acompanhamento dos participantes em espaços online consumidos por eles, seja através de stories, publicações ou mensagens de texto. O convívio próximo, mesmo que através de ambientes digitais, auxiliou na formação laços de confiança com os participantes, questão que permitiu o acompanhamento de testemunhos mais profundos por parte dos interlocutores, além de relatos espontâneos e autênticos vindos dos mesmos.

A etnografia tem como base o trabalho interpretativo das culturas, sendo assim capaz de desenvolver novos olhares sobre fenômenos e práticas que acompanham a sociedade contemporânea. Em razão de seu aspecto interdisciplinar, a etnografia corrobora para a formação de diferentes lentes interpretativas, frutos dos entrecruzamentos das fronteiras disciplinares (SILVA, MACHADO, 2020). A interface da comunicação com a antropologia chama atenção para as manifestações culturais que derivam das relações sociais mediante uma sociedade cada vez mais marcada pela presença de meios de comunicação e tecnologias da comunicação. Por conseguinte, a etnografia se torna uma abordagem fértil para os estudos da comunicação como resultado da sua adaptabilidade (CAIAFA, 2019; PEREIRA, 2022) e essência prática e teórica (PEIRANO, 2014).

De acordo com Sandra Rubia da Silva e Alisson Machado (2020), a dimensão teórico-metodológica da etnografia colabora para a compreensão dos usos e apropriações¹⁰ dos artefatos culturais, a partir da união entre teoria e prática. Outrossim, a atenção à subjetividade das práticas presentes no cotidiano dos interlocutores da pesquisa favorece o desenvolvimento de um olhar interpretativo da relação entre discurso e prática daqueles que compõem a pesquisa. (MILLER, et al., 2016; MILLER, et al., 2021; SILVA; MACHADO, 2020). Esta perspectiva ajudou a identificar ambivalências nas falas dos interlocutores, além de averiguar a correspondência entre os discursos e as práticas apresentadas pelos mesmos ao longo do trabalho de campo. Portanto, a ordem qualitativa da descrição etnográfica está focada nas práticas e transformações dos sujeitos que fazem parte do cotidiano do campo de pesquisa, ponto que o antropólogo João Biehl (2020, p.18) chama de “artes de existir das pessoas”. Nas palavras do antropólogo, a etnografia é “uma forma de permanecermos ligados a processos sociais abertos, mesmo furtivos, e ao não pensado” (BIEHL, 2020, p. 18). De tal

¹⁰ Usos e apropriações são entendidos como sinônimos ao longo desta tese.

modo, as vivências da pesquisa se mesclam às subjetividades e as histórias compartilhadas junto aos participantes da etnografia

A interpretação das culturas ocorre a partir da atenção aos sentidos como o olhar, a escuta e a escrita (OLIVEIRA, 2006). Logo, um antropólogo deve ser capaz de perceber as subjetividades e técnicas que muitas vezes são marcadas pela familiaridade (VELHO, 2003), além de participar do cotidiano vivido pelos interlocutores (GEERTZ, 2005; MILLER, SLATER, 2004). Para Travancas (2011), a etnografia é composta por diferentes técnicas de pesquisa, oriundas de distintos campos do saber, que auxiliam na composição do seu desenvolvimento plural e percepção singular sobre o campo a ser estudado. Essencialmente, a etnografia é de ordem qualitativa, mas a sua constante evolução epistêmica tem dado lugar para o desenvolvimento de técnicas de pesquisa quantitativas que auxiliam no desenvolvimento da pesquisa e expansão de novas questões a serem investigadas.

No caso desta pesquisa, diferentes realidades culturais serão colocadas em choque a partir dos relatos de pesquisa oriundos do trabalho realizado em campos de pesquisa multi situados (HINE, 2015). Nesse sentido, é importante pontuar que os modos de ser e estar conectado em países como Brasil revelam significados distintos, principalmente pelos diferentes tipos de relações constituídas entre usuário e tecnologia digital. Ademais, procuro atentar a questão das culturas desconectadas em países como o Brasil porque os abismos entre indivíduos com e sem acesso à rede mundial de computadores ainda são aparentes, principalmente em comparação com países do hemisfério norte. Enquanto os estudos sobre detox digital já são um campo de pesquisa constituído em países do norte global, principalmente na Europa e Estados Unidos, ainda pouco se fala sobre essa temática em países que tiveram seu processo de industrialização e desenvolvimento digital tardios. Por isso, a compreensão de diferentes níveis de acesso à internet entre as nações e até mesmo dentro do Brasil auxiliam a perceber que a garantia de acesso à conectividade digital é atravessada por marcadores de gênero, diferenças etárias e principalmente pelo espectro de classe social.

Em resumo, ao longo desta pesquisa atento aos fluxos digitais¹¹ dos participantes e de uma série de contatos que foram realizados na esfera digital (HINE, 2015). Para Heather Horst e Daniel Miller (2012, p. 92), é necessário reconhecer a “materialidade de mundos digitais, que não são nem mais nem menos materiais do que aqueles que os precederam” .

¹¹ Entendo por Fluxos Digitais os movimentos e rastros estabelecidos pelos participantes da pesquisa dentro da esfera digital. No âmbito desta tese, estes podem ser movimentos de afastamento das redes sociais online, perfis deletados, além de publicações e interações com outras plataformas digitais.

Apesar de se engajarem na prática do detox digital, todos os interlocutores optaram por manter uma ou mais plataformas de interação online para questões de trabalho ou para se manterem conectados com amigos e familiares. Nesse sentido, as comunicações com os interlocutores ocorreram principalmente por meio do WhatsApp, Instagram e videochamadas pelo Google Meet. Consequentemente, consegui observar que mesmo durante o processo de detox digital, muitos permaneciam ativos em outras redes digitais e eram receptivos à participação na pesquisa.

Além disso, o contexto da pandemia no novo coronavírus implicou para que grande parte das entrevistas, principalmente aquelas realizadas no início do estudo, fossem realizadas de modo online a fim de preservar a saúde e bem-estar dos interlocutores. O estreitamento dos laços com os participantes ocorreu a partir de contatos regulares que foram mediadas nas plataformas digitais e que se mantiveram com alguns interlocutores entre o período de outubro de 2020 até novembro de 2023.

O viés reflexivo da etnografia auxiliou para que questões como a pesquisa de comunidades desconectadas em ambientes online viesse à tona. Em vários momentos, questioneei a abordagem metodológica que havia adotado para estabelecer contato com os participantes desta pesquisa. Como poderia abordar o tema do "detox digital" com comunidades que permanecem conectadas? Essa indagação inicial ajudou a perceber, logo na fase inicial da pesquisa, que uma desconexão completa ou categórica é um luxo acessível apenas às camadas mais privilegiadas da sociedade. Para muitos, permanecer conectado é uma necessidade devido às demandas do trabalho e à interação com outros grupos online. Esse choque inicial me levou a compreender a desintoxicação digital como um processo que negocia os espaços de permanência online, e que a intensidade da desconexão muda conforme a dependência individual da infraestrutura digital, seja para o trabalho, sociabilidade ou lazer. Essa reflexão inicial norteou os passos subsequentes em meu percurso tanto dentro quanto fora dos ambientes digitais.

Para fundamentar o desenvolvimento da pesquisa, adoto a perspectiva da etnografia para internet proposta por Christine Hine (2015). A autora defende a etnografia como uma prática sensível, autorreflexiva e holística, que é capaz de compreender a internet como elemento contextual e criador de contexto (HINE, 2015). Nesse sentido, é necessário compreender a rede mundial de computadores como artefato cultural que está entremeadado nas relações e práticas de uma parcela infindável de usuários e que, portanto, é incorporada, corporificada e cotidiana.

Ao fim, mesmo que o estudo esteja direcionado a compreender as práticas de desconexão, o mesmo também lança o seu olhar para os rastros deixados no ambiente digital por parte dos interlocutores que optaram por sair ou deletar algumas de suas contas em plataformas online. A compreensão dos momentos antes e após a desintoxicação digital auxiliam na formação de um quadro de apropriações e motivações para o afastamento de elementos como redes sociais online e smartphones. Assim, a abordagem teórico-metodológica de etnografia oferece um prisma de observações capacitado para compreender a dinamicidade e transformações que ocorrem neste campo de pesquisa que une espaços online e offline. Estes campos não podem ser compreendidos de modo separado, visto que essas esferas compõem instâncias complementares da experiência do usuário de estar conectado (MILLER, SLATER, 2004).

Enfim, para a elaboração do percurso etnográfico, recorro a duas técnicas complementares de coleta de dados: a pesquisa de conteúdos relacionados ao tema do detox digital em variados portais digitais e bibliografias, juntamente com a realização de dois formulários que totalizaram 530 respondentes e que serão apresentados na sequência. A aproximação com o que é exposto sobre o tópico da desintoxicação digital corrobora para a delimitação de estratégias argumentativas em prol do exercício de desconexão voluntária de smartphones e redes sociais online. Aliado ao levantamento de conteúdo, o formulário de pesquisa favorece a composição de um panorama que traz consigo dados sobre o uso de mídias digitais no Brasil e também as práticas de afastamento digital realizadas pelos respondentes.

A integração desses dados com a abordagem etnográfica foi crucial para aprofundar minha compreensão sobre o detox digital, além de incitar questionamentos e reflexões sobre o tema. Essa combinação de ferramentas de coleta de dados junto a etnografia contribuiu para uma compreensão mais ampla de como a mídia e os estudos científicos interpretam o fenômeno, ampliando minha visão das narrativas em jogo e das perspectivas acadêmicas sobre a desintoxicação digital. Além disso, os formulários desempenharam um papel fundamental na construção de um panorama nacional do fenômeno e na identificação de potenciais participantes para a pesquisa. A partir das respostas obtidas, pude selecionar alguns respondentes para integrar o estudo. Quatro desses indivíduos foram posteriormente convidados a fazer parte do grupo de interlocutores privilegiados e participaram ativamente da fase de entrevistas e coleta de dados até sua conclusão.

2.2 UM CAMPO POUCO EXPLORADO: UMA ETNOGRAFIA DE COMUNIDADES DESCONECTADAS

“Eu já pensei em me desconectar”. Essa e outras frases são usualmente expressas quando abordo a temática da pesquisa em rodas de conversa. A ênfase de que a vida amplamente conectada já se tornou causadora de estresse e mal-estar aos indivíduos se torna recorrente entre o círculo de indivíduos que passam grande parte do seu dia conectados às mídias digitais para o exercício de suas atividades. Porém, as expectativas por uma pausa no consumo de redes sociais online e plataformas digitais são vencidas pelo entendimento de que esta realidade se mostra cada vez mais inalcançável para alguns indivíduos. Para Syvertsen (2020), o esforço para conectar cada vez mais indivíduos levou a uma nova forma de distinção de classe: aqueles que estão permanentemente conectados, e aqueles que podem se dar ao luxo de ficar offline.

A distinção fomenta o mercado que cresce ao redor do fenômeno do detox digital. A opção por estar ou não conectado passa a ser alternativa de ostentação entre os indivíduos e fato a ser exibido para os demais. A experiência de “ficar off” é materializada em retiros de desintoxicação digital nas montanhas, florestas ou litorais (Figuras 1 e 2). A proposta de desligamento com o mundo moderno e reconexão consigo mesmo passa ser o argumento central para o nicho de viagem e turismo que aposta na experiência de distanciamento, nem que seja por um final de semana, dos smartphones e de acesso à internet (SCHWARZENEGGER, LOHMEIER, 2021). No Brasil, o teste de ficar desconectado ainda é atravessado pelo nicho do turismo e da aventura e recorre a paisagens afastadas que são reconhecidas por serem o ambiente ideal para trilhas e esportes em contato direto com a natureza (Figura 3).

Figuras 1 e 2: Cabana e chalé pertencentes ao turismo de detox digital nos Alpes Suíços e nas Ilhas Seychelles respectivamente



Fonte: Google Imagens

Figura 3: Acampamento no Monte Roraima, entre Brasil, Venezuela e Guiana



Fonte: <https://www.juliamaiorana.com.br/detox-digital-brasil/>

Mas, e quando a experiência de desintoxicação digital ocorre como subversão? O ponto que desejo enfatizar é que a desconexão voluntária também é desejada mesmo por aqueles em situações financeiras menos privilegiadas. Todavia, novos modelos de gerenciar a forma de estar conectado são desenvolvidos a fim de suprir os anseios por uma vida menos conectada a aparelhos e a rede mundial de computadores. Estas são experiências criativas desenvolvidas para contornar as rotinas hiperconectadas e podem ocorrer a partir da troca de telefone celular por aparelhos mais simples, exclusão da conta em uma rede social online, ou até mesmo um dia inteiro offline no trabalho. O espectro de desconexão se revela amplo e heterogêneo por configurar formas singulares para garantir a experiência de ficar off. Portanto, procuro lançar luz sobre as práticas de afastamento digital que desafiam a máxima de um mundo que se torna cada vez mais digital, com o propósito de compreender os diferentes significados de “estar desconectado” na atualidade. Para isso, o percurso metodológico buscou responder a dois questionamentos sobre o processo de aproximação com o grupo de interlocutores: como foi o início do trabalho de campo? e por fim, como é estar em contato com parcelas desconectadas? Trago esses questionamentos a fim de desenhar o percurso etnográfico realizado com as comunidades desconectadas.

Como já apresentado, o processo de aproximação com a temática do detox digital começou durante o mestrado como uma das questões percebidas durante o trabalho de campo quando um dos estudantes havia trocado o seu telefone celular novo por um modelo com poucas funcionalidades e capacidade de memória. Interessantemente, a atitude do interlocutor seguia na contramão aos que os demais interlocutores vinham realizando ou até mesmo desejando. A justificativa do estudante foi que o telefone celular anterior era uma fonte de distração, principalmente com a chegada do período das provas finais e vestibular (TRINDADE, 2018). Em suma, a situação de estar desconectado do smartphone fugia ao familiar em comparação aos seus colegas de turma, ainda que o estudante tivesse acesso garantido à internet em casa e no espaço da escola. Contudo, este foi um elemento de pesquisa pouco explorado ao longo do desenvolvimento da dissertação de mestrado entre os anos de 2016 e 2018.

Meses mais tarde, já em 2019, tive uma experiência semelhante, agora como professor de um curso preparatório para jovens adolescentes¹². Lembro-me de um debate que tivemos em sala de aula e alguns alunos anunciaram que estavam cansados de suas redes sociais online. Para eles, a vida apresentada através de filtros era distante da vivenciada por eles e que não parecia ser real, principalmente quando colocado em comparação com a realidade vivida por eles. Algumas semanas depois tive a oportunidade de conversar com esses alunos via plataforma do WhatsApp perguntando sua relação com as redes sociais online e se já haviam anteriormente deletado algumas delas¹³. Ao longo dessas conversas algumas estudantes, todas do sexo feminino, se queixaram da capacidade de distração das redes sociais online. Uma das estudantes, com 15 anos na época, escreveu em resposta a seguinte frase: “Toda rede social lota nossa cabeça, mas eu deveria estar focada em outras coisas”.

Os relatos que vivenciei aliado aos conteúdos que consumi adornavam as redes sociais online e os smartphones como os vilões dos tempos contemporâneos. Contudo, era necessário observar de modo crítico as particularidades ao redor de um fenômeno que vem encorajando cada vez mais pessoas a realizarem pausas no consumo de suas mídias digitais.

¹² O curso preparatório foi desenvolvido como contrapartida de uma Escola de Treinamentos em Suzano-SP e atendeu diversas cidades espalhadas pelo país. Os treinamentos tinham como objetivo ensinar temas como Gestão Administrativa, Gestão de Pessoas, Marketing e Inglês Básico para jovens adolescentes de escolas públicas da cidade de Santa Maria e que almejam ingressar no mercado de trabalho. As atividades do curso ocorreram de Junho de 2018 a Março de 2019.

¹³ Os relatos aqui apresentados não são encarados como dados de pesquisa, mas como testemunhos que auxiliam a fomentar um panorama sobre o fenômeno do detox digital na minha realidade enquanto indivíduo e pesquisador. Além disso, as falas aqui apresentadas priorizam proteger o anonimato das interlocutoras que em 2019 ainda eram menores de idade.

Logo, era mais que necessário concentrar esforços em uma parcela de indivíduos e definir limitações para o que seria pesquisado. Para isso, defini que o estudo se ateria a relatos de desconexão de faixas etárias maiores de 18 anos, homens e mulheres, sem a definição de limites geográficos ou parcelas econômicas. Entretanto, ainda necessitava de um "pontapé inicial", alguma forma de me aproximar de alguém que pudesse e tivesse interesse em compartilhar alguma experiência de desconexão. Para a minha surpresa, quase todo mundo conhece alguém ou tem algum amigo que já deletou ou se afastou de alguma ou mais redes sociais. Consequentemente, as indicações surgiam facilmente através de rodas de conversas, entretanto, nem todas as descrições realizadas se encaixavam com o perfil desta pesquisa. O passo seguinte foi entrar em contato com os interlocutores mais plausíveis e me identificar enquanto pesquisador. Alguns indivíduos se mostraram prontamente abertos a compartilharem suas experiências, outros colaboraram com pequenos relatos que ressaltam a sua insatisfação com os efeitos das mídias digitais no seu cotidiano vivido. De toda forma, ainda existiam muitas perguntas a serem respondidas por meio de uma pesquisa sobre a desconexão com usuários que permaneciam online. Nesse contexto, compreender que a desconexão, na maioria dos casos, é um processo de negociação e não uma ação definitiva tornou-se parte integrante do diálogo com os primeiros entrevistados.

Todavia, nesse primeiro momento de aproximação com o campo, muitas foram as indicações de possíveis participantes, até mesmo entre os próprios interlocutores e, nesse compasso, posso afirmar que os movimentos preliminares ocorreram quase que a partir de uma amostragem de bola de neve, a qual, resumidamente, segue uma rede de indicações entre os próprios interlocutores. Ademais, a proximidade com a temática a qual viabilizou a escuta de experiências únicas é decorrente do exercício da prática etnográfica. A sensibilidade do pesquisador aliado ao fascínio pelas de vivências compartilhadas fez com que o assunto fluísse em conversas cotidianas com participantes de pesquisa e indivíduos próximos ao campo estudado. De fato, inúmeros eram os relatos quando comentava que meu interesse de pesquisa são as práticas de afastamento digital. As experiências e estratégias eram compartilhadas como conquistas que mereciam ser expostas por seus interlocutores. “Eu não uso mais Facebook”, “eu não tenho mais número de celular”, entre tantos outros pontos que complementam a bagagem de desconexão destes usuários. A partir desse levantamento inicial, dez participantes foram selecionados como os principais interlocutores a partir da observação das suas rotinas conectadas e compartilhamento de suas experiências de desintoxicação digital. Dentre os dez interlocutores, quatro são provenientes dos encontros da

oficina de detox de redes digitais promovido pela De Saber¹⁴. A instituição realizou 4 encontros¹⁵ que ocorreram de 10 de junho a 09 de setembro de 2021 de modo online, com o objetivo de debater criticamente o papel das plataformas digitais, além de compartilhar relatos e exercícios de desconexão entre os participantes. Ao todo, mais de 20 integrantes estiveram presentes ao longo dos quatro encontros da oficina, dado isso, algumas das experiências compartilhadas por estes indivíduos¹⁶ são expressas ao longo da tese com o intuito de reforçar alguns dos elementos anunciados pelos interlocutores privilegiados. Tive acesso à oficina após sua divulgação em uma lista de e-mails que compartilho com diversos profissionais e pesquisadores do campo da comunicação. O evento, gratuito, tinha como propósito reunir pessoas interessadas no tema da desintoxicação digital. Cada sessão durava no máximo uma hora e meia e era conduzida por dois membros da rede De Saber. Os participantes representavam uma variedade de faixas etárias, regiões do país, e que compartilhando uma preocupação comum: o desconforto ou cansaço gerado pela crescente dependência dos ambientes digitais em suas rotinas.

Além disso, outras quatro interlocutoras são oriundas da realização de 2 formulários de pesquisa. O primeiro, realizado em abril de 2022, foi de nível exploratório com o objetivo de compreender os hábitos de consumo de redes sociais online, aplicativos de mensagem instantânea e plataformas de compartilhamento de vídeo, e contou com 505 respondentes. O questionário¹⁷ ficou disponível para resposta durante sete dias e tinha como objetivo formatar um breve panorama sobre as práticas de desconexão digital, além de angariar participantes para a pesquisa. Entre o universo de respostas optou-se por dialogar com 5 indivíduos que haviam consentido com o contato posterior à realização da pesquisa *survey*. Todavia, entre os respondentes, apenas 2 interlocutores permaneceram em contato para a realização do estudo e atualmente integram o conjunto de principais interlocutores. A segunda pesquisa *survey* foi realizada a partir do consentimento das criadoras e diretoras da plataforma de conteúdo sobre saúde e bem-estar de nome Contente (2023). Assim, as diretoras Luiza Voll e Daniela Arrais apoiaram a publicação de uma pesquisa em um dos espaços online organizados pela rede,

¹⁴ Grupo de educadores audiovisuais de formação heterogênea que promove espaços de experimentação e debate sobre temas da contemporaneidade e relacionados ao trabalho criativo e artístico. Acesse: <https://desaber.com.br/>.

¹⁵ Descobri sobre os encontros através da lista de e-mail da Compós no final do primeiro semestre de 2021. As atividades foram organizadas para acontecer de modo online, sempre nas quintas-feiras à noite através da plataforma do Google Meet. Durante os encontros pude conhecer e estar em contato com diferentes indivíduos que tinham o interesse ou já tinham passado por uma experiência de desconexão digital.

¹⁶ Após a minha apresentação como pesquisador, os participantes das oficinas autorizaram a gravação dos encontros e também o uso de suas falas para o desenvolvimento da pesquisa.

¹⁷ O questionário foi divulgado principalmente através de canais como Instagram, WhatsApp e E-mail.

mais especificamente, na plataforma do Telegram. Tive a chance de descobrir os conteúdos compartilhados pela Contente por acaso, ao deparar-me com uma postagem compartilhada por um amigo nas minhas redes sociais. O conteúdo abordava diretamente a fadiga causada pelo uso excessivo das redes sociais online.

A Contente se descreve como uma comunidade que é especialista em entender o impacto da internet na contemporaneidade e que está voltada para a discussão de temáticas relacionadas a trabalho, bem-estar, saúde mental e demais outros assuntos “longe da urgência das redes e com mais pessoas interessadas em conectar para além da superfície” (CONTENTE, 2023). O grupo da Contente no Telegram possui mais de 4,5 mil inscritos e é voltado para o compartilhamento de conteúdos relacionados à comunidade, além de atividades e lives com especialistas. O formulário de título “Preciso de um detox digital?” foi publicado em outubro de 2022 e teve como objetivo aumentar o número de interlocutores para a pesquisa. Ao todo foram coletadas 25 respostas, das quais foi possível permanecer em contato com 2 interlocutoras e que integram o grupo de 10 participantes privilegiados.

Além dos grupos previamente apresentados, Manu e Frederico são interlocutores e contribuem com a pesquisa desde outubro de 2021 e janeiro de 2022, respectivamente. Ambos os interlocutores residem em Santa Cruz e Santa Maria, cidades no estado do Rio Grande do Sul, e a proximidade com ambos corroborou para que pelo menos uma das entrevistas pudesse ser realizada de modo presencial. Todos os dez interlocutores privilegiados serão abaixo brevemente apresentados, conforme ordem de tempo que integram o estudo, sendo os primeiros aqueles que participam do estudo há mais tempo.

A primeira participante e interlocutora privilegiada da pesquisa foi Manu, pedagoga de 36 anos, moradora da cidade de Santa Cruz, no interior do Rio Grande do Sul. A interlocutora, nascida em São Borja/RS, mudou-se para Santa Cruz no início dos seus estudos em pedagogia. Durante sua infância, teve poucos contatos com as tecnologias digitais, tendo seu primeiro acesso a um computador durante a adolescência, em 2007, quando sua família adquiriu o equipamento para ela e seu irmão. Manu é uma mulher negra, lésbica, praticante da fé espírita e pertencente à classe trabalhadora. Desde o final de 2021, a interlocutora trabalha em uma livraria de livros espíritas em Santa Cruz. A interlocutora foi uma indicação de uma pesquisadora próxima a mim e que, gentilmente, me apresentou o caso da interlocutora. Quando contatei Manu, ela já estava há mais de 6 meses sem utilizar plataformas como Facebook, Instagram e Twitter/X, deletando sua conta nas duas primeiras redes sociais mencionadas. Nosso principal contato foi através da plataforma do WhatsApp, contudo, posteriormente quando Manu criou uma conta no Instagram, mantivemos contato

também por essa plataforma. É válido mencionar que durante o período da pesquisa Manu trocou de número de telefone, fator que quase inviabilizou nosso contato via WhatsApp, entretanto, sua retomada no uso do Instagram fez com que pudéssemos restabelecer nossas conversas. Manu está profundamente envolvida com conteúdos espíritas, buscando expressar sua fé ao compartilhar publicações sobre esse tema através das redes sociais que possui, como Instagram e TikTok.

Frederico é um homem branco, heterossexual, de 35 anos, publicitário e foi o segundo participante da pesquisa e seu contato também se deu através de uma indicação. De início, foi difícil encontrá-lo, visto que ele atravessava por um período afastado das redes sociais. O publicitário e profissional do audiovisual reside em Santa Maria e abertamente se diz diagnosticado com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Além disso, o interlocutor busca regularmente distanciar-se do que ele chama de “falsidades” e da “hipocrisia” presentes na internet. No momento do nosso primeiro diálogo, Frederico ainda mantinha suas contas ativas, contudo, sem usá-las. Nosso primeiro contato ocorreu via WhatsApp, mas, semanas depois, o interlocutor desativou o seu chip de celular, inviabilizando a comunicação pela plataforma de mensagens. Consegui estabelecer contato com Frederico através do Instagram alguns dias depois, o qual foi nosso principal meio de conversação no início de nossas entrevistas. Contudo, meses depois o celular de Frederico quebrou e nosso contato foi intermediado através do smartphone de sua mãe. Nessa época, ele e sua mãe haviam juntamente iniciado um negócio e dividiam o mesmo telefone celular para questões pessoais de ambos, além de questões relacionadas ao empreendimento. A relação de afastamento digital de Frederico não acontece a partir do apagamento de suas contas nas redes sociais, mas através de hiatos no consumo destas mídias, seja por razões como a quebra do telefone celular ou optando por se desconectar por tempo indeterminado. Segundo o interlocutor, as práticas de desconexão voluntária integram a sua rotina desde 2016.

Isabela, de 21 anos, é uma mulher branca, bissexual e é a participante mais jovem do grupo de interlocutores. A jovem se classifica como classe média, é solteira e estudante do curso de Licenciatura em Letras Inglês e mora em Campina Grande, na Paraíba. Isabela participou do primeiro formulário de pesquisa sobre hábitos de consumo de redes sociais online e, posteriormente, aceitou compor o grupo de interlocutores privilegiados deste estudo. Os primeiros contatos com a interlocutora aconteceram a partir de plataformas como WhatsApp e Instagram, sendo este último o espaço em que pude acompanhar os conteúdos postados pela jovem estudante. Isabela trouxe ao longo dos nossos encontros que ao consumir

conteúdos sobre temas sensíveis, tal como violência contra mulher, agressão a animais ou que atingiam alguma minoria social, sentia que estava mais suscetível a desencadear episódios de ansiedade e mal-estar. Mesmo que tentasse filtrar esse tipo de conteúdo, ainda era possível encontrá-los na linha do tempo de suas redes sociais, impactando diretamente na sua saúde. Além disso, o consumo destas tecnologias digitais também atrapalhavam a capacidade de concentração da interlocutora. Posteriormente, Isabela passou por um processo de conscientização sobre o uso das redes sociais online, principalmente, após começar uma rotina de trabalho e estudo. A jovem apresentou que as pressões de um dia corrido na faculdade e no seu emprego a forçaram a desenvolver uma postura menos apegada ao seu smartphone. Outrossim, a rotina de trabalho de Isabela como professora particular de inglês não necessita do uso do smartphone como elemento essencial, assim, a jovem consegue manter períodos mais longos desconectada do seu telefone celular.

A quarta interlocutora que contempla o grupo é Raquel, uma mulher branca de 30 anos, heterossexual, residente da cidade do Rio de Janeiro e bacharel em letras português. Raquel é casada e mãe de dois filhos e atualmente se dedica a sua pós-graduação, além de trabalhar como escritora de livros infantis. Raquel já publicou um livro infantil e revela que sofreu com a pressão de ter que divulgar a sua obra através das redes sociais. O contato com a participante foi possível através da sua participação na oficina de detox de redes sociais digitais organizada pela rede De Saber. A experiência de desconexão de Raquel soma-se às vivências compartilhadas por indivíduos de muitas regiões do Brasil e que têm um objetivo em comum: criar uma pausa no excesso de redes sociais online. Raquel é uma das interlocutoras que se manteve participativa após as atividades realizadas com o grupo de detox digital. Ao longo de nossas conversas, Raquel apresentou que já foi viciada em Facebook e que passava a maior parte do seu dia navegando por grupos e criando interações com outros usuários. Nesta época a interlocutora necessitou passar por um processo de detox digital, apagando a sua conta e se afastando dos demais estímulos presentes nas demais redes sociais. Atualmente, Raquel mantém contas no WhatsApp e Instagram, sendo o último criado recentemente, e nossos principais contatos são realizados através destas duas redes.

Nany, assim como Isabela, também passou a integrar a pesquisa após a sua participação na *survey* sobre hábitos de consumo de redes sociais online. A interlocutora de 30 anos é uma mulher branca, heterossexual, casada, bacharel em administração e reside atualmente em João Pessoa, Paraíba, contudo, durante nosso primeiro contato em 2022, a participante ainda residia na cidade do Rio de Janeiro. Nany já residiu em várias cidades do país em razão do seu esposo ser militar. A interlocutora já passou por práticas de detox digital

cinco vezes, contudo, atualmente prefere limitar o consumo e destinar o tempo conectado para atividades relacionadas a sua pós-graduação ou para manter o contato com seus amigos e familiares. Para a interlocutora, o principal efeito colateral das redes sociais online é a ansiedade causada pela dinamicidade em que as atividades acontecem nesses espaços, além da ação altamente viciante destas tecnologias em alguns usuários. Sua principal razão para a realização de um processo de desconexão voluntária foi procurar equilibrar o consumo de tecnologias digitais ao longo do seu dia-a-dia. A participante é católica e procura, a partir da sua religião, se distanciar dos vícios e usos abusivos de redes sociais. Segundo Nany, a conscientização no consumo destas tecnologias está relacionado a práticas de autocuidado e também de encontro com sua espiritualidade. De acordo com o último ponto, a interlocutora vê sua presença digital como uma forma de ajudar as pessoas que integram as suas redes através de mensagens religiosas e de encorajamento.

Junto a Raquel, Geraldo também estava presente ao longo dos encontros do grupo de Detox Digital sendo um dos organizadores das atividades. O interlocutor de 27 anos é um homem pardo, heterossexual, professor, está em especialização e é morador da cidade de Niterói, no estado do Rio de Janeiro. Geraldo têm uma relação de proximidade com as tecnologias digitais desde muito cedo, e sua primeira experiência com um computador com acesso à internet foi aos 7 anos de idade. Segundo o participante, a relação com o smartphone e com as redes sociais online começaram a ser problemáticas no período pandêmico o qual foi agravado pelas angústias que foram somadas ao processo de isolamento social. Geraldo sente que as relações mediadas por estas plataformas corroboram para a diminuição do aspecto humano e que a construção de relações sociais se tornou mais difícil. Consequentemente, durante o período pandêmico, Geraldo manteve somente sua conta na plataforma do WhatsApp, principalmente porque dependia dela para trabalhar e manter o contato com amigos mais próximos. Como prática de detox digital, o interlocutor costumava desligar o seu telefone celular e colocá-lo em uma gaveta para que não sofresse com possíveis distrações ocasionadas pelo dispositivo. João também ressaltou que por ser dependente do smartphone para o desenvolvimento de seu trabalho e atividades, costumava fazer esta prática de desconexão somente durante os finais de semana.

Tibby é uma mulher branca de 29 anos, heterossexual, casada, e engenheira química atualmente responsável pelo controle de qualidade em uma indústria alimentícia no interior do estado do Paraná. Tibby integra o grupo de interlocutores após responder ao formulário sobre detox digital que foi compartilhado no grupo do Telegram da rede Contente. De acordo com a participante, a recente relação que possui com as tecnologias digitais é marcada por

ambivalências, sendo estas prejudiciais e benéficas ao mesmo tempo. A mesma revela que tem buscado fazer um uso consciente de redes sociais online e de telefone celular para se resguardar dos impactos destas tecnologias. Durante nossas primeiras conversas e observações, questões relacionadas ao uso de smartphones para o trabalho eram a principal razão para uma relação não saudável com esse dispositivo. Atualmente, Tibby mudou de trabalho e confessa que não necessita muito destes aparelhos para a realização de suas atividades laborais. Tibby conta que tentou diminuir o uso das redes, mas acabou deletando somente o Facebook. Atualmente a interlocutora mantém Instagram, LinkedIn e WhatsApp. Por fim, quando chega em casa, a interlocutora tenta procurar formas de estar próxima do marido e mexer no celular somente quando necessário. Curiosamente, a interlocutora relata ter tido seu primeiro contato com computador e internet desde muito nova, dada a condição de que seus pais eram proprietários de um provedor de internet em Nova Londrina, Paraná, responsáveis por fornecer acesso à banda larga aos seus clientes.

Kauan é um dos organizadores do grupo de desintoxicação digital ao lado de Geraldo. Kauan é um homem solteiro, heterossexual, de 26 anos e que trabalha com produção de conteúdo e como educador audiovisual. Quando conheci o interlocutor ele residia no Rio de Janeiro, mas atualmente mora em Ouro Preto do Oeste, Rondônia. Kauan já passou por práticas de afastamento digital, principalmente quando via que seu consumo de telas vinha aumentando na pandemia e dificultando a sua habilidade de concentração. Para o interlocutor, a experiência de desconexão com as redes sociais foi uma forma de conexão com as pessoas, principalmente aquelas que já estavam ao seu redor. Kauan, que trabalha como *videomaker*, diz que se sente muito dependente das plataformas digitais, mas vêm tentando educar essa relação para que essa questão não lhe cause um problema futuro. Ao longo de suas falas, Kauan apresenta possuir uma dimensão crítica e política sobre o papel das redes sociais online, de todo modo, o interlocutor também sustenta uma espécie de nostalgia de momentos e espaços em que as tecnologias digitais não eram a norma. Os aspectos saudosos surgem ao lembrar de sua infância e da relação que tinha com seus familiares em um período em que havia muito pouco contato com as tecnologias digitais. Ainda que pareça relutante, Kauan utiliza bastante estas plataformas e está conectado ao Twitter/X, Instagram, TikTok, LinkedIn e WhatsApp.

Alexandre, de 49 anos, é um homem branco, casado, professor universitário, radialista e morador da cidade de Porto Alegre, capital do Rio Grande do Sul. O contato com o interlocutor foi possibilitado a partir das oficinas de detox digital realizadas pela instituição De Saber. Segundo Alexandre, as discussões sobre desintoxicação digital e consumo

equilibrado de plataformas digitais chamaram a sua atenção por perceber que estava cansado do crescente aumento do número de interações online, principalmente após a pandemia de Covid-19. O interlocutor assume que as tecnologias digitais são um dos grandes ganhos da sociedade, contudo o seu uso excessivo e descontrolado pode trazer impactos negativos, principalmente no que diz respeito às capacidades de concentração e aumento dos níveis de ansiedade. A noção de um uso consciente veio corroborando para que Alexandre desenvolvesse uma relação saudável e controlada com essas tecnologias, visto que o mesmo se tornou muito dependente da esfera digital para o desenvolvimento de suas funções como professor e apresentação de alguns dos conteúdos ministrados em aula. Além disso, Alexandre apresentou que procura viver uma vida ativa, praticando surf e natação com regularidade como uma forma de não vivenciar os efeitos causados pelo excesso de tecnologias digitais.

Gatuna é a última interlocutora a incluir o grupo de participantes privilegiados da pesquisa, pois nossos contatos ocorreram somente ao longo do ano de 2023. Assim como Tibby, Gatuna passou a integrar o conjunto de interlocutores após sua participação no formulário sobre detox digital que foi compartilhado no grupo do Telegram da rede Contente. A interlocutora é uma mulher branca, solteira, residente da cidade de Curitiba, Paraná. Gatuna tem 27 anos, é jornalista de formação e atualmente trabalha como *copywriter* em uma agência de publicidade. Para Gatuna, o uso da internet é predominantemente voltado para trabalho e lazer, especialmente porque essas duas áreas se entrelaçam com sua profissão de redatora, na qual ela produz conteúdo para uma variedade de empresas. A participante diz estar saturada de redes sociais em razão da fadiga que estas causam no seu dia-a-dia. Além disso, a mesma sentia que sua habilidade de foco estava sendo prejudicada pelo excesso de redes sociais e seus efeitos. Assim, as experiências de detox digital de Gatuna vieram com uma possibilidade de manutenção da atenção e aumento do autocontrole para não se distrair com o smartphone. A interlocutora apresenta que ao tentar balancear o uso das redes sociais online passou a se tornar mais focada e produtiva no trabalho, além de conseguir se conectar melhor com outras pessoas em conversas e interações face-a-face.

Em suma, os dez integrantes selecionados têm idade entre 21 e 49 anos e agrupam usuários com diferentes formações, idades, gêneros, profissões e localidades do país. A fim de facilitar a visualização dos dez interlocutores optei por criar um quadro com o resumo com as principais características dos mesmos (Quadro 1). Referente às regiões de moradia dos interlocutores, cinco indivíduos residem na região sul, dois no sudeste, dois no nordeste e um no norte do país. Ainda que nenhum indivíduo corresponda a região centro-oeste, Tibby

morava e trabalhava no estado de Goiás antes da realização desta pesquisa. Dentre o grupo, 6 integrantes são do sexo feminino e 4 do sexo masculino¹⁸. Ademais, todos os interlocutores possuem formação no ensino superior concluída ou em andamento, além de estarem trabalhando em algum momento ou durante todo o processo de realização deste estudo.

Quadro 1: Interlocutores privilegiados da pesquisa

Manu	36 anos	Mulher, negra, lésbica, residente na cidade de Santa Cruz do Sul (RS), pedagoga de formação e trabalha em uma loja de livros espíritas.
Frederico	35 anos	Homem, branco, heterossexual, residente na cidade de Santa Maria (RS), publicitário de formação e trabalha em um brechó no qual é sócio com sua mãe.
Isabel	21 anos	Mulher, branca, bissexual, residente na cidade de Campina Grande (PB), estudante de licenciatura em Letras Inglês e trabalha como professora particular de inglês
Raquel	30 anos	Mulher, branca, heterossexual, residente na cidade do Rio de Janeiro (RJ), Bacharel em Letras Português e atualmente vem fazendo uma pós-graduação na área.
Nany	30 anos	Mulher, branca, heterossexual, casada, que vive na cidade de João Pessoa (PB), católica praticante, bacharel em Administração e atualmente vem fazendo uma pós-graduação.
Geraldo	27 anos	Homem, pardo, heterossexual que reside em Niterói (RJ). Geraldo atua com formação de professores e também está vinculado a projetos educacionais e audiovisuais.
Tibby	30 anos	Mulher, branca, heterossexual, casada, que vive na cidade de Nova Londrina (PR), católica praticante e trabalha como engenheira química numa fábrica de alimentos no Paraná.
Kauan	26 anos	Homem, branco, heterossexual, natural de Ouro Preto do Oeste (RO), onde reside atualmente, mas quando o conheci morava em Niterói (RJ) estudando e trabalhando com audiovisual.
Alexandre	49 anos	Homem, branco, heterossexual, morador da cidade de Porto Alegre (RS), professor universitário, radialista e também doutorando. Gosta de praticar esportes regularmente.
Gatuna	26 anos	Mulher, branca, heterossexual, natural de Curitiba (PR), jornalista e atualmente trabalhando como Copywriter em regime híbrido.

Fonte: O próprio autor

Os relatos e experiências dos usuários são um montante fundamental no entendimento deste fenômeno contemporâneo. As experiências positivas e negativas advindas da relação entre indivíduo e aparato técnico revelam um marco plural firmado na formação cultural de cada um, compreendendo diferentes contextos e necessidades que rodeiam a relação deste indivíduo com o dispositivo.

¹⁸ Sexo é utilizado, ao longo desta pesquisa, como uma simples categoria de diferenciação a partir de características físicas estereotipas designadas ao gênero masculino e feminino.

Pude vivenciar essas experiências através de um contato próximo com os interlocutores, o que permitiu que criasse vínculos de confiança com eles. A partir desse contato, foi possível conduzir uma série de observações e entrevistas, iniciadas em outubro de 2020 e concluídas em novembro de 2023. Durante o trabalho de campo, foram feitas anotações sobre as práticas e falas dos participantes, as quais foram posteriormente organizadas e analisadas por meio de um processo de decupagem. Para esta etapa, utilizei a ferramenta gratuita de desenvolvimento de gráficos e diagramas, draw.io, que possui uma extensão para a plataforma Google. Através dessa ferramenta, as falas e descobertas do campo foram previamente categorizadas e classificadas (APÊNDICE D). Os dados coletados fornecem um panorama inicial sobre o fenômeno do detox digital no contexto desses participantes e estão disponíveis no apêndice da pesquisa, bem como no Google Drive, que pode ser acessado através do QR code fornecido (Figura 4).

Figura 4: QR Code de acesso ao diagrama com a categorização das falas dos dez interlocutores



Fonte: O próprio autor

Por fim, falta responder o último questionamento: como é estar em contato com parcelas desconectadas? A resposta ressalta algumas divergências em relação ao próprio fenômeno do detox digital e que ficaram aparentes com a realização da pesquisa. Em primeiro lugar, como estudar parcelas desconectadas e como encontrá-las? Assim, vale mencionar que os participantes não estavam completamente desconectados da esfera digital, logo, todos mantinham algum tipo de plataforma disponível para sociabilidade ou para exercício de suas atividades. Contudo, isso não significa que houveram situações em que tive a perda de contato, quase que total, com alguns interlocutores, como apresentado nos casos de Manu e Frederico, e dos quais só consegui restabelecer após procurá-los em outras redes sociais online.

Em síntese, estudar as camadas desconectadas destaca inúmeros elementos que compõem esse fenômeno contemporâneo, como bem-estar, privacidade, trabalho e consumo. Assim, faço necessário apresentar os detalhes do percurso metodológico elaborado, o qual inclui a realização de duas pesquisas *survey* prévias, visando traçar um panorama inicial sobre a temática da desintoxicação digital e ampliar o alcance da pesquisa ao recrutar novos participantes. Além disso, foi realizada a coleta de conteúdos digitais publicados sobre o tema do detox digital.

2.3. SOBREVÃO SOBRE AS CULTURAS DESCONECTADAS: UNINDO O QUANTITATIVO AO QUALITATIVO

Os primeiros contatos com o campo revelaram um cenário ainda em formação, em que os acontecimentos surgiam quase que de modo orgânico, fruto dos usos e apropriações que cada usuário desenvolve com as tecnologias digitais. Caminhar em um terreno novo em que grande parte das informações são desenvolvidas em estudos do norte global, como será exposto no estado da arte da tese, foi um verdadeiro desafio (TRINDADE; SILVA, 2022). Em alguns momentos, pensei que a abordagem desenvolvida para a tese talvez não fosse a mais adequada para o desenvolvimento da pesquisa, mesmo compreendendo que havia muito a ser questionado sobre as experiências e práticas dos indivíduos que já optaram por se desconectar. Portanto, a solução foi a união de uma abordagem quantitativa aos estudos qualitativos da etnografia, a fim de identificar as características de uma realidade e descrevê-la (FRANÇA, 2016), nesse caso, o fenômeno do detox digital. Portanto, foram desenvolvidos dois formulários online que somaram juntos 530 respondentes, além da coleta de conteúdos e matérias que são diretamente relacionados à prática do detox digital ou efeitos colaterais destas tecnologias aos seus usuários.

A fim de configurar uma primeira aproximação com a temática de pesquisa e com possíveis interlocutores, desenvolvi um formulário online o qual esteve disponível para ser respondido entre os dias 5 e 12 de abril de 2022. O formulário buscou verificar períodos de consumo, modos de uso e efeitos das mídias digitais de acordo com os próprios usuários. Para mais, a pesquisa *survey* também destinava duas sessões para identificar possíveis desistências ou hiatos no consumo de uma ou mais mídias digitais, além de detectar possíveis retornos nos usos das mídias excluídas ou afastadas. A principal contribuição da realização deste formulário foi colocar um grupo em específico em evidência, possibilitando observar suas características e nuances em particular a partir do universo de respondentes

(RICHARDSON, et al., 2012). A partir desse conjunto de respondentes foi possível identificar grupos de indivíduos que passaram por um processo de desconexão, permitindo o acesso e interações com os mesmos.

A opção pelo desenvolvimento de um questionário buscou configurar uma base de dados quantitativos preliminares para a posterior pesquisa qualitativa com entrevistas em profundidade, observação participante e anotações em diário de campo. O questionário (APÊNDICE A)¹⁹ passou primeiramente por pré-teste dentro do grupo de pesquisa que componho, com cerca de cinco respondentes prévios (NOVELLI, 2005) e as questões seguiram uma sequência que busca aprofundar sobre o consumo de aplicativos de mensagem instantânea, redes sociais digitais e plataformas de compartilhamento de vídeos. As perguntas eram em sua maioria de ordem fechada, mas também com combinações de perguntas abertas.

O formulário foi dividido em 4 eixos, sendo o primeiro de matriz sócio-econômica, a fim de registrar idade, gênero, escolaridade, local de residência e acesso a tecnologias como computadores, notebooks, smartphones e tablets, além dos aplicativos e softwares consumidos através destes aparelhos. O segundo eixo da pesquisa estava voltado para as práticas de consumo digital, logo, o principal objetivo desta seção foi verificar se plataformas como Facebook, Instagram, WhatsApp, Telegram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Pinterest, Snapchat, LinkedIn e E-mail eram consumidos, principalmente, através de smartphones ou notebooks e desktops. A segunda seção também teve o intuito de saber se os usuários haviam deixado de consumir alguma das redes sociais online, plataformas e aplicativos de mensagem instantânea previamente apresentados²⁰.

A terceira seção foi destinada para compreensão dos modos de consumo e uso das mídias digitais anteriormente expostas. As perguntas tinham o objetivo de verificar quais são as redes sociais e plataformas digitais mais utilizadas pelos usuários; média de vezes em que essas redes e os smartphones eram checados ao longo do dia; usos de notificações e alertas sonoros destas mídias; além dos hábitos de consumo das plataformas digitais durante o exercício de outras atividades, como trabalho, refeições, após acordar e antes de dormir.

A quarta seção teve o objetivo de identificar se os respondentes já haviam deixado de utilizar ou deletado a conta em alguma rede social online; quais eram estas; e quais os motivadores para a ruptura no consumo de uma ou mais mídias. Logo, a seção foi dividida em dois segmentos menores para que o filtro de respostas do formulário pudesse encaminhar

¹⁹ Disponível nos apêndices desta tese.

²⁰ Estas redes sociais online e plataformas foram selecionadas por possuírem o maior número de usuários mensais no Brasil em 2021 e no Mundo em 2022. Fontes disponíveis em: <https://bit.ly/3J6D2Rl> e <https://bit.ly/3DGH2qH>.

o respondente diretamente para a seção final da pesquisa caso sua resposta não houvesse mais relação com os questionamentos seguintes.

A primeira questão indagava se o respondente já havia deletado ou parado abruptamente de consumir alguma mídia digital, rede social online ou aplicativo de mensagem. Caso a resposta fosse “sim”, o mesmo seria encaminhado para a próxima subseção destinada a detalhar quais as mídias que haviam sido deletadas, os motivos para a desistência no consumo e o período de afastamento. Um dos fatores importantes nesta seção foi a possibilidade dos respondentes apresentarem, se achassem interessante, um outro motivo ou razão para o não uso destas mídias caso a resposta não estivesse previamente disponível nas opções do formulário. A segunda subseção estava voltada para a hipótese de retomada no consumo destas mídias. Portanto, se os respondentes houvessem confirmado na seção anterior que haviam retomado o consumo de alguma das mídias que haviam anteriormente deixado de consumir ou parado abruptamente com seu uso, poderiam responder às questões seguintes. Esta fase estava destinada a identificar as mídias nas quais os respondentes voltaram a consumir, o período médio de afastamento, e os motivos para a retomada nos seus usos. A última questão do formulário era facultativa e aberta, sendo destinada para que os respondentes compartilhassem relatos de desintoxicação digital ou experiências de consumo com as mídias digitais que poderiam vir a somar com a pesquisa.

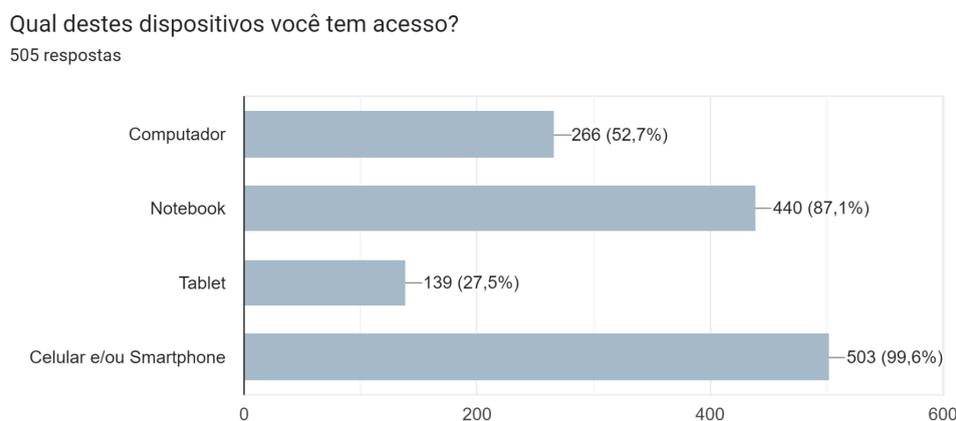
Em resumo, o formulário angariou 505 respostas, durante os sete dias em que esteve disponível através da plataforma do Google Formulários, com informações de um público heterogêneo na idade, escolaridade e localidades de residência. As respostas oriundas de cidades do sul do país, região onde o pesquisador reside, representam 67,9% dos respondentes (343 respostas), sendo todas as demais regiões do país contempladas com pelo menos mais de 20 respondentes. A segunda região com maior contingente de respostas foi a Norte, representando 12,1% das respostas (61 respondentes). A diversidade das respostas também se expressa na idade e escolaridade dos participantes; a pesquisa contemplou todas as categorias disponíveis em ambos os eixos, sendo que as opções de idade entre 25 e 34 anos (39,2% das respostas) e pós-graduação completa (36,6% das respostas) representam as alternativas mais escolhidas.

Enfim, algumas das respostas dos eixos 1, 2, 3 e 4 foram selecionadas com o intuito de constituir um panorama sobre o consumo de mídias digitais no Brasil e sua relação com a temática da desintoxicação digital. De acordo com as respostas da primeira seção, quase 100% dos respondentes possuem acesso a smartphones (Figura 5), sendo este a principal

dispositivo de acesso à internet no país²¹ e, de acordo com o levantamento, a ferramenta mais utilizada para acessar 9 dos 10 aplicativos mencionados anteriormente²². Dos dez aplicativos, apenas o LinkedIn permanece sendo acessado majoritariamente via desktop.

De acordo com o formulário, as cinco mídias sociais com maior número de usuários são o WhatsApp, com 99,6% das respostas (503), seguido do Instagram com 476 respondentes (94,3%), Facebook com 448 respostas (88,7%), YouTube selecionado por 441 participantes (87,3%), e em quinto lugar o e-mail com 436 respondentes (86,3%). A segunda seção também indagava os participantes a selecionarem as redes sociais que nunca haviam utilizado ou que haviam deixado de utilizar. Nesse escopo, a rede social com o maior número de respondentes para a opção “Nunca acessei ou possuí” e “Deixei de consumir ou não tenho o costume de acessar” foi o Snapchat, aplicativo de mensagens em que imagens ficam expostas por um breve período de tempo antes de se tornarem indisponíveis para os demais usuários, o qual totalizou 56,6% (286) e 35,2% (178) das respostas, respectivamente.

Figura 5: Dispositivos que os respondentes têm acesso



Fonte: o próprio autor.

As perguntas da seção 3 estavam relacionadas aos hábitos de consumo de redes sociais, aplicativos de mensagem ou sites de notícias em atividades que acompanham a rotina cotidiana de muitos indivíduos como, acordar, dormir, comer, hábitos de higiene e limpeza pessoal, e por fim, o seu uso em ambientes de trabalho e/ou instituições de ensino. Nestas

²¹

Disponível

em:

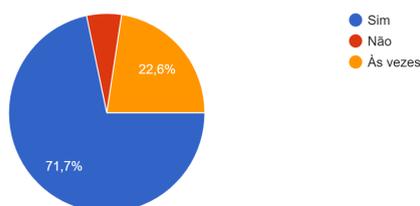
<https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-04/celular-e-o-principal-meio-de-acesso-internet-no-pais>. Acesso em 25 de setembro de 2022.

²² Sendo estas: Facebook, Instagram, WhatsApp, Telegram, Twitter/X, YouTube, TikTok, Pinterest, Snapchat, LinkedIn e E-mail.

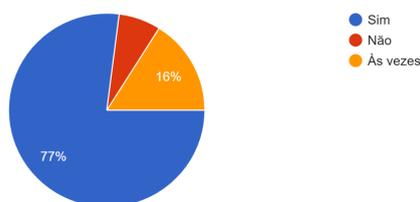
questões os respondentes deveriam marcar se possuem o hábito, ou não, de conferir as telas de seus aparelhos (smartphone e ou computadores) ou redes sociais digitais, em atividades como: “antes de dormir”, “após acordar”, “durante refeições”, “durante o exercício de atividades” e também “ao ir ao banheiro”. Os dados coletados indicam que mais de 50% dos respondentes afirmou que usualmente checa suas redes sociais, aplicativos de mensagem ou sites de notícias durante essas atividades. Destaque para o consumo de telas como primeira atividade ao acordar e última antes de dormir, questões que receberam 362 respostas (71,1%) e 389 respostas (77%) respectivamente (Figuras 6 e 7).

Figuras 6 e 7 - Modos de uso das mídias digitais após acordar e antes de dormir

Ao acordar, você tem o hábito de checar suas redes sociais, aplicativos de mensagem ou site de notícias?
505 respostas



Antes de dormir, você tem o hábito de checar suas redes sociais, aplicativos de mensagem ou sites de notícias?
505 respostas



Fonte: o próprio autor.

A quarta e última seção, a qual tinha o objetivo de identificar as experiências de desconexão de alguns indivíduos com algumas plataformas, conseguiu averiguar que mais de dois terços dos respondentes (67,3%, 340 respostas) em algum momento já deletou ou parou abruptamente de usar alguma rede social online. No bojo desta discussão, o Facebook foi o aplicativo com maior número de rupturas em seu uso com mais da metade das respostas (51,2%), seguido do Snapchat (110) e do Instagram (108 respostas). Entre as principais razões para a interrupção no consumo três respostas se destacam: em primeiro lugar: “se

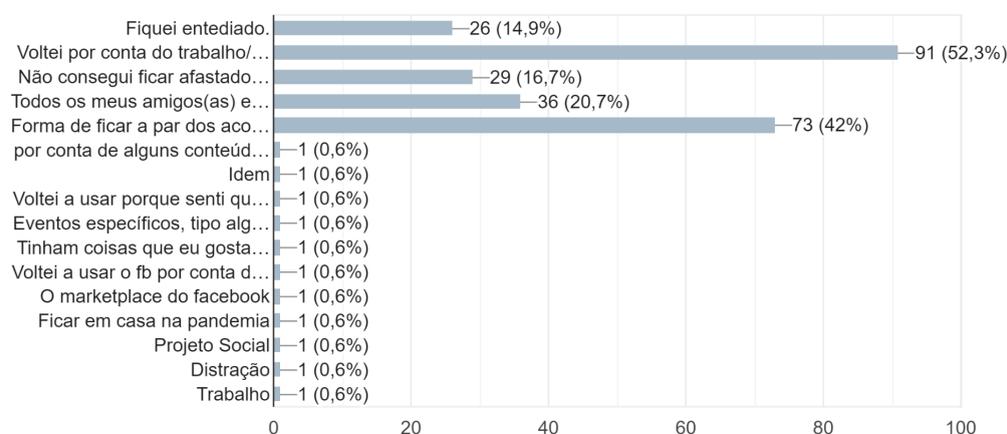
tornou desinteressante” (168 respostas, equivalente a 49,4%); “tomava muito tempo”, selecionada por 134 respondentes (39,4%); e “não tinha mais funcionalidade”, com 130 respostas (38,2%). Nessa questão os participantes também poderiam deixar outras justificativas para a interrupção no uso tal como: “muitas notificações”; “queria me distanciar das pessoas”; “falsas contas que acessam e tantam e extorquir dinheiro”; “parei de usar para conseguir estudar para o vestibular”, além de outras sugestões que obtiveram uma resposta cada. Em relação ao tempo médio de desconexão, 230 respondentes, (67,6%) marcaram que ficaram mais de 2 meses sem utilizar estas plataformas ou redes sociais online.

A última questão do primeiro segmento do eixo 4 apresentava um filtro de respostas para o respondente. Caso sua resposta fosse “sim”, o mesmo era dirigido a continuar respondendo o questionário, caso sua resposta fosse “não” o mesmo seria direcionado para o fim da pesquisa. A questão dizia respeito se após ter deletado, deixado de consumir ou parado abruptamente com o consumo destas mídias, o respondente havia voltado a retornado a usar essas mídias. Entre as 340 respostas, 51,2% (174 respostas) afirmaram que havia retomado o consumo destas ferramentas digitais. Entre as redes sociais e aplicativos com maior retomada no uso, a opção mais votada foi o Instagram, com 102 respostas, seguido do Facebook com 83 respostas e do WhatsApp com 29 respostas. Entre as razões para o restabelecimento do consumo, os participantes poderiam optar por uma entre as cinco opções fechadas do questionário ou também informar outros motivos e justificativas para o retorno do consumo destas tecnologias. A justificativa com maior número de respostas foi a opção “voltei por conta do trabalho/relacionamento” com 91 respostas (52,3%). A segunda opção mais escolhida pelos participantes foi a resposta: Voltei como “forma de ficar a par dos acontecimentos” com 73 respostas (42%), além de outras opções que foram compartilhadas pelos respondentes, como consta na imagem (Figura 8):

Figura 8: Motivações para a retomada no consumo de redes sociais

Qual(s) o(s) motivo(s) para a sua retomada no consumo destas mídias que haviam sido anteriormente deixadas de lado e/ou deletadas?

174 respostas



Fonte: o próprio autor.

Além das respostas fechadas, os participantes também puderam compartilhar experiências²³ referentes ao impacto destas mídias na sua saúde e bem-estar. Diante das informações compartilhadas foi possível selecionar quatro relatos que apresentam relação direta com a temática do uso de mídias digitais e mal-estar. É possível visualizar que as narrativas expressam elementos de preocupação e, ao mesmo tempo, ponderações positivas sobre os efeitos destas mídias, principalmente quando utilizados de modo consciente por seus usuários. Os principais alertas atrelados às narrativas dos participantes estão relacionados a questões de comportamento, relações pessoais, além de possíveis danos à saúde física e mental.

O primeiro relato é de uma mulher, moradora da região sudeste do país, com idade entre 35 e 44 anos e ensino superior completo. Segundo ela, o consumo de redes sociais em excesso tem corroborado para que muitos indivíduos estivessem se tornando reféns “de stories de Facebook” (Mulher 1, com idade entre 35 a 44 anos). A mesma ainda relata que o consumo excessivo de telas favorece para que indivíduos deixem de compartilhar momentos com suas famílias e passem a “viver num mundo desejado”, o qual é constituído somente dentro das redes sociais. A narrativa da participante expressa lamento sobre como o efeito de algumas tecnologias têm modificado as relações e os comportamentos com outros indivíduos, favorecendo para que as relações atravessadas pelo ambiente digital pareçam mais atrativas

²³ Relatos e comentários sobre a temática não eram questões obrigatórias do formulário.

do que momentos compartilhados entre familiares. A mesma narrativa de prejuízo das relações pessoais recebe apoio por parte do relato de um respondente homem, com idade entre 45 a 54 anos, morador da região sul do país e com ensino superior completo. De acordo com o participante, o “uso indevido das redes sociais é prejudicial ao convívio social [...]” (Homem 1, com idade entre 45 a 54 anos).

O terceiro relato foi apresentado por uma mulher de 55 anos ou mais, moradora da região norte do país e com pós-graduação completa. A participante aponta que “[as] mídias são perturbadoras, tomando muito tempo” (Mulher 2, idade de 55 anos ou mais). Segundo a mesma, um dos principais prejuízos das mídias digitais está em seu constante uso em decorrência de estarmos cada vez mais conectados em distintas plataformas. A mesma frase pode ser compreendida a partir do elemento distrativo destas mídias, o qual vai ao encontro de um dos motivadores apontados para o abandono de algumas redes sociais online ao longo do formulário. Em síntese, as mídias digitais são encaradas como responsáveis pela procrastinação e falta de produtividade quando consumidas em excesso. Ademais, a participante complementa seu relato de que as mídias digitais acabam “[...] tomando muito tempo. Porém necessárias, pois o mundo moderno é digital” (Mulher 2, idade de 55 anos ou mais). A narrativa revela ainda pontos de ambivalência, ressaltando a presença digital como indispensável, contudo prejudicial, visto que cada vez mais as atividades são atravessadas por essa esfera.

Contrária às narrativas de mal-estar, uma das participantes expressou que já deixou de consumir o Facebook, voltando apenas por questões de um curso que havia adquirido. De todo modo, a participante, moradora da região sudeste com idade entre 25 e 34 anos, com ensino superior completo, expressa que consome muito conteúdo através da plataforma do Instagram, contudo, todos voltados para a área profissional, além de temas sobre saúde ou conhecimento. Em resposta a participante apresenta que “diversas vezes nas fases difíceis da vida, do dia a dia, um post, story, qualquer coisa, despertou-me, "salvou-me", motivou-me [...]” (Mulher 4, idade entre 25 e 34 anos). A razão para os usos benéficos das mídias digitais é o consumo de “forma consciente”. O último comentário joga luz sobre os usos benéficos das redes, ressaltando que estas podem ser um espaço de aprendizagem e motivação. A participante afirma que tal resultado é construído a partir de um consumo auto-regulatório o qual impõe uso consciente e seletivo nas contas a serem seguidas na rede social digital.

Enfim, mesmo que alguns elementos danosos referentes ao consumo das mídias digitais estejam presentes nas narrativas dos participantes, estas falas ainda estão vinculadas aos pontos benéficos das tecnologias digitais (MILLER, et al., 2021). Mesmo encaradas com

ressalvas a partir de possíveis complicações, estas mídias ainda são percebidas como itens necessários para o exercício de atividades cotidianas. Talvez os medos sobre o impacto destas ferramentas digitais no cotidiano só possam aumentar de acordo com a constante presença destes artefatos, tal como revelado pelas respostas coletadas a partir da pesquisa *survey*.

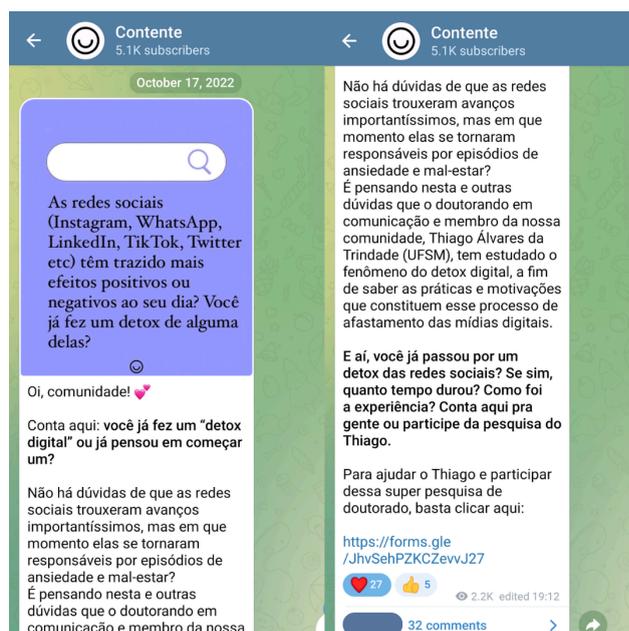
As respostas provenientes do formulário auxiliaram no entendimento de que o detox digital é acessível às camadas mais elitizadas, mais escolarizadas e também que possuem o privilégio de optar por se desconectar, mesmo vivendo em ambientes amplamente digitalizados, assim como o caso do CEO da Salesforce apresentado na introdução desta tese. Ainda que seja de fácil acesso às camadas mais ricas, o detox digital também está presente em grupo de trabalhadores e indivíduos dependentes de smartphones e plataformas digitais para a execução de suas atividades. Contudo, os modelos de desconexão se mostram distintos e apresentam uma ampla variedade de práticas e justificativas para optar por estar desconectado. Ao redor destas particularidades é possível perceber uma gama de ambivalências que se constituem ao redor da relação indivíduo e tecnologia. Mesmo que necessárias e cada vez mais importantes para o desenvolvimento de atividades cotidianas, as narrativas da desintoxicação digital reforçam a existência de um cenário de perigos e riscos ao redor do uso excessivo destas tecnologias, assim como visto ao longo dos relatos de alguns respondentes do formulário. Por conseguinte, a desconexão aparece como um questão almejada, mas que também apresenta periodicidades e características cíclicas em decorrência das práticas de desconexão e consequente reconexão. Usuários deletam suas contas, mas voltam a ativá-las a partir das pressões decorrentes do trabalho, além de reconectar para atender as necessidades de sociabilidade e acesso a informação presentes nos dias atuais.

O desenvolvimento do formulário sobre práticas de consumo de mídias digitais auxiliou na formação de um panorama do fenômeno do detox digital no Brasil. Entretanto, ainda era necessário aumentar a seleção de interlocutores para o estudo. Por isso, um segundo formulário foi desenvolvido em parceria com a Contente, rede de conteúdos sobre bem-estar digital. A Contente surge de um projeto voltado para a criação de conteúdo sobre o impacto da internet aos seus usuários, além de debater as características das relações que são instituídas nos espaços conectados. Após o contato preliminar para apresentação da tese a uma das diretoras do projeto, obtive a autorização para divulgar a minha pesquisa e também promover um formulário na comunidade online da Contente no Telegram, grupo que possui mais de 5 mil membros²⁴. Assim, os gerenciadores da comunidade, através de uma

²⁴ Dados referentes a dezembro de 2023.

publicação no dia 17 de outubro de 2022 (Figura 9), apresentaram a mim, minha pesquisa e o link de um formulário do Google que tinha o objetivo de identificar participantes que haviam passado por um processo de detox digital e, posteriormente convidá-los a integrar a pesquisa. O questionário foi composto por 5 perguntas, sendo 3 de característica aberta e identificatória, coletando informações como nome, contato telefônico e e-mail; e por fim, duas perguntas fechadas que questionavam se os participantes já haviam passado por uma experiência de detox digital; e também indagando se os respondentes teriam interesse de participar de uma segunda etapa da pesquisa. Ao todo, 25 respostas foram coletadas com o formulário e, deste montante, 21 interlocutores apresentaram que já haviam passado por um processo de desintoxicação digital. Além disso, o mesmo número de interlocutores se mostrou aberto a integrar a segunda fase da pesquisa. Deste conjunto, consegui entrar em contato com 5 respondentes, contudo, só obtive resposta de 2 interlocutoras: Tibby e Gatuna, que passaram a integrar o grupo de participantes privilegiados.

Figura 9: Captura de tela da publicação da pesquisa realizada no grupo do Telegram da rede Contente.

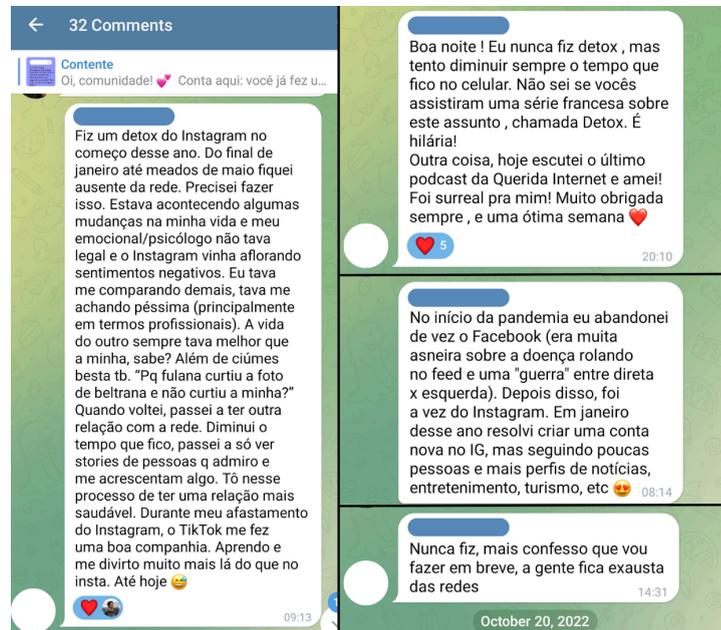


Fonte: o próprio autor.

Além da publicação feita pela administração do grupo no Telegram da Contente, o material obteve 32 comentários, número maior que o de respondentes. Algumas capturas de tela (Figura 10) foram realizadas a fim de preservar as falas dos participantes da comunidade. Os comentários apresentaram testemunhos de detox digital, justificativas para a

realização de um, além de mensagens de integrantes que gostariam de passar por um processo de desintoxicação digital.

Figura 10: Captura de tela de respostas a publicação no grupo do Telegram da rede Contente.



Fonte: o próprio autor.

Por último, conteúdos sobre desintoxicação digital foram coletados em sites de notícias e também portais de conteúdo sobre saúde e bem-estar. Algumas das matérias divulgadas pelos portais de notícia também circulavam de modo resumido através do formato de postagens nas contas das agências de notícias presentes no Instagram, assim foi possível identificar e observar o conteúdo completo através de seus respectivos sites. Optou-se por recolher conteúdos e publicações em língua portuguesa e inglesa em razão da grande parte dos conteúdos e notícias sobre detox digital estarem em língua estrangeira. Foram coletados 35 artigos e publicações em um período que engloba dezembro de 2021 até maio de 2023. A principal razão para a coleta destes conteúdos foi compor um entendimento geral das estratégias narrativas que são ecoadas pelo fenômeno do detox digital. Ao longo da análise percebi que as narrativas exploram o detox digital como um estilo de vida e uma prática que acompanha as tendências do período contemporâneo, sendo incentivado por artistas que compartilham seu testemunho, além do parecer de especialistas como psicólogos e médicos. Além disso, os conteúdos que abordam sobre a temática do detox digital são massivamente compostos por um espectro de ambivalências que ecoam, em primeiro lugar, os perigos das mídias digitais no cotidiano, mas que ao mesmo tempo reconhecem as necessidades e

benefícios atribuídos ao uso destas tecnologias. Enfim, estas narrativas são exploradas ao longo do próximo capítulo com maior profundidade.

3. PARA COMPREENDER AS CULTURAS DESCONECTADAS

3.1 MAIS QUE UM ESTILO DE VIDA DESCONECTADO: SOBRE O DETOX DIGITAL

A internet exerce papel primordial na aproximação de um mundo cada vez mais conectado. No atual contexto, artefatos como computadores e smartphones atuam como a principal ferramenta de conexão ao espaço digital. Em geral, mesmo que o acesso à internet ainda não seja uma realidade global²⁵, alguns usuários já sentem que as fronteiras entre esferas como trabalho, lazer e sociabilidade estão cada vez mais difusas em decorrência da presença das tecnologias em diversas atividades cotidianas. Países com maiores índices de acesso à internet e aparelhos como smartphones, tal como a Inglaterra e Dinamarca²⁶, partilham há mais tempo de uma relação de proximidade com estas tecnologias que já estão presentes na esfera trabalhista, social e de consumo. Em síntese, estes aparatos estão incorporados às culturas locais de cada uma destas nações (MILLER, et al., 2016) e são adaptáveis o suficiente para serem introduzidos nas atividades de inúmeros indivíduos, além de moldar as maneiras de sentir e dar sentido ao mundo (PAASONEN, 2021).

Um dos principais méritos atribuídos à internet e às mídias sociais digitais são os ganhos que estas representam para a sociedade, principalmente na economia de tempo e esforços. No contexto da pandemia de Covid-19 as tecnologias digitais se mostraram como grandes aliadas para a superação das limitações impostas pelas medidas de distanciamento social e protocolos sanitários preventivos. Embora essas tecnologias benéficas tenham sido inicialmente celebradas, também emergiram como protagonistas de escândalos e foram responsáveis por usos nocivos. Um exemplo marcante é a série de vazamentos relacionados ao Facebook, destacados pela denúncia da engenheira de informação e ex-gerente de produtos da rede social, Frances Haugen. Nesse sentido, os episódios sobre o impacto negativo das tecnologias digitais ecoam alertas sobre a possibilidade de perda da privacidade, roubo de tempo e esvaziamento da vida (SYVERTSEN, 2020).

Em vista disso, atentar às culturas desconectadas, a partir de suas práticas de desconexão e modelos de negociação com a conectividade, significa observar fenômenos que antes eram ignorados ou pouco vislumbrados. Incluir a variedade de negociações para não

²⁵ Segundo relatório da consultoria Data Reportal lançado em janeiro de 2022, cerca de 62,5% da população mundial é usuária de internet. Contudo, cerca de mais de um terço da população global ainda não possui acesso a rede mundial de computadores. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>. Acesso em 18 de maio de 2022.

²⁶ Dados de acordo com o relatório da consultoria Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>. Acesso em 25 de setembro de 2022.

consumir as tecnologias digitais ajuda a não cair na armadilha de que estes artefatos são categoricamente desejados e usados por toda a população (WYATT, 2003). Por conseguinte, esse movimento contrário chama a atenção por ir na contramão de uma conectividade desenfreada. A noção de resistência de Michel De Certeau (1989) ajuda a pensar os novos significados que emanam do não consumo ou rupturas no uso das mídias digitais por parte de uma parcela da população que almeja uma pausa no consumo excessivo de mídias digitais. Nesse sentido, optar por estar desconectado é uma forma de contrabalançar construções sociais que indicam que a conectividade é a conduta hegemônica da sociedade contemporânea. Dito isso, a compreensão teórica sobre o fenômeno do detox digital significa entender as particularidades da relação entre tecnologia e indivíduos, além das nuances que pautam a opção por não consumir por definitivo ou momentaneamente.

Os modelos de negociação com a conectividade podem ser observados a partir de um espectro de possibilidades de ser e estar desconectado, visto que as práticas podem ser plurais e pautadas na experiência individual de cada usuário online. Estas práticas são questão de interesse para pesquisadores, como também as motivações e formas de abstinência. Assim, a desconexão digital constitui quadros de análise para compreender estilos de vida (SYVERTSEN; ENLI, 2019); efeitos da abstinência de tecnologia (BAUMER, et al., 2013), formas de resistência (LIM, 2020 KAUN; TRERÉ, 2020) e narrativas de desconexão (SYVERTSEN, 2020) que são evocadas principalmente pela mídia, denotando os dilemas de estar sempre conectado.

Ao longo do exercício etnográfico, a desconexão digital aparece de três maneiras: confronto, quando há vontade, mas impossibilidade desconexão; negociação, em casos em que são desenvolvidos modelos de uso controlado das mídias digitais; e por fim, desconexão, quando contas em plataformas digitais são deletadas ou o uso de smartphones interrompido momentaneamente. Em alguns casos, sobreposições entre estas categorias são identificadas, evidenciado que um conjunto de afastamentos e negociações acontece com mais de uma mídia digital ou plataforma. Portanto, os interlocutores pautam suas práticas de detox digital a partir das suas realidades sociais e níveis de dependência das tecnologias para a realização de suas atividades.

As pressões por uma vida cada vez mais conectada para seus usuários se evidencia através de plataformas de diferentes segmentos, como saúde, trabalho, transporte e finanças (VAN DIJCK, et al., 2018). Ademais, as ações impostas por governos ao redor do mundo, além da aceleração imposta pela agenda neoliberal favorecem para que cada vez mais atividades sejam desenvolvidas a partir do ambiente digital. Trine Syvertsen (2020) evidencia

que os governos do mundo tem como um dos seus propósitos explorar as tecnologias digitais para reduzir custos e aumentar a produtividade, portanto “a formulação de políticas no século XXI baseia-se na ideia de que as soluções devem ser digitais” (SYVERTSEN, 2020, p. 50, tradução nossa). A mudança de um modelo de sociedade analógica para digital é percebido com otimismo, mas também com preocupação, principalmente diante das problemáticas que surgem com a falta de regulação das corporações do segmento das tecnologias de mídia e o cenário de acesso restrito que se configura em países em desenvolvimento e que possuem menos da metade da sua população conectada à internet, tal como Iêmen, Líbia e Bali²⁷. Assim, a pesquisadora levanta uma problemática sobre os avanços da digitalização das atividades ao questionar se o desaparecimento de fontes de informação offline são capazes de limitar a capacidade dos indivíduos sociais de participarem na vida pública (WYATT, 2003, p. 72). Esta problemática se evidencia em solo brasileiro a partir de episódios como a obtenção do auxílio emergencial por parte das camadas mais carentes do país. Durante esse episódio, os indivíduos com interesse de se cadastrar para receber o benefício durante o ano de 2020 realizaram o processo estritamente de modo online a partir da plataforma desenvolvida pelo Governo Federal, disponível para smartphones do sistema operacional Android e iOS. As implicações do ocorrido ressoam na questão de que as comunidades que mais careciam de ajuda financeira governamental eram aquelas à margem e que, em alguns casos, não haviam sequer condições de possuir acesso à internet ou até mesmo a um smartphone.

As implicações de uma infraestrutura digital em inúmeros aspectos da vida cotidiana são anunciadas a partir do espectro do desenvolvimento social. Casas inteligentes, inteligência artificial, telas que cabem no bolso são a promessa de uma sociedade mais democrática, visto que cada vez mais indivíduos têm o poder de se comunicar e expressar seus anseios, desejos e particularidades através de uma audiência que também é digital. De fato, as promessas progressistas das tecnologias digitais frisaram um cenário em que justiça social e democratização comunicacional são possibilidades plausíveis e alcançáveis por parte da sociedade civil. Contudo, as mesmas tecnologias que se apresentaram como facilitadoras de tarefas, também carregam consigo dilemas sobre seus usos (SYVERTSEN, 2020). A possibilidade de uma vida multitarefas e constantemente conectada e produtiva com o uso de smartphones e outras tecnologias começa a perder notoriedade diante do sentimento de

²⁷ Disponível em:

<https://www.voltaaomundo.pt/2019/08/15/os-lugares-do-mundo-com-o-pior-acesso-a-internet-a-destinos/206700/>. Acesso em 13 de fevereiro de 2022.

vigilância, perda de autenticidade, além do aumento da irritabilidade e ansiedade causado por estes aparatos. Isabela, de 21 anos, é uma das participantes da pesquisa, relata que o consumo excessivo de redes sociais atrapalhava sua capacidade de concentração nas atividades da faculdade e em casa, além de trazer sintomas de ansiedade e problemas de visão à jovem estudante. Assim, as promessas advindas com a chegada das tecnologias digitais começam a dar espaço a uma série de efeitos colaterais causados pela presença e consumo excessivo destes aparatos.

Logo, ações que busquem um consumo consciente e moderado das tecnologias, mesmo que diante de um mundo amplamente conectado, chamam a atenção diante dos olhos da mídia e daqueles que procuram uma pausa nas telas de smartphones e tablets. Para tal, movimentos de resistência midiática e tecnológica, tal como o ludismo²⁸ no século XIX, e atualmente o Detox Digital são expressões que compõem a relação entre indivíduo e mídia digital. Entre os interlocutores da pesquisa, pausas ou o uso consciente de smartphones e redes sociais aparece como a principal resposta para a manutenção da qualidade de vida em cenários como trabalho, sociabilidade e lazer. Todos os participantes reconhecem as vantagens atribuídas a essas mídias, mas ainda assim, ressaltam receio a partir de episódios inoportunos que possuíram a partir do consumo excessivo de tecnologias digitais. Assim, os modos de se desconexão não significam uma fuga total dos espaços digitais, mas táticas que são moldadas a partir da realidade social de cada interlocutor e que ao longo dessa pesquisa são nomeadas como práticas de detox digital.

Mesmo sendo conhecido por diferentes nomes, o detox digital surge como como uma narrativa comum de desconexão num contexto em que os smartphones e as mídias digitais são incorporados à vida cotidiana. O exercício de desconexão configura uma série de atividades para frear o consumo excessivo de tecnologias (SYVERTSEN, 2020). Para isso, entendo a desintoxicação digital a partir de dois sentidos: (a) primeiro, como uma mercadoria voltada para o autocontrole e uso consciente das tecnologias digitais; (b) em segundo lugar, como narrativa de escape de uma vida saturada por mídias digitais (NATALE; TRERÉ; 2020). Episódios como a pandemia de coronavírus corroboraram para que o termo detox digital ganhasse notoriedade nas mídias online e tivesse uma ampla procura²⁹.

²⁸ Ludismo ou luddismo foi um movimento de trabalhadores ingleses do ramo de fiação e tecelagem, ativo no início do século XIX, nos primórdios da Revolução Industrial, e que se notabilizou pela destruição de máquinas como forma de protesto. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ludismo#:~:text=Ludismo%20ou%20luddismo%20foi%20um,m%C3%A1quinas%20como%20forma%20de%20protesto>. Acesso em 13 de fevereiro de 2022.

²⁹ Disponível em: <https://creativeinsights.gettyimages.com/en/trends/technology/unplugged>. Acesso em 13 de janeiro de 2022.

A primeira menção à desintoxicação digital ocorreu em 2006, mas o termo só ganhou notoriedade a partir de 2010 (SYVERTSEN, 2020, p. 3-4). A popularização do tópico também ganha forças com sua conotação amplamente comercial, conseqüentemente, literaturas de auto ajuda, conteúdos sobre o tema em portais de saúde e bem-estar, além de clínicas de desintoxicação digital são apenas alguns dos indicadores de um mercado em amplo crescimento.

Além de sua essência prática, identificamos que o detox digital é composto por narrativas que expressam os malefícios das redes sociais online e tecnologias digitais. Estas são responsáveis pelo desenvolvimento de neologismos como FOMO: *Fear of missing out*³⁰, e um extenso vocabulário que retrata as mídias digitais como tóxicas, nocivas e prejudiciais (SYVERTSEN, 2017). O vocábulo refere-se à preocupação que algumas pessoas experimentam quando acreditam que estão perdendo momentos significativos dentro dos espaços digitais. Esse e outros termos se aproximam da área médica e reiteram a necessidade de autocuidado do indivíduo ao ressaltar elementos como: “tóxico”, “desintoxicação” e “nocivos”, termos identificados em narrativas sobre a temática.

A analogia à desintoxicação segue a mesma corrente do movimento alimentar o qual sugere práticas de autocuidado nutricional, evitando o consumo de *Junk Foods*³¹. Nesse cenário, as correntes de resistência contemporânea são marcadas pelo chamado a conscientização e auto regulação do consumo, que atribuem aos indivíduos a administração dos riscos do consumo desenfreado e danoso. Esses efeitos são reflexo de uma agenda neoliberal que responsabiliza usuários por serem vítimas das conseqüências geradas pelas grandes empresas de tecnologia, e que também encarrega os mesmos a gerir práticas de controle de riscos.

Ademais, Natale e Tereré (2020) expõem que a noção de detox digital é utilizada de forma dupla. Primeiro, como uma descrição de uma série de atividades que promovem pausas no consumo de tecnologias digitais, como smartphones e mídias sociais (SYVERTSEN, 2020; SYVERTSEN; ENLI, 2019). Segundo, como um aspecto comercial incorporado ao termo, que destaca um mercado com produtos e narrativas para a promoção do uso consciente de tecnologias digitais (NATALE; TRERÉ, 2020). No bojo do segundo aspecto é possível encontrar narrativas em portais de notícias, livros de auto-ajuda, além de produtos destinados especialmente para o processo de afastamento digital.

³⁰ Tradução para: Medo de sumir, ou de ficar desconectado / desligado.

³¹ Termo em inglês utilizado para se referir a comida não saudável.

De acordo com Paasonen (2021) as práticas de detox digitais são comercializadas como formas de enfrentamento ao mal-estar contemporâneo, facilitando a formatação de um uso consciente e saudável destas tecnologias. De acordo com a própria narrativa do detox digital, o desenvolvimento de um uso equilibrado é o principal aliado para relações interpessoais mais autênticas (SYVERTSEN, ENLI 2019), produtivas (SYVERTSEN, 2020, PAASONEN, 2021) e menos dependentes das tecnologias.

Por fim, o fenômeno do detox digital pode ser visualizado por um amplo espectro de disciplinas, como comunicação, antropologia, sociologia, psicologia, política, economia e demais áreas capazes de analisar o impacto da ubiquidade das tecnologias digitais no cotidiano vivido. A opção de uso de uma abordagem com distintas lentes interpretativas favorece a compreensão das estratégias utilizadas pelos indivíduos para afastar-se das mídias digitais ou estabelecer um consumo consciente das mesmas.

Ademais, os relatos de desconexão advindos dos interlocutores revelam alguns elementos que são primordiais para o desenvolvimento do fenômeno antagônico da desintoxicação digital. Para Syvertsen (2020), existem três motivadores que se sobressaem na justificativa para um detox digital: presença, produtividade e privacidade (2020, p. 15). Nesta tese, decidi focar em dois estímulos: presença, aqui referindo-se a autenticidade genuína, e trabalho. Além disso, incluí aspectos relacionados à saúde e bem-estar, os quais foram destacados nas falas e práticas dos participantes da pesquisa. Esses pontos foram adicionados para enfatizar os diversos elementos que compõem as práticas e razões para a realização de um detox digital em um ambiente de alta conectividade.

Para observar estes fenômenos é necessário trazer os conceitos de polimídia e sociabilidade escalonável de Daniel Miller e autores (2016). Para os pesquisadores uma teoria da polimedia reconhece que não conseguimos analisar uma plataforma midiática de maneira isolada, portanto “estas devem ser compreendidas como relativas entre si, já que hoje as pessoas usam o leque de possibilidades disponíveis para selecionar plataformas específicas ou mídia para gêneros de interação específicos³²” [tradução nossa] (MILLER et al., 2016; summary). Quando um usuário se desconecta de uma rede social ou opta por reduzir o consumo de uma plataforma digital, regularmente, ele consome outra plataforma ou mídia com o objetivo de manter as suas conexões com amigos, familiares e colegas de trabalho ou simplesmente para fins de entretenimento. Assim, o trabalho de observação participante

³² Tradução para: [...] *polymedia that recognises our inability to understand any one platform or media in isolation. They must be seen as relative to each other, since today people use the range of available possibilities to select specific platforms or media for particular genres of interaction* (MILLER, et al., 2016; summary).

identificou fluxos de consumo entre diferentes plataformas, como Facebook e Instagram; Twitter/X e LinkedIn, como também fluxos entre mídias, como Smartphone e televisão.

O segundo conceito diz respeito à sociabilidade escalonável, a qual investiga as distintas apropriações atribuídas às plataformas digitais de acordo com sua escala de privacidade e tamanho. Para Miller e autores (2016) as plataformas sociais apresentam usos distintos de acordo com as relações estabelecidas nestes espaços, tamanho dos grupos e grau de níveis de privacidade das interações estabelecidas. As redes sociais online com grupos maiores e que estabelecem níveis de privacidade menores tendem a ser as mais selecionadas para uma desintoxicação digital. Contas em redes como Facebook e Instagram são desativadas ou excluídas a partir da justificativa de que esses cenários passaram a desenvolver relações prejudiciais aos seus usuários. Em suma, ambos os conceitos auxiliam na identificação de diferentes modos de consumir e não consumir plataformas e redes sociais digitais a partir da observação de motivadores e fluxos que são estabelecidos nas práticas de desconexão digital.

3.2 AMBIVALÊNCIAS AO REDOR DO DETOX DIGITAL: A RELAÇÃO ENTRE VÍCIO E DEPENDÊNCIA

A atualidade é marcada pela conectividade e pelas inúmeras facilidades que uma vida em proximidade com algoritmos e plataformas pode atribuir ao cenário cotidiano. Agendar um hotel, chamar um motorista, aprender um idioma estrangeiro ou até mesmo marcar um encontro romântico está a disposição em um aplicativo ou software online. Mesmo não sendo uma realidade universal, a internet, as mídias sociais e as plataformas digitais estão incorporadas às atividades de inúmeros usuários. Sua introdução em distintos contextos culturais corroborou para que novos usos surgissem, assim, cada apropriação reflete a tenacidade em descobrir formas de atender as necessidades de cada parcela populacional em um contexto de conectividade ubíqua (MILLER, et al., 2016). E nesse contexto, a incorporação destas tecnologias em esferas como trabalho e educação corroborou para que os níveis de produtividade fossem elevados e a vida cotidiana se tornasse mais conveniente, com atividades que passaram a ser realizadas na velocidade de um clique.

Contudo, as mesmas tecnologias que utilizamos para o auxílio de nossas atividades são um convite para distração e também para a aceleração das atividades (SYVERTSEN, 2020; ROSA, 2018). As promessas de um cenário tecnológico capaz de auxiliar na economia de tempo e esforços dão espaço para usuários cada vez mais cansados pela aceleração do

ritmo das tarefas e preenchimento de lacunas temporais que antes eram utilizadas para o lazer ou descanso (ERIKSEN, 2001). Ademais, usuários também manifestam seu descontentamento com o fato de muitas vezes serem incapazes de vencer a procrastinação atribuída pelo entretenimento apresentado por suas redes sociais online. A sensação de amarração a estas tecnologias, adjunto da abundância de informação presente no espaço online, consolida a necessidade de um chamado à desconexão (BOCZKOWSKI, 2021). O anseio por um afastamento digital denota a necessidade de diminuir o consumo de tecnologias e mídias ou prevenir os impactos que o excesso destas redes podem ocasionar. Todavia, a imposição de uma vida cada vez mais digital é impulsionada por um modelo de negócio que dá cada vez mais poder às grandes empresas de tecnologia que procuram prender a atenção de seus usuários e transformar dados em *commodity* (SRNICEK, 2016; LANIER, 2018).

Embora o consumo excessivo seja reconhecido como um problema estrutural, alguns livros de autoajuda persistem em enfatizar as tecnologias de informação e comunicação como elementos tóxicos, especialmente quando utilizadas de forma descontrolada (ZAHARIADES, 2018; GOODIN, 2018). Portanto, o princípio de desintoxicação aparece como uma sugestão capaz de reabilitar o usuário que expressa o esgotamento a partir do excesso de informação digital e o cansaço das telas. Para estes autores, as tecnologias como smartphones e redes sociais digitais apresentam elementos nocivos capazes de impactar no bem-estar do usuário e criar relações de vício. Diante das consequências das tecnologias aos seus usuários, o movimento do detox digital firma-se como uma alternativa capaz de subverter o impacto nocivo do uso descontrolado de smartphones e de internet.

Através do desejo por se desconectar, fenômenos como detox digital se evidenciam como um elemento de resistência midiática da cultura contemporânea. Na história da relação da humanidade com as mídias, sempre houveram correntes de oposição que associaram as mídias a infecções e envenenamentos, sendo capazes de contaminar os usuários mais assíduos (SYVERTSEN, 2017). Portanto, em um cenário midiático o qual a composição de telas é quase unânime, quem opta por criar estratégias para atingir um estilo de vida cada vez mais afastado destas tecnologias se mostra como indivíduo adepto de uma limpeza e desintoxicação midiática.

Em suma, as redes sociais e as plataformas digitais estão ancoradas em um cenário que é marcado pela presença de ambivalências. As tecnologias tidas como benéficas para o desenvolvimento coletivo e individual também são as mesmas que são responsáveis por casos de cyberbullying, fraudes digitais e jornadas de trabalho cada vez mais longas. As

preocupações ao redor destas mídias revelam um conjunto de ambivalências que acompanham a relação destes aparatos com a sociedade. Sherry Turkle (2012), uma das pesquisadoras e entusiastas das tecnologias digitais, apontou em seu livro “Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less From Each Other?”³³ que a presença das mídias digitais está corroborando para o enfraquecimento das relações face-a-face com outros indivíduos (BOCZKOWSKI, 2021; PAASONEN, 2021). De modo semelhante, Nicholas Carr (2010) em “The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains”³⁴ apresenta que a sobrecarga de informação, presente na contemporaneidade, é um dos grandes responsáveis pela perda da capacidade cognitiva. Ao pontuar que estamos nos tornando cada vez mais superficiais, sem capacidade de aprofundar em assuntos ou com dificuldades em manter atenção em uma única atividade, Nicholas Carr refere-se às aflições desenvolvidas pela sobrecarga informacional presente no ambiente digital.

Segundo Pablo Boczkowski (2021), as preocupações com o volume de informações não são uma realidade restrita dos usos das mídias digitais nos dias atuais, mas uma questão que perdura e sofre transformações desde o período iluminista, quando levantava-se a preocupação de que os livros poderiam ser responsáveis por episódios de adição em leitura. Ao tratar sobre a experiência de viver em um mundo de grande volume de informações,³⁵ Boczkowski recorre ao uso do termo abundância, ao invés de sobrecarga, com a justificativa dos diferentes significados que são atribuídos a ambos os termos. Segundo o autor argentino, a noção de abundância não exime o usuário da sua agência, além de compreender que as informações são utilizadas de maneiras distintas pelos indivíduos em decorrência de fatores como classe, gênero, raça e idade. De modo distinto, o termo sobrecarga informacional carrega consigo a definição de déficit e outros elementos que caracterizam os níveis de informações como negativos à sociedade. Outrossim, Pablo Boczkowski e Susana Paasonen apresentam argumentos contrários às concepções de Sherry Turkle no qual o uso de mídias digitais estaria enfraquecendo e substituindo as relações face-a-face. Para os autores, as experiências de comunicação administradas por meio da mídia em rede revelam uma gama de complexidades que vão muito além do que qualquer divisão binária entre online e offline (PAASONEN, 2021). Contrariamente, os argumentos levantados por autores como Sherry Turkle e Nicholas Carr reverberam narrativas de que estamos sofrendo as consequências de uma sociedade amplamente conectada. Nesse cenário, narrativas de desintoxicação digital

³³ Tradução para: Juntos e Sozinhos: Por que esperamos mais da tecnologia e menos uns dos outros?

³⁴ Título em Português: “A Geração Superficial: O que a Internet Está Fazendo Com os Nossos Cérebros”.

³⁵ Tradução para “On the experience of living in a world of information plenty”, subtítulo do livro de nome Abundância, lançado em 2021.

passam a gozar de um mercado aquecido com a popularização de temas que denotam o cansaço ou insatisfação de indivíduos com a presença constante de telas e aparatos digitais. Assim, os elementos positivos e negativos das tecnologias corroboram para que estas sejam percebidas a partir de um espectro de juízos de valor que compõem a sociedade.

Susanna Paasonen discute o conceito de *pharmakos* como elemento de cura e veneno, ambos ao mesmo tempo (PAASONEN, 2021). Originalmente a proposta é levantada por Platão e discutida na obra do também filósofo Jacques Derrida. A autora levanta o elemento do veneno e do remédio diante do papel das mídias digitais na atualidade. Paradoxalmente, as mesmas tecnologias que desempenham o papel de facilitadoras e convenientes também corroboram para o desenvolvimento de transtornos e doenças como ansiedade, depressão e *burnout*. Assim, as mídias digitais ocupam posição ambígua como promessa e ameaça, cura e toxina (PAASONEN, 2021, 60). As dimensões entre cura e veneno ficam envoltas de uma aura de intensidade, ressaltando que o consumo adequado das tecnologias digitais deve ser realizado com moderação evitando excessos. Ainda de acordo com a autora, se procurados, é bem possível que elementos nocivos atribuídos ao uso das mídias digitais sejam encontrados, do mesmo modo que os usos benéficos também apareceriam caso fossem pesquisados. Portanto, ao trazer uma perspectiva dicotômica ao redor das mídias digitais é necessário compreender que existe uma gama de particularidades e efeitos ao redor destes aparatos, o que destaca o seu papel complexo na sociedade e árduo de ser dividido entre apenas dois pólos, como positivo ou negativo.

No bojo desta discussão, fenômenos como o detox digital recorrem a argumentos de que nos tornamos viciados em smartphones e em redes sociais digitais em decorrência do tempo que passamos conectados. De modo distinto, Susanna Paasonen (2021) procura ir além das divisões binárias que reforçam meros pólos positivos e negativos, mas sim compreender uma ampla gama de modos de estar online e offline na atualidade. Esta perspectiva também auxilia a evitar o pessimismo tecnocêntrico e o romantismo distópico para a compreensão das experiências cotidianas em um contexto de ampla conectividade. A pesquisadora finlandesa argumenta que a dependência destas tecnologias não é sinônimo de vício, mas decorrente de um aspecto infraestrutural de nossa sociedade (PAASONEN, 2021, youtube). Ademais, os argumentos relacionais ao vício buscam demonizar a substância, nesse caso as mídias digitais, implicando no seu controle absoluto sobre o usuário e desprezando a noção de agência do indivíduo.

Mesmo que decorrente das narrativas de detox digital e suas demais produções, as implicações e dilemas sobre os cuidados com as tecnologias digitais ainda recaem sobre os

usuários que passam a ser responsáveis pela administração dos riscos destas tecnologias. Diante disso, as propostas de detox digital ganham notoriedade como guias para o desenvolvimento de um consumo consciente (Figura 11) e começam a ser utilizadas por livros de auto-ajuda, portais de conteúdo online e influenciadores digitais (JORGE, PEDRONI, 2021) que especializam-se sobre a temática.

Figura 11: Conteúdo sobre Desintoxicação Digital em portal de notícias



Fonte: <https://super.abril.com.br/comportamento/7-passos-para-um-detox-digital/>

O aumento no número de conteúdos sobre a temática auxilia na concepção de que estamos cada vez mais cercados por tecnologias em nosso cotidiano e, o uso deste conjunto de aparelhos e telas pode ser um eminente causador de estresse e ansiedade nas rotinas dos usuários. Portanto, estes conteúdos, localizados principalmente em portais online, se utilizam de dicas e exercícios de afastamento destas plataformas digitais para que a abstinência da tecnologia possa ser vencida de modo progressivo, assim como o exemplo visto acima intitulado “7 passos para um detox digital”, publicado pela revista “Super Interessante” em 28 de março de 2018.

Logo, as motivações para uma vida mais desconectada muitas vezes se mesclam com os anseios por um estilo de vida menos ansioso, mais produtivo e “autêntico” (SYVERTSEN; et al. 2019), aspirações que são perpetuadas pelas narrativas de detox digital. A inversão do entendimento das plataformas digitais como facilitadoras do cotidiano faz com que estas tecnologias sejam percebidas com risco, conjecturando um cenário de ambivalências ao redor destas mídias.

3.3. NARRATIVAS DE DESCONEXÃO: COMO O DETOX DIGITAL É PERCEBIDO PELA MÍDIA

As ambivalências que ressoam ao redor das mídias digitais auxiliam a evidenciar os avanços e atrasos que estas trouxeram para o desenvolvimento social. Os elementos negativos e positivos são destacados a partir de experiências vividas pelos usuários a fim de trazer episódios de sofrimento ou prazer atribuídos aos usos destas tecnologias. Fenômenos como o detox digital são fundamentados na crítica a smartphones e redes sociais online e por consequência as narrativas utilizadas pelos produtos derivados da desintoxicação digital reforçam o mal-estar oriundo das plataformas digitais a partir do seu uso em escala excessiva. Entretanto, estas mesmas narrativas não deixam de destacar o papel primordial das tecnologias no contexto atual, ressaltando que seu uso é indispensável para o desenvolvimento de uma ampla gama de atividades. Logo, as narrativas ao redor destes aparatos revelam, em muitos dos casos, ambivalências que destacam os benefícios e malefícios do consumo destes itens. (MILLER, 2021).

O espectro pessimista sempre esteve presente na interpretação das tecnologias da informação e comunicação, enaltecendo previsões distópicas sobre um futuro em que a comunicação entre máquinas irá sobressair as relações humanas (SYVERTSEN, 2017; BENJAMIN, 2021; PAASONEN, 2021). A preocupação em relação ao papel destas tecnologias na sociedade e os julgamentos impostos sobre elas acompanham o desenvolvimento tecnológico e sua relação com os indivíduos em diferentes culturas. Neste cenário as tecnologias digitais também são alvo de movimentos de resistência e narrativas ambivalentes. Trine Syvertsen (2017) traz a autora Kimberly Young (1998), a fim de apresentar sua visão sobre o impacto da internet na contemporaneidade como possível “vício do milênio”. (SYVERTSEN, 2017, p. 78).

Os argumentos predominantes nas narrativas de resistência midiática expõem as consequências do uso destas tecnologias, como a dependência e outras implicações resultantes do sobreuso. Nesse bojo, aspectos como a perda da autenticidade (SYVERTSEN; ENLI, 2019), falta de produtividade, perda do sono, além de usuários mais estressados, ansiosos e depressivos (ZAHARIADES, 2018) são pauta dos conteúdos sobre detox digital. Para tal, as estratégias narrativas utilizadas pelos conteúdos pró desintoxicação seguem uma série de condutas com o objetivo de convencer o usuário para o desenvolvimento de um consumo moderado e auto consciente destas tecnologias.

A fim de compreender as estratégias narrativas utilizadas pelos conteúdos de detox digital observei, a partir de uma abordagem transdisciplinar, 35 produções textuais encontradas em conteúdos publicados em portais de notícia, sites e blogs que foram publicadas entre 2009 e 2023. O objetivo da análise, inspirada na análise de conteúdo de Bardin (2002) tem o propósito de compreender como o termo vem sendo utilizado pela mídia, as principais estratégias narrativas utilizadas ao redor do mesmo e o uso de vocabulários recorrentes para se designar as mídias digitais e seu impacto na sociedade. Entre as 35 publicações, 21 delas foram escritas em língua inglesa (60%) e 14 (40%) em português. Além disso, 77,1% (27) das publicações estavam dispostas em portais de notícias e 22,9 (8)% em sites sobre saúde e bem-estar ou voltados para a temática do detox digital. No grupo das publicações em portais de notícias, 7 das 28 produções textuais foram publicadas somente pelas redes de notícias BBC internacional e BBC Brasil, entre o período de 16 de novembro de 2017 até 15 de março de 2023. Por fim, os conteúdos sobre detox digital estão concentrados principalmente em sessões que discorrem sobre tecnologia, saúde e bem estar, estilo de vida e notícias, contudo, também foi possível identificar conteúdos presentes em sessões como negócios, família e comportamento.

A análise das 35 produções textuais identificou, ao longo deste subcapítulo, 4 eixos temáticos frequentes nas narrativas que abordam o detox digital. O primeiro é o mal-estar e efeitos colaterais atribuídos ao uso excessivo de smartphones e redes sociais online. O segundo eixo temático diz respeito ao vício e dependência das tecnologias digitais. Em sequência o impacto de uma cultura da comparação nas redes sociais digitais aparece como a terceira temática; e por fim, a crítica a autenticidade das relações constituídas em espaços digitais, principalmente em comparação a relações face-a-face aparece como a última categoria identificada.

O primeiro eixo nomeado de “mal-estar e efeitos colaterais atribuídos ao uso excessivo de smartphones e redes sociais online” foi identificado em 25 dos 35 conteúdos analisados. A presença expressiva desta categoria nas produções textuais se dá ao fato da mesma apresentar sobreposições junto às outras categorias identificadas, favorecendo para a consolidação do eixo como uma categoria guarda-chuva que é capaz de englobar os demais eixos identificados (TRINDADE, 2021). A reportagem da BBC News Brasil que traz como manchete o seguinte texto: “Não há muita diferença entre o vício em drogas e no celular” diz psicólogo”³⁶ (CUETO, 2021) condensa os 4 eixos narrativos previamente identificados. A

³⁶ Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-58927899>. Acesso em 26 de outubro de 2021.

matéria publicada em 21 de outubro de 2021 apresenta os argumentos do psicólogo espanhol Mac Massip que atua na conscientização sobre o uso moderado de tecnologias digitais com jovens e adolescentes. A entrevista faz menção ao episódio de desconexão que ocorreu no dia 04 de outubro de 2021, quando os serviços de redes como WhatsApp, Instagram e Facebook ficaram fora do ar por quase 6 horas ocasionando episódios de frustração e abstinência em alguns usuários. Ao longo do texto as tecnologias digitais são comparadas a drogas e ao seu efeito viciante, o que fica evidente a partir do destaque dado pela matéria a uma das falas do psicólogo: “o celular é a heroína do século 21” (CUETO, 2021). De acordo com o especialista entrevistado, quando colocadas em comparação, a abstinência de entorpecentes não é muito diferente da abstinência de tecnologias como o telefone celular e redes sociais online. Ao longo da entrevista, o psicólogo ressalta que as redes sociais online podem gerar episódios de ansiedade, transtornos alimentares e quedas no rendimento, principalmente entre jovens e adolescentes. Por fim, as dinâmicas de uso das redes sociais ressaltam que os usuários tendem a apresentar uma versão de si perfeita e sem defeitos através de publicações na linha do tempo das redes sociais, contudo, para o psicólogo, estas versões estão distantes da realidade e esse afastamento é um dos principais responsáveis pelo sentimento de frustração e mal-estar ocasionado pelas redes. Durante a fala do especialista o mesmo ressalta os riscos ocasionados pelo uso desenfreado das tecnologias digitais, mas sem deixar de compreender que o futuro caminha em uma direção em que as tecnologias digitais são cada vez mais necessárias. Ao fim, o psicólogo compreende que uma das soluções para frear os efeitos negativos das redes sociais, principalmente em jovens e adolescentes, é a implementação de leis que sejam capazes de regular a ação das grandes empresas de tecnologia, além do controle parental que incentive o uso balanceado das tecnologias digitais. Através destes pontos, é possível identificar que a matéria analisada apresenta intersecções entre os eixos narrativos de mal-estar, vício, cultura da comparação e crítica a autenticidade das relações em espaços digitais, além de fomentar a relação ambivalente de benefícios e malefícios que plana ao redor do uso de tecnologias digitais.

O segundo exemplo de “mal-estar e efeitos colaterais atribuídos ao uso excessivo de smartphones e redes sociais online” é encontrado também em uma matéria da rede BBC, publicada em 25 janeiro de 2022³⁷, a qual apresenta o relato de Dulcie Cowling, publicitária de 36 anos e moradora da cidade de Londres (Figura 12). De acordo com o texto do portal,

³⁷ Para melhor visualização, utilizou-se a imagem publicada no Instagram da BBC em 26 de janeiro de 2022. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/internacional-60113354?utm_campaign=later-linkinbio-bbcbrasil&utm_content=later-24100738&utm_medium=social&utm_source=linkin.bio. Acesso em 25 de janeiro de 2022.

Dulcie deixou de usar seu smartphone para voltar a utilizar um telefone celular Nokia com poucas funcionalidades; uma das razões expostas pela publicitária para a troca de telefone foi que a mudança “melhoraria sua saúde mental”. Cowling também complementa: “Eu pensei sobre quanto da minha vida era gasto olhando para o celular e o que mais eu poderia estar fazendo. Estar conectado constantemente a muitos serviços cria muitas distrações, e é demais para o cérebro processar” (BEARNE, 2022).

Figura 12: Captura de tela de postagem da BBC Brasil



Fonte: Perfil da BBC Brasil no Instagram

Nestes e em outros conteúdos analisados foi possível identificar que as mídias digitais estão relacionadas a termos como estresse, ansiedade, distração e dependência digital, além de palavras como vício e drogas. O uso destes vocabulários tem como objetivo estabelecer comparações com itens tóxicos e conseqüentemente prejudiciais aos seus usuários quando utilizados de modo desproporcional. Entretanto, estes mesmos conteúdos trazem consigo a necessidade de desenvolver usos balanceados visto que o consumo destes aparelhos é indispensável para a execução das rotinas cotidianas. Esta dimensão de mal-estar e toxicidade associada às tecnologias digitais ao longo dos conteúdos aproximam-se do conceito de *pharmakos* discutido por Paasonen em sua obra (2021) e que reforçam o cenário ambivalente que é edificado ao redor do consumo das mídias digitais.

As duas matérias auxiliaram para o entendimento da categoria narrativa de mal-estar atribuída ao uso de tecnologias digitais como um eixo guarda-chuva que engloba os demais eixos narrativos identificados ao longo dos 35 trabalhos. Os impactos aparecem através de ressalvas sobre problemas de ansiedade, depressão, perda de foco e produtividade, deixando indivíduos mais vulneráveis e propensos a adição, sendo jovens e adolescentes os grupos

mais suscetíveis. Além disso, estas questões estão ancoradas em testemunhos sobre os efeitos de smartphones e redes sociais digitais no bem-estar dos seus usuários, além de argumentos de especialistas que se concentram na área da saúde.

A partir da análise foi possível identificar que uma das principais estratégias empregada nesses textos são os usos de testemunhos de indivíduos que já passaram por uma experiência de detox digital. Estes contextos são apresentados como situações de conectividade intensa em que os usuários já apresentavam algum sinal de mal-estar causado pelo excesso de smartphones ou redes sociais em suas rotinas. Acompanhado desta categoria, identifiquei o uso de entrevistas ou falas de especialistas sendo em sua maioria médicos, psicólogos e pesquisadores de redes sociais que são convidados a apresentarem estudos sobre os efeitos colaterais causados pelo uso sem moderação de tecnologias como smartphones e redes sociais online. Majoritariamente, estes estudos estão vinculados à área da saúde e ressaltam os efeitos colaterais no desenvolvimento e bem-estar de algumas parcelas de indivíduos em diferentes contextos e faixas etárias. No bojo da discussão sobre os efeitos nocivos destas tecnologias, práticas de desintoxicação digital aparecem como salvaguarda de usuários que almejam controlar o seu consumo de tela. Assim, 9 das 35 produções textuais analisadas (25,7%) apresentaram guias de desconexão ou atividades capazes de auxiliar na redução do consumo de smartphones e redes sociais. Estes manuais de desconexão reforçam a necessidade de um consumo cada vez mais consciente e capaz de estabelecer momentos de pausa no uso das tecnologias de mídia para a manutenção da saúde e bem-estar do usuário. Esta série de atividades são apresentadas como sugestões e devem ser seguidas mediante o nível de consumo de cada usuário, sendo emergenciais principalmente àqueles que identificaram seus usos como excessivos. As práticas de desconexão são apresentadas a partir da experiência de alguns indivíduos ou também por meio de sugestões de especialistas da área do detox digital. Além disso, em alguns casos são utilizados argumentos de profissionais da saúde e casos de indivíduos que vivenciaram os efeitos prejudiciais das mídias digitais para então reforçar um espectro prejudicial em torno do uso excessivo destas tecnologias.

O uso de testemunhos, apresentação de dados de pesquisa, além de relatos de especialistas não é utilizado somente como uma estratégia das produções textuais presentes em portais de conteúdo e notícias analisadas. Também foi possível identificar estas estratégias de convencimento para um detox digital em produções como livros de auto-ajuda. Assim, o autor Damon Zahariades (2018) expressa em seu livro 12 efeitos da dependência das tecnologias através de estudos desenvolvidos na área médica e opiniões de especialistas com o objetivo de alertar sobre o impacto do consumo excessivo das tecnologias. Os

principais alertas são evidenciados a partir de alterações na qualidade do sono, dores nas costas e no pescoço e desenvolvimento de doenças mentais. Para a categoria que aparece como temática guarda-chuva sobre o detox digital, o uso da autoridade, seja a partir de usuários e também de especialistas da área da saúde, é o principal artifício para reforçar os usos nocivos das tecnologias digitais e apresentar o detox digital como uma solução possível. Ainda que os efeitos das tecnologias digitais, quando consumidas de modo excessivo, sejam uma realidade, algumas das publicações não debatem criticamente a dependência destes itens para a realização de tarefas cotidianas e repetitivas. Assim, o uso quase que constante se instaura como um vínculo coercitivo, visto que as dinâmicas passam a ser mais digitais, e não necessariamente uma patologia ou compulsão.

Em sequência, o segundo tema traz como principal elemento o alerta sobre os vícios, tal como evidenciado na entrevista da BBC com o psicólogo Marc Massip e que foi previamente observada (CUETO, 2021). Mesmo que o consumo excessivo de internet e redes sociais digitais não seja compreendido como um vício pela Organização Mundial da Saúde, o mesmo é empregado pelas narrativas como um fator preocupante e principal origem para os elementos negativos da rede. Ainda assim, é possível perceber que a narrativa de adição pode ser dividida em duas subcategorias: sendo a primeira caracterizada pelo vício como patologia e a segunda relativa a dependência como domínio instituído pela infraestrutura digital. Nesse contexto, as análises das produções textuais se concentram em retratar smartphones e redes sociais online como catalisadores da liberação de dopamina, resultando no vício dos usuários nas dinâmicas ali estabelecidas. Além disso, ressaltam as contradições presentes na economia da atenção, na qual as plataformas digitais lucram com usuários engajados nesses espaços, que são projetados para manter a atenção dos indivíduos e extrair dados (LANIER; 2018; SRNICEK, 2016).

A narrativa do vício como patologia se utiliza de comparações com outros vícios, como o de bebidas alcoólicas ou entorpecentes, a fim de estabelecer correlações entre os níveis de dependência. Além disso, novos vocabulários como medo de ficar desconectado (FOMO) corroboram para que o sentido de vício seja cada vez mais relacionado ao uso de tecnologias digitais. Ademais, esta patologia compreende que a adição é identificada a partir de autodiagnóstico, ou seja, o usuário ou seus familiares são capazes de reconhecer quando os usos de internet, smartphones e mídias sociais digitais ultrapassam o que seria considerável um uso regular ou saudável. Todavia, estas mesmas narrativas não se responsabilizam em pontuar o que caracteriza padrões de consumo não nocivos, deixando a encargo do próprio usuário o exercício de autoanálise e também de autocontrole. Matérias como “Vício em

celular chega a consultórios e já preocupa médicos no Brasil”³⁸ publicada pela BBC News Brasil em 16 de novembro de 2017 traz testemunhos de indivíduos que atravessaram por uma experiência de vício em smartphone ou redes sociais, além de opiniões de pesquisadores sobre os efeitos das tecnologias digitais (MOURA, 2017). De acordo com a matéria o tempo gasto no aparelho celular não diz respeito ao vício, mas sim o impacto desta tecnologia nas atividades, como apresentado pelo pesquisador Eduardo Guedes, membro do Instituto Delete³⁹. Assim, a relação de vício destaca somente os consumos que são capazes de atrapalhar o cenário de atividades executadas pelo próprio indivíduo. Todavia, a concepção de perturbação na rotina ainda se apresenta desfocada e difícil de ser caracterizada e objetificada, deixando espaço para que a noção de vício se estabeleça a partir do tempo de uso.

A segunda subcategoria ressalta a dependência das tecnologias digitais como uma consequência da corrente de digitalização que atravessa diferentes esferas da sociedade. As nuances desse eixo narrativo estão na crítica a uma economia da atenção que se edifica na extração de dados, além de manter usuários aprisionados às lógicas das plataformas digitais (LANIER, 2018). Pontos como esse ficam aparentes na entrevista da jornalista e ativista espanhola Marta Peirano a BBC⁴⁰ em fevereiro de 2020 (MASSIS, 2020) e também na entrevista do filósofo Byung-Chul Han ao El-País⁴¹ em 09 de outubro de 2021 (FANJUL, 2021). De acordo com os entrevistados a relação de dependência se constitui nos artifícios dopaminérgicos que os desenvolvedores destas tecnologias utilizam para capturar a atenção dos seus usuários. Ademais, em alguns conteúdos a dependência aparece como um produto da incorporação das tecnologias digitais ao cotidiano vivido por inúmeros indivíduos. Assim, a presença ubíqua de aparatos como smartphones e redes sociais online nas atividades faz com que estes itens apareçam como objetos triviais que já estão integrados à rotina dos usuários. É possível identificar este aspecto na coluna da agência de notícias The Guardian, que leva como manchete o texto “Meu telefone é minha namorada, analista, florista, banco, valentão. É hora de uma desintoxicação digital?”⁴² de autoria da colunista britânica Eva

³⁸ Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-41922087>. Acesso em 28 de outubro de 2022.

³⁹ Primeiro núcleo do Brasil especializado em "desintoxicação digital" na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

⁴⁰ Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-51409523>. Acesso 26 de outubro de 2022.

⁴¹ Disponível em: <https://brasil.elpais.com/cultura/2021-10-09/byung-chul-han-o-celular-e-um-instrumento-de-dominacao-age-co-mo-um-rosario.html>. Acesso em 05 de novembro de 2022.

⁴² Tradução para: “My phone is my girlfriend, analyst, flower shop, bank, bully. Is it time for a digital detox?” Disponível em: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2022/sep/18/eva-wiseman-is-it-time-for-a-digital-detox>. Acesso em 8 de março de 2023.

Wiseman em 18 de setembro de 2022 (WISEMAN, 2022). Ao longo do texto, a autora defende que as necessidades de uma vida cada vez mais digital levam ao aumento no consumo de telas, mas isso não necessariamente é um efeito negativo. Assim, a colunista faz a seguinte pergunta: “As pessoas ficam ansiosas porque estão no telefone ou estão no telefone porque estão ansiosas?” [tradução nossa] (WISEMAN, 2022). A noção de dependência pode ser questionada não como um aspecto patologizante, mas como uma experiência integrada à realidade social vigente em que as tecnologias digitais compõem as dinâmicas sociais.

Esta última vertente está alinhada aos conteúdos que estão voltados a opiniões críticas sobre o papel das empresas de tecnologia e seus efeitos. Ainda assim, comparado a primeira linha de conteúdo o número de publicações é consideravelmente menor. Das 35 publicações analisadas, apenas um quarto delas faz menção crítica às plataformas digitais. A partir destes pontos é possível compreender que o detox digital não é uma prática viável para todas as camadas comunicacionais, podendo ser efetuado somente a partir de pequenas pausas que ainda são de responsabilidade do usuário. Optar por estar desconectado se apresenta como uma encruzilhada em um mundo que se torna cada vez mais digital. Por um lado uma trégua nos efeitos das plataformas digitais e do outro o desaparecimento em um contexto que exige que os indivíduos estejam cada vez mais plugados aos seus smartphones e plataformas digitais.

A principal diferença entre as duas subcategorias está no critério de responsabilização. De acordo com o primeiro eixo, é de responsabilidade do usuário identificar e procurar formas de balancear o uso de tecnologias digitais. No bojo desta discussão, práticas como o detox digital aparecem como uma solução para os perigos atribuídos ao consumo excessivo de telas e aparatos digitais. De maneira distinta, a noção de dependência direciona a dimensão de responsabilização às plataformas digitais a partir de uma questão de regulação e de que o tempo conectado não necessariamente é identificado como uma problemática mas uma consequência da digitalização das atividades. Consequentemente, as resolutivas sobre o consumo excessivo de tecnologia e seus impactos está voltado para a regulação das plataformas digitais a partir de pressões públicas e governamentais. Em síntese, a principal diferença entre esses dois eixos é que o primeiro direciona a responsabilidade do uso balanceado de redes sociais e smartphones ao indivíduo, procurando a partir de pausas conscientizar o consumo destas plataformas. Contudo, a segunda apresenta uma noção crítica sobre o papel das plataformas digitais na contemporaneidade.

O terceiro tema identificado baseia-se no impacto de uma cultura da comparação fortificada nas redes sociais digitais. Em muitos casos, espaços de sociabilidade online como

Facebook e Instagram contribuem para a formação de um sentimento de vida perfeita a fim de construir uma identidade, muitas vezes poética (MANOVICH, 2017). Alguns dos tópicos identificados nos textos expressam a preocupação de identificação com os retratos de perfeição estabelecidos nas mídias sociais digitais. As barreiras econômicas diante da exposição das atividades, viagens e consumos de influenciadores digitais auxiliam para que alguns indivíduos, principalmente mais jovens, sintam que “suas vidas não são tão boas quanto as outras”, tal como exposto em matéria publicada no blog do banco de imagens *GettyImage*⁴³, com o título: “*#Unplugged*”, tradução para desplugados. O texto se ampara nos resultados de pesquisas realizadas por parceiros e também pela própria plataforma sobre tendências de consumo da geração Z, além dos impactos das tecnologias digitais em suas relações. Como estratégias, estas narrativas buscam evidenciar que as mídias sociais digitais estabeleceram uma cultura da comparação na qual os usuários estão constantemente sendo pressionados a apresentar o melhor retrato de suas rotinas através de publicações. Portanto, é perceptível o apelo a um estilo de vida sem defeitos nestes espaços online, assim, a premissa das dinâmicas destes locais é uma promessa de felicidade e bem-estar (AHMED, 2019), mesmo que o mesmo esteja distante da realidade vivida. As dinâmicas impostas pelas redes constituem um ambiente de exposição de cenários paradisíacos, perfeitos em que se comparar aos demais é quase que inevitável. A matéria do *The Guardian* de título “‘Eu não percebi o quanto isso me afetou até que parei’: como é fazer uma desintoxicação nas redes sociais”⁴⁴ (THE GUARDIAN, 2022) publicada em 15 de dezembro de 2022 utiliza o parecer da psiquiatra Roberta Babb a fim de demarcar que mesmo que você esteja vendo uma foto forjada é difícil você não comparar a vida de outra pessoa e sair ileso deste confronto. Ainda de acordo com o especialista, estes pontos conseguem agravar os prejuízos das redes sociais construindo um cenário de baixa auto-estima, queda nos níveis de produtividade, ansiedade, depressão e dependência.

Além dos anseios de comparação constante com outros usuários da plataforma, existem debates em torno do tópico da vigilância, seja ela realizada por usuários ou pela própria plataforma. Nesse sentido, a sensação de controle é evocada principalmente a partir de usuários que muitas vezes abdicam de fazer publicações ou até mesmo acessar as suas redes sociais com temor de que seus familiares, amigos ou colegas de trabalho possam

⁴³ Disponível em: <https://creativeinsights.gettyimages.com/en/trends/technology/unplugged>. Acesso em 13 de janeiro de 2022.

⁴⁴ Tradução para ‘I didn’t realise how badly it affected me until I was off it’: what it’s like to have a social media detox” Disponível em: <https://www.theguardian.com/media/2022/dec/15/i-didnt-realise-how-badly-it-affected-me-until-i-was-off-it-should-more-of-us-try-a-social-media-detox>. Acesso em 24 de março de 2023.

visualizá-las (LIGHT, 2014). Em 2018, foi lançado o recurso *Close Friends* na plataforma do Instagram. A ferramenta é frequentemente utilizada por usuários que tem como objetivo compartilhar *stories* que podem ser visualizados por um grupo restrito de usuários. Além disso, alguns usuários procuram restringir o acesso às suas redes sociais para que as dinâmicas sociais nestes espaços estejam disponíveis apenas para um grupo selecionado de usuários.

Enfim, o último elemento identificado traz à tona o reencontro com uma vida de relações e experiências autênticas, conjecturando relações com o tema anterior. A narrativa exposta a partir deste tema caracteriza que as relações mediadas a partir das tecnologias das informações são menos verdadeiras que as interações face-a-face. De acordo com o conteúdo analisado, a busca por “relações mais autênticas”⁴⁵ implica num primeiro passo de desconexão e retorno às relações que não são mediadas por aparelhos tecnológicos.

É necessário reconhecer que as plataformas online são facilitadoras na criação e manutenção das relações sociais. Entretanto, o fenômeno do detox digital está “convencido” pelo argumento de que as relações mediadas por computadores perderam o seu elemento autêntico (SYVERTSEN, 2020, p. 15). Autores de livros de autoajuda como Zahariades, em defesa ao detox digital, apresentam que o vício das telas pode causar a deterioração de habilidades interpessoais (ZAHARIADES, 2018). Ainda de acordo com essa perspectiva, a tecnologia moldou a maneira como nos relacionamos, tema que é debatido por Sherry Turkle (2012). Para a autora, estamos mais conectados do que nunca, entretanto, esse excesso de conectividade pode muitas vezes favorecer que indivíduos se sintam mais isolados e sozinhos, estremeando conexões emocionais já estabelecidas com outros indivíduos. Ao longo do livro a socióloga americana descreve, a partir de alguns exemplos, como as tecnologias digitais afastaram indivíduos e constituíram relações superficiais. Para a Turkle, o uso desmedido de tecnologias digitais alterou as dinâmicas sociais e, conseqüentemente, conversas na mesa de jantar e momentos em família foram deteriorados em decorrência da ampla conectividade.

Em sua etnografia sobre smartphones, Daniel Miller e autores (2021) perceberam que a ambivalência de discursos sobre smartphones reconhecia estes aparelhos como capazes de favorecer a “morte das distâncias”, a partir do vencimento de barreiras geográficas e a facilidade no estabelecimento das conexões, de todo modo, o discurso antagônico percebia estes mesmos dispositivos como responsáveis pela “morte da proximidade”, entendendo que

⁴⁵ Disponível em: <https://www.unasp.br/blog/detox-digital-dicas/>. Acesso em 22 de janeiro de 2022.

os smartphones são prejudiciais a capacidade de nos relacionarmos longe da presença das telas. Em suma, os motivos para uma vida mais desconectada vão ao encontro de uma promessa de uma vida de bem-estar e autoconhecimento a partir do cuidado em evitar os aspectos nocivos oriundos do uso excessivo de tecnologias digitais.

Enfim, as narrativas de detox digital trazem consigo uma série de ambivalências que corroboram para a compreensão das mídias digitais como itens de risco, mas ao mesmo tempo de necessidade. Os principais itens mencionados são o telefone celular, ou também smartphones, e as mídias sociais online, sendo o Facebook, Instagram, Pinterest e Snapchat as plataformas mais mencionadas. Em relação a estas mídias as principais ressalvas acontecem em relação a jovens e adolescentes e seus impactos na autoestima e efeitos colaterais na saúde mental desses indivíduos.

Como último ponto foi possível identificar através da investigação que 15 dos 35 conteúdos foram publicados no período anterior à primeira medida de *lockdown* instituída no Brasil em decorrência do vírus da covid-19, em 20 de abril de 2020. Os demais 18 conteúdos foram publicados após e durante o período de afastamento do coronavírus. Outros 2 conteúdos estavam sem data de publicação e sua data de veiculação ou edição não foi identificada. Além disso, alguns conteúdos mencionaram sobre o aumento no consumo de telas impulsionado pelo período de *lockdown* causado pela pandemia. Nesse contexto, a pandemia é um elemento consistente para o entendimento do detox digital e sua crescente aparição em narrativas midiáticas. O processo de digitalização forçado pelo afastamento trouxe debates sobre o balanço no uso de telas que foram fortificadas e enaltecidas pelos discursos utilizados pelas práticas de detox digital.

Ao fim, percebi que os conteúdos estão voltados em apresentar os pontos positivos do detox digital, enaltecendo as vantagens de uma vida equilibrada, e também conteúdos voltados para discorrer sobre os efeitos nocivos de uma vida massivamente conectada a aparelhos como smartphones e redes sociais online. Logo, este fenômeno chama atenção por suas dicotomias, além do seu crescimento e capacidade de se imbricar no debate público, portanto merece a atenção dos estudos do campo da comunicação e das culturas digitais, ponto debatido ao longo do próximo subcapítulo.

3.4 FENÔMENOS DE DESCONEXÃO: COMO O DETOX DIGITAL É PERCEBIDO PELAS PESQUISAS CIENTÍFICAS

Mesmo em tempos de ampla conectividade, há quem procure seguir na contramão. O cenário de uma vida cada vez mais desconectada compõem os desejos de uma sociedade que procura se afastar das redes de sociabilidade online ou demais plataformas de conectividade digital. O movimento se evidencia nos inúmeros seguidores ao redor do mundo que procuram por um estilo de vida menos apegado às telas e dispositivos digitais, e se fortalece com os discursos da mídia, do mercado e dos livros de autoajuda. Os gurus da “desconexão” prometem a retomada de uma vida mais “saudável”, “produtiva” e “autêntica” a partir do afastamento gradativo das redes, assim como anteriormente visto.

Todavia, as pesquisas de nível acadêmico ainda são incipientes e desenham um cenário de estudos que é novo e também um reflexo da atualidade. Nesse caso, produções científicas que caminham na direção contrária e direcionam seu foco aos níveis de afastamento das plataformas digitais se mostram relevantes para o campo de pesquisa, pois, trazem à tona fenômenos desde então presentes no cotidiano, contudo, muitas vezes não percebidos. Logo, o objetivo desta seção é compreender como o fenômeno do detox digital é encarado pelas produções científicas em distintos campos do conhecimento, além de conhecer os demais pesquisadores que vêm investigando esse tema.

Para isso, foi realizada um estado da arte com as pesquisas desenvolvidas sobre a temática da “desintoxicação digital” e suas demais facetas⁴⁶, tanto em nível nacional como em nível internacional. A seguinte revisão atualiza o trabalho publicado em 2022 que apresenta um primeiro panorama sobre as pesquisas de detox digital no Brasil e no mundo (TRINDADE; SILVA, 2022). Portanto, uma percepção macro sobre esta temática ajuda no entendimento de como a desconectividade é percebida por distintas áreas do conhecimento e coloca sobre observação as particularidades ao redor de uma vida menos conectada a plataformas digitais. Há quem opte por afastar-se das redes na procura por um estilo de vida mais autêntico ou até mesmo evitar os prejuízos decorrentes do consumo excessivo das telas, assim como procrastinação, falta de atenção, ou patologias como ansiedade e depressão. De todo modo, cada uma destas perspectivas será pontuada com o intuito de obter um panorama inicial sobre esse fenômeno nas produções científicas de nível nacional e internacional.

O estado da arte privilegiou seis plataformas e repositórios de pesquisas acadêmicas nacionais e internacionais a partir de palavras-chaves alinhadas ao cenário da pesquisa em questão. Durante a busca foram selecionadas produções nacionais e internacionais, de distintas áreas do conhecimento, produzidas entre os anos de 2013 e 2022. O primeiro cenário

⁴⁶ “Desintoxicação Digital”, “Afastamento Digital”, “Desconexão / Desconectividade” são os sinônimos que iremos abordar ao longo desta pesquisa.

de investigação foram os anais de 2018 a 2019 do encontro anual da Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Comunicação (Compós) e da Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação (Intercom), eventos de espectro nacional e de relevância para o fortalecimento do debate acadêmico no campo da Comunicação. A primeira busca realizada com as palavras-chaves: afastamento digital; afastamento; distanciamento digital; distanciamento; desintoxicação digital; desintoxicação; desconexão digital; desconexão; desconectar; e desconectividade, não encontrou produções científicas que dialogassem com a temática aqui estudada. De modo singular, nos Anais do Intercom de 2018 e 2019, as pesquisas foram realizadas em um grupo de pesquisa em particular: Comunicação e Cultura Digital, atualmente intitulado Tecnologias e Culturas Digitais⁴⁷.

Ainda nestes mesmos repositórios foram pesquisadas as palavras-chave: digital; e digitais, sendo encontrado através destas inúmeros resultados, contudo, a partir da leitura dos títulos e resumos constatou-se que nenhum trabalho compartilhava de uma perspectiva semelhante ao fenômeno do detox digital.

Em um segundo momento foram realizadas pesquisas no Repositório de Teses e Dissertações da CAPES⁴⁸ com base nas mesmas palavras-chave utilizadas anteriormente, exceto por: dependência de internet e smartphone que foram acrescentadas. O motivo para o uso das últimas duas palavras que não haviam sido utilizadas nos repositórios da Compós e do Intercom, foi o surgimento das mesmas em resumos de materiais que tratavam sobre a temática estudada em questão. A investigação selecionou 29 produções divididas entre dissertações e teses, sendo destes, apenas 2 trabalhos vinculados ao campo da comunicação. Entre os achados, 24 destes são classificados como dissertações de mestrado e 5 teses de doutorado.

Após o encerramento da primeira seleção, os trabalhos foram divididos em suas respectivas áreas do conhecimento. Da totalidade de vinte nove produções, dez trabalhos pertencem ao campo das ciências jurídicas, seis à área da psicologia, cinco à área da saúde, dois ao campo da educação, dois às ciências sociais; dois ao campo da comunicação; um à ciências da informação e um à arquitetura e urbanismo.

⁴⁷ Em 2021 o Grupo de pesquisa passou por processo de reativação, fato que corroborou para mudanças no nome e na ementa do GP.

⁴⁸ Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

Por fim, também foram realizadas pesquisas em repositórios acadêmicos internacionais⁴⁹ como *Academia.edu*⁵⁰, *Researchgate*⁵¹, aplicativo *Researcher*, além de periódicos internacionais de renome sobre o tema da comunicação e culturas digitais, tal como: *Convergence, Media, Culture & Society, Social Media + Society*, além de outros. Vale ressaltar que a pesquisa foi conduzida pelo uso das mesmas palavras-chave utilizadas nos repositórios nacionais, contudo com suas devidas traduções. Além disso, achados nos quadros de referências dos estudos analisados viabilizaram novas descobertas de artigos científicos sobre a temática da desconexão digital. A partir de buscas nestas plataformas de pesquisa foi possível encontrar 30 produções acadêmicas que dialogam com a temática da desconexão no campo da comunicação, ciências da informação, saúde e psicologia. Os trabalhos foram publicados entre os anos de 2013 e 2021 em periódicos científicos, livros e capítulos de livros. Entre os principais achados destaco as contribuições de 10 trabalhos internacionais no campo da comunicação (Quadro 2), os quais serão revisitados adiante. Para o recorte, selecionei trabalhos que apresentem ao longo dos seus títulos, resumos e palavras-chave os vocábulos desconexão; detox digital; afastamento/recusa e não-uso, termos semelhantes aos usados para a seleção de trabalhos nacionais.

Quadro 2: Dez produções científicas internacionais selecionadas

Título:	Autor(a) / Ano:	Tipologia e Área:	País:
Limiting, Leaving, and (re)Lapsing: An Exploration of Facebook Non-Use Practices and Experiences	(BAUMER; ADAMS; KHOVANSKAYA; LIAO; SMITH; SOSIK; WILLIAMS, 2013)	Artigo (Comunicação / Ciências da Informação)	EUA
Media Resistance: Protest, Dislike, Abstention	(SYVERTSEN, 2017)	Livro (Comunicação)	Noruega
Digital Detox: The Politics of Disconnecting	(SYVERTSEN; 2020)	Livro (Comunicação)	Noruega
The Facebook Sabbatical as a Cycle: Describing the Gendered Experience of Young Adults as They Navigate Disconnection and Reconnection	(FRANKS; CHENHALL, KEOGH, 2018)	Artigo (Saúde / Comunicação)	EUA

⁴⁹ Optou-se por realizar a investigação nestas plataformas por sua relevância diante do cenário internacional e também por serem repositórios Open Access.

⁵⁰ Disponível em: <https://www.academia.edu/>. Acesso em 18 de abril de 2020.

⁵¹ Disponível em: <https://www.researchgate.net/>. Acesso em 18 de abril de 2020.

Digital Detox: Media Resistance and the promise of authenticity	(SYVERTSEN; ENLI, 2019)	Artigo (Comunicação)	Noruega
Advancing Digital Disconnection Research: Introduction to the special issue	(LOMBORG; YTRE-ARNE, 2021)	Artigo (Comunicação)	Noruega
Vinyl won't save us: reframing disconnection as engagement	(NATALE; TRERÉ, 2020)	Artigo (Comunicação)	Reino Unido
Technology Retreats and the Politics of Social Media	(FISH, 2017)	Artigo (Comunicação)	Reino Unido
The disconnection turn: Three facets of disconnective work in post-digital capitalism	(FAST, 2021)	Artigo (Comunicação)	Noruega
Disconnecting with Social Networking Sites	(LIGHT, 2014)	Livro (Comunicação)	Austrália

Fonte: o próprio autor.

Das 30 publicações selecionadas, 20 estão publicadas em periódicos científicos e 10 em livros e capítulos de livros. Entre o grupo de 20 publicações de artigos científicos, 9 deles integram dossiês voltados para o tema da desconexão que foram publicados em 2020 na Revista *Media, Culture + Society* e também em 2021 no periódico *Convergence*. Entre o conjunto de livros, 6 são editorações completas e 4 capítulos de livro dentro de organizações que discorrem sobre o tema do detox digital. Ademais, entre as 30 publicações, 29 estão redigidas em inglês e apenas uma em norueguês. O inglês aparece como principal língua para publicações em periódicos de nível internacional, assim, a fim de compreender as origens das produções acadêmicas investiguei os países das universidades aos quais os pesquisadores estão vinculados. Assim, foi possível identificar que 7 publicações estão vinculadas a pesquisadores em universidades norueguesas, 5 em universidades no Reino Unido, 4 são provenientes de instituições americanas, 3 canadenses, 2 suecas, 2 portuguesas, 1 dinamarquesa, 1 suíça, 1 finlandesa e 1 australiana⁵². Agrupando os países escandinavos, que integram Dinamarca, Suécia e Noruega, 10 dos 30 trabalhos científicos foram produzidos em um grupo de três países no norte da Europa. Se unirmos os 10 artigos e livros escandinavos às

⁵² No caso de dois ou mais autores, este critério foi aplicado somente para identificar as universidades vinculadas aos pesquisadores/autores correspondentes das produções científicas;

5 produções vinculadas a universidades no Reino Unido, 50% das publicações selecionadas integram esse seleto conjunto geográfico. Indo adiante, as publicações desenvolvidas por pesquisadores em universidades europeias contemplam 22 produções das 30 publicações (73,33%) que abordam sobre a temática do detox digital. Massivamente as produções que abordam a temática da desconexão estão vinculadas à realidade europeia, continente que integra a maior porcentagem de conectividade em relação a sua população. Outrossim, países escandinavos e o Reino Unido apresentam a maior taxa de penetração de internet em sua população, com mais de 98% dos indivíduos conectados à internet. Segundo o relatório digital global de 2023 do Data Report⁵³ Noruega, Dinamarca, Suécia e Inglaterra compõem o ranking de países com maior número de usuários de internet em relação a população, com porcentagem que variam entre 99% e 97%. Diante da lista publicada o Brasil aparece com 84,3% da sua população com acesso à internet evidenciando uma lacuna sobre o aspecto do acesso à conectividade.

Mesmo sendo um fenômeno já presente em estudos do Norte Global, o fenômeno da desconexão ainda é um tema recente na história da humanidade e as pesquisas acadêmicas ainda são iniciais. A primeira vez que o termo detox digital foi introduzido nas pesquisas científicas foi em 2012 (RADTKE, et al., 2022) sendo compreendido como uma pausa nos usos de dispositivos, como smartphones e redes sociais online por um determinado período de tempo. Ainda que recente, o estilo de vida cada vez mais afastado destes aparatos se expande na sociedade, mesmo que ainda não haja consenso acadêmico sobre os benefícios da prática de uma desintoxicação digital (RADTKE, et al., 2022). Mesmo que o cenário acadêmico não esteja em conformidade sobre as práticas de detox digital, o crescente número de conteúdos disponíveis em portais de saúde e bem-estar estão sintonizados em promessas de bem-estar, produtividade e relações mais autênticas a partir de um consumo balanceado de telas.

No Brasil, os temas sobre desconexão digital e desintoxicação digital ainda são pouquíssimos explorados, principalmente em relação ao campo da comunicação. Alguns debates começam a ser instaurados nas ciências jurídicas e nas ciências da saúde, principalmente em relação às consequências do uso constante das tecnologias digitais em questões como trabalho e desenvolvimento humano, entretanto, estes estudos ainda estão distantes de compreender o detox digital como fenômeno que vem englobando inúmeras esferas do cotidiano.

⁵³ Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>. Acesso em janeiro de 2024.

A procura em repositórios nacionais garantiu o encontro de 29 produções científicas, das quais foram selecionadas cinco teses e dez dissertações (APÊNDICE B), que contemplam o campo do direito, comunicação, psicologia, saúde e ciências sociais. O critério para a seleção das pesquisas é a aproximação com a temática da desconexão, mesmo que ela seja abordada através de distintas perspectivas, como será visto na sequência. Estes trabalhos, em sua grande maioria, foram publicados entre os anos de 2014 e 2019. O panorama inicial revela que há três abordagens principais utilizadas nas produções científicas para encarar o fenômeno da desconexão. A primeira, vinculado ao campo do direito trabalhista, diz respeito ao princípio básico ao lazer, neste caso, a desconectividade é uma forma de delimitar a esfera do trabalho e a esfera do não-trabalho sendo retratada, na maioria das vezes, a partir da ótica das novas configurações trabalhistas. As produções científicas do campo do direito retratam a temática do direito à desconexão do trabalho, como uma prática para assegurar o bem estar do trabalhador a partir da presença de tecnologias digitais no desenvolvimento de atividades trabalhistas (BRAGA, 2015; FELIPPE, 2019; LEITE, 2016; MACÊDO, 2017; MEDEIROS, 2018; RALLIN, 2018; SANTOS, 2017, SILVA, 2017; SILVA 2019), tal como e-mail, smartphone e computador.

Ainda nesta mesma temática, a tese de Oliveira (2019), através do olhar de uma sociologia do trabalho, trata sobre como as tecnologias aprisionam o trabalhador numa longa jornada de trabalho, a qual não dispõem de início ou final de expediente. Neste caso, a conectividade atua como uma prisão e o direito à desconexão deve ser assegurado por lei e compreendido dentro da cultura empresarial de cada instituição. A tese de Oliveira (2019) se alinha à perspectiva encarada pelo campo do direito o qual assegura ao trabalhador o direito à desconexão, sendo esta uma forma de desvincular as suas redes da esfera do trabalho após o fim da jornada trabalhista.

A segunda abordagem é constituída no campo da saúde e une pesquisas da psicologia, fisioterapia e odontologia. Nesta perspectiva o consumo excessivo de smartphones ou a dependência de internet (DI) infere riscos, como o possível desenvolvimento de patologias ou comportamentos impulsivos (SOARES, 2014; TERROSO, 2018; TRINDADE, 2014). Ainda de acordo com esta linha, o uso excessivo de smartphones está associado a alterações da postura cervical e sintomas musculoesqueléticos. A partir desta ótica o consumo de artefatos de conexão à internet e da própria rede mundial de computadores deve ser controlado, e os riscos do seu uso desmedido devem ser alertados. A “dependência das telas”, constituída por meio dos seus usos desregulados, é uma das principais razões para o desenvolvimento de uma espécie de vício, compartilhado principalmente pelos grupos estudados pelos pesquisadores:

adolescentes e jovens adultos. Os estudos baseiam-se em questionários e experimentos para a comprovação do aumento da dependência e as implicações na psique decorrentes do uso excessivo de internet e plataformas de conectividade. As pesquisas do campo da saúde também focaram suas abordagens em análises sobre os efeitos negativos do uso excessivo das novas tecnologias, seja na formação de patologias, sintomas em variações musculoesqueléticas (HOFFMAM, 2019; MAGALHÃES, 2019; MARQUES, 2017) ou também afetações no desempenho em acadêmicos da área da saúde (LOUREIRO, 2019). Logo, o foco destes trabalhos está em alertar sobre os efeitos decorrentes do uso excessivo de tecnologias e consequente formação de patologias e queda de produtividade dos usuários (NOGAROTO, 2018).

A terceira e última perspectiva sobre a desconexão está vinculada ao campo da comunicação e das ciências sociais e encara a desconexão como uma desigualdade coercitiva. Neste caso, a desconexão atua na exclusão do indivíduo diante de outros grupos sociais conectados. Esta questão atinge as camadas marginalizadas que não conseguem estar constantemente conectadas à esfera digital por barreiras e impedimentos sociais, econômicos e técnicos (VIANA, 2018). A ótica da desigualdade traz à tona as contribuições já suscitadas por Silva (2010) em sua tese de doutorado em antropologia social sobre o consumo de telefones celulares em bairros de camadas populares da cidade de Florianópolis. A autora revela, a partir de uma etnografia realizada em uma região periférica da capital de Santa Catarina, que a posse de um telefone celular atua como uma forma de legitimação de ser e estar num mundo conectado, isto significa que o consumo destes aparelhos é capaz de representar a existência do indivíduo nas esferas de conexão. Portanto, a perspectiva da desigualdade põe em cena as diferenças entre ser e estar num mundo que é cada vez mais conectado, e que coloca à margem aqueles que não conseguem se conectar, principalmente quando colocamos em ressalva os abismos sociais presentes nos países em desenvolvimento que estão abaixo da linha equatorial. Por fim, a partir do primeiro panorama não foi possível constatar que na área das ciências sociais e humanas no Brasil haja pesquisas sobre desintoxicação digital durante o período selecionado para a construção do estado da arte.

Em relação às 30 produções científicas internacionais, percebe-se que a pesquisadora Trine Syvertsen da Universidade de Oslo, na Noruega, é autora de 5 trabalhos, sendo 2 livros e 3 artigos que abordam diretamente a questão do detox digital. As pesquisas de Trine Syvertsen⁵⁴ e autores estão vinculadas ao campo da comunicação e representam um dos

⁵⁴ Professora Doutora no Departamento de Media e Comunicação da Universidade de Oslo, na Noruega.

principais aportes teóricos para as pesquisas sobre desintoxicação digital. Syvertsen é líder do projeto de nome “*Media resistance, intrusive media, digital detox*”⁵⁵ o qual se destina a analisar os fenômenos de reação midiática a partir de suas práticas e ambivalências, principalmente em países como a Noruega. Três dos trabalhos da autora norueguesa contemplam a seleção de dez produções internacionais, sendo estes *Media Resistance: Protest, Dislike, Abstention* (SYVERTSEN, 2017), *Digital Detox: The Politics of Disconnecting* (SYVERTSEN, 2020) e *Digital Detox: Media Resistance and the promise of authenticity* (SYVERTSEN; GUNN, 2019) também em co-autoria de Enli Gunn, pesquisadora também da universidade de Oslo. O primeiro livro, publicado em 2017, lança luz sobre as práticas sociais de indivíduos que contestam meios de comunicação como televisão, rádio e as mídias digitais. Os modos de evitar estas mídias denotam discordâncias ideológicas, preocupações éticas ou divergências com os conteúdos veiculados por estes meios. Em relação às mídias digitais, Syvertsen aborda como as práticas de resistência se transformam à medida que a mídia digital evolui, investigando as práticas de abstinência ou controle no consumo que foram sendo criadas junto ao desenvolvimento tecnológico (SYVERTSEN, 2017). A autora aborda ao longo do livro como os métodos de consumo equilibrado de internet são similares às reabilitações em relação ao consumo excessivo de álcool e tabaco, e que um dos principais aportes para a resistência midiática está vinculado às convenções morais estabelecidas por cada indivíduo. Esse conjunto de condutas pode levar ao entendimento das mídias digitais como artefatos nocivos ou viciantes a partir de experiências sociais e culturais que ajudam a moldar os sujeitos.

Até o momento da escrita desta tese, o último livro lançado pela pesquisadora norueguesa é “*Digital Detox: The Politics of Disconnecting*”⁵⁶ (2020), no qual aborda diretamente sobre o fenômeno da desintoxicação digital a partir de uma perspectiva política e social. A autora chama atenção para o crescente fenômeno de pessoas optarem por se afastarem das mídias sociais digitais em decorrência da ampla digitalização do mundo e também das preocupações sobre o uso excessivo de tecnologia. A autora lança luz sobre como o detox digital está relacionado à desigualdade digital, a saúde mental e as dinâmicas sociais. Ao abordar essas questões, Syvertsen oferece uma perspectiva crítica e abrangente sobre o fenômeno que vem se expandindo. Relevantemente, a autora compreende que as práticas de desconexão estão alinhadas principalmente em três aspectos: produtividade,

⁵⁵ Tradução para: Resistência à mídia, mídia intrusiva, desintoxicação digital.

⁵⁶ Tradução para: “Detox Digital: A Política de Desconexão”.

privacidade e presença, pontos que serão visualizados adiante a partir das considerações dos participantes desta pesquisa.

A última produção analisada da autora é em co-autoria com a pesquisadora norueguesa Enli Gunn, também da Universidade de Oslo. Neste artigo, as autoras analisam o fenômeno do detox digital como uma forma de resistência à mídia que também está alinhado à busca por uma vida “mais real”. As pesquisadoras investigaram como as práticas de desintoxicação digital são motivadas pela busca por autenticidade em um ambiente digital que muitas vezes é percebido como artificial e com relações interpessoais mais superficiais. A pesquisa dá destaque ao questionamento se o detox digital realmente proporciona uma experiência de vida “mais real” ou apenas está alinhado a uma representação de autenticidade. Ademais, ao analisar esta e demais outras produções de Trine Syvertsen é possível entender que a autora direciona um olhar crítico para as práticas de detox digital, procurando entender este fenômeno como algo além do que pausas esporádicas no consumo de aparatos digitais. Assim, a autora também compreende este fenômeno como um exercício de resistência midiática que está relacionado a aspectos políticos e sociais que dialogam com as esferas do trabalho, bem-estar e autenticidade. Para Syvertsen (2020), o detox digital deve ser entendido como um fenômeno contemporâneo que é reflexo das relações da sociedade com as tecnologias digitais e o frequente movimento de digitalização.

Além de Trine Syvertsen, Ben Light⁵⁷ publicou em 2014 o livro *Disconnecting with Social Networking Sites*. Em sua obra, o autor analisa a implicação das redes sociais no contexto de indivíduos, como trabalho, relacionamento e bem-estar. Light (2014) compreende a desconexão como um ponto que é indissociável da conectividade. Contudo, Ben Light (2014) não classifica a desconectividade como um hiato ou uma quebra na conexão, mas a partir de maneiras disruptivas de não seguir com a lógica de conectividade da plataforma. De acordo com o autor, quando um usuário opta por não aceitar uma solicitação de amizade ou elabora táticas para evitar a vigilância de seu gerente nas redes sociais, ele está buscando formas de desconexão, ao mesmo tempo em que utiliza os recursos disponíveis nos sites de redes sociais. O tópico levantado por Light (2014) aparece em similaridade com o campo de estudo desta pesquisa, onde os participantes optam por se desconectar sem deixar de utilizar os benefícios da infraestrutura digital. Em sua análise, o autor enfatiza a importância da desconexão como um modo de criar espaços seguros para proteger usuários no trabalho, nas relações constituídas dentro dos espaços digitais e também preservar a privacidade destes

⁵⁷Pesquisador da Queensland University of Technology, na Austrália, durante o período em que foi publicada a obra.

indivíduos. O livro de Light não debate diretamente sobre práticas de detox digital, contudo, ressoa sobre práticas de desconexão e formas de subversão dos usos dos sites de redes sociais online. Sua obra foi selecionada por ser uma das primeiras publicações no campo da comunicação digital, encontrada através deste estado da arte, a retratar sobre formas de subversão que também estão em diálogo com a prática do detox digital.

O artigo de Adam Fish de título *Technology Retreats and the Politics of Social Media* de 2017, distintamente da produção anterior, dialoga diretamente com as práticas de detox digital vinculadas a retiros de desconexão, principalmente os utilizados por profissionais do Vale do Silício. A principal argumentação do autor é que os retiros de tecnologia auxiliam na despolitização do debate de regulação das plataformas digitais a partir de discursos de auto-regulação do consumo digital. Ao estarem inseridas no contexto do Vale do Silício, estes retiros que promovem pausas nos usos das plataformas digitais, preparam trabalhadores da área digital para perpetuar o consumo das tecnologias digitais sem discutir suas problemáticas e políticas de uso. Nesse sentido, o autor argumenta, a partir de um trabalho etnográfico, que estas companhias desperdiçam sua característica política de debate e mudança, prescrevendo noções de auto-regulação sobre o consumo de tecnologias digitais para os seus usuários (FISH, 2017). Paradoxalmente, estes retiros colocam a problematização de regulação sobre os usuários, recaindo sobre os mesmos a responsabilidade de rotinas de uso consciente das tecnologias digitais a partir de práticas de desintoxicação digital.

Em relação às práticas de uso consciente ou controlado utilizados pelos usuários, Jéssica Franks e autores (2018) conseguiram perceber algumas práticas de desconexão e reconexão a partir da plataforma do Facebook. No artigo de título, *The Facebook Sabbatical as a Cycle: Describing the Gendered Experience of Young Adults as They Navigate Disconnection and Reconnection* (FRANK, et al., 2018), publicado em 2018, os pesquisadores observaram indivíduos que realizam usos sabáticos⁵⁸ do Facebook com o objetivo de preservar o bem-estar dos indivíduos em relação ao uso problemático desta rede social. O uso excessivo das redes sociais digitais é visto como um risco, por isso alguns indivíduos recorrem a momentos de desconexão das plataformas digitais a fim de atender as demandas de cuidar do seu próprio bem-estar (FRANKS et al., 2018). Contudo, após um período desconectado do Facebook alguns indivíduos voltam a se conectar novamente com a plataforma. De acordo com Franks e autores, a reconexão pode ser motivada por pressões sociais, necessidades de comunicação ou até mesmo pela sensação de perda de conexão

⁵⁸ Usos sabáticos são consumos esporádicos que denotam a negociação entre não usos e retorno ao consumo das redes sociais.

social ao se afastar da plataforma. Outrossim, os pesquisadores examinam que estas dinâmicas podem ser influenciadas por marcadores de gênero, assim, as mulheres tendem a se reconectar ao Facebook mais rapidamente do que os homens, muitas vezes devido a razões sociais, como manter contato com amigos e familiares. Os ciclos de conexão e desconexão observados pelos pesquisadores ressaltam as ambivalências ao redor das redes sociais online e plataformas digitais, compreendendo estas como artefatos capazes de criar mal-estar, mas ao mesmo tempo bens necessários para a conexão com outros indivíduos e manutenção dos laços sociais. A ideia de ciclo, delineada pelos autores (FRANK et al., 2018), estabelece uma relação com os conceitos de espectro de desconexão e ciclo de desconexão propostos nesta tese, ao destacar as negociações entre o uso e o não uso entre os participantes de ambos os estudos. Assim, compreendo que os usos sabáticos de Facebook podem estar alinhadas às práticas de detox digital, mesmo que isso não seja diretamente comunicado ao longo do artigo, mas que possam atentar aos hiatos de consumo destas plataformas.

Nesse mesmo contexto o artigo *Limiting, Leaving, and (re)Lapsing: An Exploration of Facebook Non-Use Practices and Experiences* (BAUMER, et al, 2013), publicado em 2013, explora as motivações de pessoas que optaram por limitar o uso de Facebook ou deixar de utilizá-lo. O texto publicado em 2013 analisa as justificativas para a saída e também para a manutenção de algum tipo de vínculo na rede social online. Segundo os autores, as motivações para a limitação dos usos ou ruptura total do consumo incluem: privacidade, uso indevido de dados, produtividade, banalidade, vício e pressões externas. Os autores exploram as percepções das pessoas que adotam essas práticas de não uso, examinando como elas lidam com a desconexão e os possíveis efeitos positivos ou negativos dessa escolha. Assim, como o livro de Light (2014), o texto reflete que conexão e desconexão podem ser compreendidos além do que meros termos binários, mas que identificam um conjunto de usos e não usos e a motivações ao redor destas práticas.

Os três últimos artigos aqui explorados foram publicados em edições especiais sobre o tema da desconexão digital. O primeiro publicado em 2020 pela revista *Media, Culture & Society* debate os limites e fronteiras da desconexão digital⁵⁹ e apresenta o artigo de autoria de Emiliano Tereré e Simone Natale de título *Vinyl won't save us: reframing disconnection as engagement*. Os autores discorrem sobre desconexão como um antídoto que foi duplamente apropriado. Assim, a desconexão pode ser compreendida duplamente como um produto e como forma de escapismo das pressões que surgem de uma vida constantemente conectada.

⁵⁹ Tradução para: The Limits and Boundaries of Digital Disconnection.

Os autores filiam-se a uma série de pensamentos críticos que vão de Joseph Weizenbaum até Jaron Lanier para lançar luz em práticas que incentivam a desconexão como uma forma de resistência. Assim os autores cunharam a noção de "Disconnection-through-Engagement" como uma forma de não tratar a desconexão como uma *commodity*. Essa noção traz uma forma política de recusa que está inserida em um contexto digital complexo. Para os autores, "Disconnection-through-Engagement" pode ser compreendida de três formas: híbrida, anônima e hacking, trazendo formas de estar desconectado que agem como práticas de resistência. Ainda assim, existem fatores excludentes visto que estas práticas não estão inseridas a todos os usuários online em decorrência de questões geracionais ou letramento digital.

O segundo dossiê de título *Digital Disconnection*⁶⁰ foi publicado pela revista *Convergence* em 2021 e engloba 6 dos 30 artigos selecionados. Posteriormente, a análise selecionou dois artigos para compor o escopo de 10 trabalhos que são destaque para compreensão do fenômeno do detox digital ao longo desta tese. O primeiro artigo de título *Advancing Digital Disconnection Research: Introduction to the special Issue* produzido pelas autoras Stine Lomborg e Brita Ytre-Arne traz uma introdução sobre os artigos presentes no dossiê, além de trazer um recorte sobre como o campo de estudos sobre a desconexão digital vem sendo produzido. As autoras trazem, resumidamente, um espectro de como os pesquisadores retratam a temática da desconexão, além das interdisciplinaridades que o tema aborda, como estudos relacionados ao turismo e a psicologia. Mesmo com a publicação do dossiê as autoras reforçam que o tema da desconectividade requer ainda desenvolvimento metodológico e consolidação conceitual, visto que sua diversidade empírica traz inúmeras perspectivas a serem questionadas. Recorrentemente, a desconexão digital também é compreendida por termos como: recusa, resistência, evitação, abstinência, não envolvimento e detox, o que destaca que mídias digitais passam por uma gama de motivações e dilemas para o seu evitamento (SYVERTSEN, 2017). A imersão destes estudos vêm da intersecção da incorporação das tecnologias digitais no cotidiano junto com a atenção aos discursos de crítica e ambivalência ao redor das mídias (LOMBORG, YTRE-ARNE, 2021).

O último artigo de título *The disconnection turn: Three facets of disconnective work in post-digital capitalism* (2021) de autoria de Karin Fast tem como objetivo, contextualizar a desconexão digital fora do contexto dos resorts para estabelecer dietas de mídia, mas como um ponto fundamental para repensar a forma com que trabalhamos. Nesse sentido, Fast

⁶⁰ Desconexão Digital.

(2021) apresenta três facetas para o trabalho desconectado: primeiro, o que a desconexão espera significar para o trabalho, segundo, como a desconexão se materializa no trabalho, e por fim, a partir dos conceito de “Dona de Casa Pós-Digital”, Fast (2012) reflete sobre as atividades de desconexão encarando esta atividade também como um trabalho, assim como a parentalidade digital. A autora foca na perspectiva da desconexão a partir do campo do trabalho, visto que os estudos sobre desconectividade tiveram uma expansão nos últimos anos, mas, ainda sim, a perspectiva relacionada ao trabalho ainda é pequena. Contudo, a relação entre desconexão e trabalho aparece como um tópico perimetral, que não é aspecto de foco de muitas produções científicas. Nesse sentido, a autora foca nas narrativas de detox digital que prometem que o uso de tecnologias digitais corroboram para o aumento dos níveis de produtividade e manutenção do bem-estar do trabalhador no espaço laboral ou em casa. Todavia, o artigo evidencia que a desconexão estimula mais rotinas de trabalho a partir do auto-gerenciamento do próprio indivíduo, questões que também aparecem ao longo do trabalho de campo desta tese.

Por fim, as pesquisas do cenário internacional e nacional contribuem para a formação de um panorama científico sobre o fenômeno de afastamento digital, tendo como foco os significados dos não usos, o papel da mídia e seus discursos no fortalecimento do movimento de desconexão. Ademais, as produções científicas também discorrem sobre as narrativas de efeitos nocivos dos aparatos tecnológicos quando consumidos excessivamente, indo ao encontro das estratégias narrativas as produções textuais e conteúdos que abordam sobre a temática da desintoxicação digital em blogs e portais de notícias. Alguns dos trabalhos encontrados colocam sobre a mesma ótica os usos excessivos de internet e smartphones. Logo estes são encarados como um dos principais indícios para a formação de vícios e transtornos de humor (WILCOCKSON et al., 2019). Esta perspectiva pertence a ótica dos estudos da área da psicologia, de todo modo, também se aproxima das principais “motivações” levantadas para o consequente afastamento digital, razões observadas pelos estudos de Syvertsen (2017; 2020) e Syvertsen e autores (2019a; 2019b) que tem como o objetivo analisar o fenômeno da desintoxicação digital, mais especificamente na Noruega.

Como uma área de estudo ainda em construção, novos pontos foram encontrados após o período de realização deste levantamento bibliográfico. As pesquisas de maior destaque são de autores como Susanna Paasonen e Pablo Boczkowski, todos pesquisadores situados em universidades na Europa e Estados Unidos da América, respectivamente. Entre esses, apenas Pablo é latinoamericano e retrata uma perspectiva da Argentina sobre a abundância de informação. Contudo, o cenário de pesquisas brasileiras, em especial do campo comunicação,

ainda lançam pouca atenção para o tópico da desintoxicação digital. A revisão auxilia a perceber que a desigualdade no acesso à rede mundial de computadores, principalmente em países do sul global, corrobora para que esta linha de pesquisa esteja mais desenvolvida em países da Europa e da América do Norte, localidades em que a penetração da internet ultrapassa 90%. Países da América Latina, que apresentam um cenário de conectividade tardia em comparação à Europa, compreendem o tempo conectado à internet e os efeitos da ampla conectividade de modo distinto a países do norte global, principalmente, em razão de estarem vivenciando atualmente o processo de digitalização. Portanto, este estudo se justifica a partir da necessidade do desenvolvimento de um quadro de perspectivas científicas sobre o detox digital a partir do conjunto de países da América Latina, sendo esta a principal justificativa para o desenvolvimento da lente analítica do espectro de desconexão.

3.5 ESPECTRO DE DESCONEXÃO COMO UMALENTE ANALÍTICA

A revisão de literatura em repositórios nacionais e internacionais indica que a desconexão digital, ainda que uma temática nova, já integra a realidade de muitos indivíduos, ressaltando um fenômeno complexo e que abrange múltiplos fatores. A noção de desconexão como uma mera escolha é dissolvida e passa a ser interpretada como *commodity* (NATALE; TRERÉ, 2019); resistência ou repressão política (LYM; 2020), resistência midiática (SYVERTSEN, 2017); estilo de vida; procura por relações sociais mais autênticas (SYVERTSEN; ENLI, 2019); e também como narrativa midiática (SYVERTSEN, 2020). Outrossim, os debates presentes neste campo englobam estudos relacionados ao trabalho (FAST, 2021), sociabilidade, lazer e bem-estar.

Ainda que um tema em desenvolvimento, as principais pesquisas sobre desconexão digital retratam a realidade de países que integram o Norte Global, principalmente na Europa e América do Norte, destacando aspectos das apropriações das tecnologias digitais por estas culturas. Contudo, as pesquisas revelam que este objeto de pesquisa ainda está em fase embrionária nos estudos do campo da comunicação em países do Sul Global. A falta de diversidade empírica em relação aos diferentes contextos sociais de consumo de internet e uso de aparelhos digitais evidencia as desigualdades sociais no acesso a essas tecnologias. (LOMBORG; YTRE-ARNE, 2021). Outrossim, a expansão nos processos de digitalização, acelerado pela pandemia de COVID-19, fizeram reverberar os anseios pelo uso balanceado de mídias e tecnologias digitais. Nunca antes visto na história da humanidade, smartphones e

plataformas digitais passaram a ser tão consumidos e importantes para as atividades cotidianas.

Optar por estar desconectado é demarcar um ato de reflexão em relação à cultura em que a conectividade é a máxima (LIGHT, 2014; KARPI, 2018). Mais do que uma simples pausa no consumo, estar desconectado de plataformas ou redes sociais digitais é estabelecer uma relação de conectividade com demais outras redes ou aparatos. A desconexão ganha significado quando a compreendemos dentro de um contexto em que o acesso à internet está presente; assim, conexão e desconexão coexistem e dependem uma da outra para existir. Optar por estar desconectado não significa viver em um mundo à parte das transformações digitais. Portanto, as práticas de desconexão são realizadas em conjunto com maneiras de permanecer conectado a outras mídias digitais e plataformas que são encaradas como necessárias para o desenvolvimento de atividades de cada indivíduo. Estas práticas são fundamentadas no envolvimento de cada indivíduo com as tecnologias digitais e como aspectos culturais são capazes de moldar estas relações.

Ademais, fenômenos como a desconexão também lançam luz sobre a falta ou carência de acesso à internet principalmente sobre as populações mais pobres. Assim, em países onde o acesso à internet não é universal, como é o caso do Brasil e de outros países da América Latina que enfrentam desafios de acessibilidade e disponibilidade de conexão, a desconexão assume múltiplos significados, muitos dos quais relacionados à conectividade tardia. Estas características reforçam que os processos de desconexão nem sempre são uma questão de opção, mas formas de manutenção de desigualdades.

Os entusiastas da Internet costumam afirmar que a conexão é um processo global, embora desigual. Isso não é exclusivo da Internet. Afirmações semelhantes podem ser encontradas em grande parte da literatura e em declarações políticas sobre industrialização e modernização de forma mais geral. Indivíduos, regiões e nações irão “alcançar”; aqueles que não estão conectados agora estão ou deverão estar conectados em breve. Esta é a verdadeira aniquilação do espaço pelo tempo: a suposição de que o mundo inteiro compartilha uma única linha de tempo de desenvolvimento, com alguns grupos à frente de outros, mas com todos no mesmo caminho [tradução nossa] (WYATT. p. 70, 2003).

Assim, em países do Sul Global a desconexão pode estar relacionada a infraestruturas de comunicações deficientes e a baixa penetração de internet na população (TRERÉ, et al., 2020). Geraldo, um dos interlocutores, discorre que seu acesso à internet foi possibilitado quando seu pai foi transferido para trabalhar na capital, quando ainda tinha 8 anos de idade. O interlocutor apresentou que quando morava no interior não conseguia acessar à internet pois o

sinal era ruim e sofria constantemente com quedas de energia no local em que morava. Quando sua família se mudou para a capital do estado de São Paulo, passou a ficar mais tempo conectado e utilizava a internet para jogar e se divertir com os amigos. Do mesmo modo, Nany e Manu, interlocutoras de 30 anos e 36 anos respectivamente, destacam que durante a sua formação escolar, quando precisavam estudar ou fazer pesquisas necessitavam ir à biblioteca, já que não tinham acesso a computadores e muito menos a internet em casa. Ainda que exista uma diferença geracional entre os participantes, alguns deles denotam uma maior dificuldade no acesso à internet, computadores e smartphones durante o seu desenvolvimento. A realidade de cada indivíduo é formada pelas oportunidades de acesso que têm e pela maneira como lidam com a conectividade desde o primeiro contato, assim como pelas possibilidades de permanecerem conectados ao longo do tempo. Entre os interlocutores, Tibby, Geraldo e Kauan destacam-se como os únicos que cresceram utilizando computadores conectados à internet desde a infância. O incentivo ao uso foi instituído pelos pais e por familiares que tinham condições de arcar com os altos preços dos equipamentos durante o final dos anos 90 e início dos anos 2000. Nesse sentido, sua formação foi fortemente influenciada pelas oportunidades proporcionadas pelo acesso à rede mundial de computadores.

Em síntese, optar por se desconectar, em um contexto em que nem todos têm acesso à internet, e mesmo entre aqueles que estão conectados há disparidades na qualidade e estabilidade da conexão, representa um marcador de distinção de classes (FAST, et al., 2021). Semelhantemente, estar em um ambiente amplamente conectado e ter oportunidades de se desconectar também é uma forma de estabelecer distinções sociais entre aqueles que podem arcar pelos custos da desconexão e aqueles que não conseguem.

Estar desconectado, voluntariamente ou coercitivamente, denota uma gama de distintas relações entre os indivíduos e as tecnologias digitais. Os significados que emanam dessa gama de modos de ser e estar desconectado são inúmeros, pois estão ancorados em razões, intensidades, períodos, situações, acessibilidade, níveis de dependência, além de outras particularidades enfrentadas na respectiva realidade de cada indivíduo.

Devido a multiplicidade de aspectos ao redor deste tópico, é pertinente formular uma ferramenta analítica para a compreensão dos significados que surgem dos diferentes modos de ser e estar desconectado. Assim, a demanda por uma lente analítica para a complexidade de escolher se desconectar foi a principal motivação para o desenvolvimento da noção do espectro da desconexão, que se baseia em três pilares que são constituídos com o auxílio da revisão bibliográfica:

- a) Práticas de desconexão podem apresentar diferentes maneiras e intensidades. A opção de deletar a conta em uma rede social online ou ficar dias desconectado por problemas técnicos na infraestrutura de telecomunicações representam significados e intensidades distintas de vivenciar experiências de desconexão digital;
- b) Conexão e desconexão são lados distintos da mesma moeda e não podem ser compreendidos separadamente (KARPI, 2018, LIGHT, 2014). Ainda que antagônicos, estes eventos não devem ser compreendidos a partir de uma relação binária, mas como um conjunto de camadas que representam níveis de ser e estar desconectado ou conectado;
- c) As formas de desconexão são moldadas a partir da experiência cultural e social de cada indivíduo, assim podem ser transformadas por questões geográficas, de gênero, classe e raça. Optar por querer estar desconectado no Reino Unido é divergente a uma experiência de desconexão no Brasil em decorrência das discrepâncias de penetração de internet em cada país⁶¹.

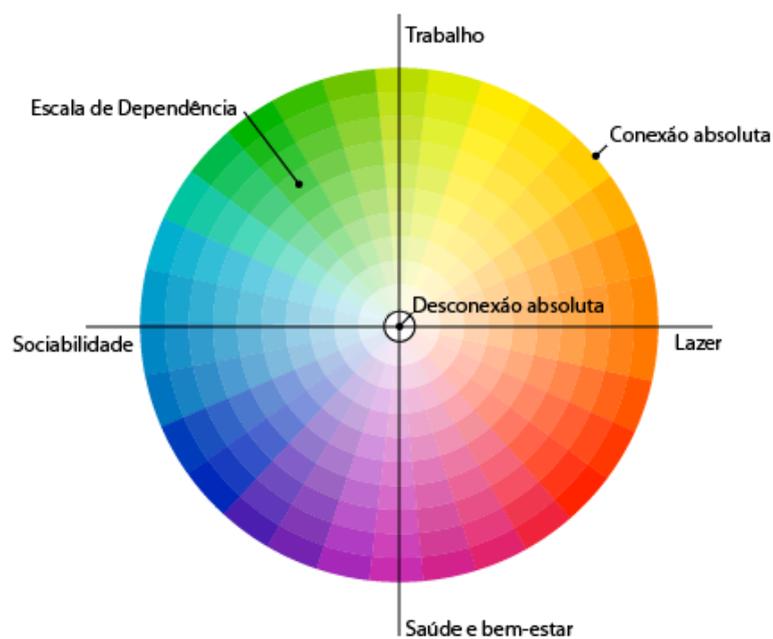
Os pontos que auxiliam na formulação da noção de espectro de desconexão também são aferidos a partir dos achados realizados no campo de pesquisa. Os níveis de desconexão entre os participantes são discrepantes, assim, enquanto alguns mantêm um hiato no consumo de uma ou mais tecnologias, outros optam por criar estratégias pontuais de desconexão enquanto mantêm-se ligados a outras plataformas. Manu, após deletar sua conta no Facebook e Instagram, ficou mais de 6 meses sem acessar nenhuma rede social online, mantendo somente acesso regular ao WhatsApp. Tibby permaneceu conectada e não apagou a sua conta nas redes sociais, mas tentou estabelecer formas de controlar o consumo, visto que o uso excessivo vinha prejudicando a sua ansiedade e bem-estar. Distintamente aos dois casos anteriores, Frederico desativou o acesso ao Wi-Fi de seu telefone celular e manteve-se mais de um mês sem acesso à internet. O interlocutor mantinha nesse período maior atenção a sua televisão e conteúdos em canais de streaming, destacando o conceito de Ecologia da Tela proposto por Daniel Miller e autores (2021) e apresentado no início desta tese. Interessantemente, os fluxos de conexão do interlocutor durante seu período de desconexão

⁶¹ O Reino Unido possui mais de 98% da sua população conectada à internet, enquanto que 84% da população brasileira está conectada.

migraram para seu notebook e a televisão da casa, fazendo com que ficasse amplamente conectado a outros tipos de telas.

Os três casos apresentados auxiliam na visualização das práticas de detox digital como práticas heterogêneas e que têm como base a realidade de cada indivíduo. Nesse sentido, a noção de espectro está relacionada à ampla gama de usos e apropriações de smartphones e plataformas digitais pelos usuários. O espectro abrange conexão e desconexão, ambos separados por dois extremos. Entre os dois pólos se encontra um intervalo contínuo e ilimitado de modos, períodos, justificativas e intensidades de estar desconectado. Esta noção reforça que desconexão e conexão não são relações binárias, mas uma escala que se fundamenta na realidade social e cultural de cada indivíduo com estes aparatos (LIGHT, 2014). O espectro expõe sobreposições e pluralidades nos significados de optar por estar desconectado que são complexos. Ainda assim, é possível identificar padrões e nuances que demarcam posições dentro do espectro de desconexão (Figura 13). O conceito emerge de diferentes níveis de desconexão propostos pelos interlocutores, os quais não são necessariamente definidos pelo período de tempo offline, mas sim pela intensidade moldada pelos modos de uso e apropriação das tecnologias digitais pelos indivíduos, bem como pelas novas finalidades atribuídas a elas durante os períodos desconectados. Os principais impulsionadores que configuram esse espectro são trabalho, lazer, saúde e bem-estar, e sociabilidade, e serão explorados ao longo dos próximos capítulos no contexto do exercício etnográfico. Como resultado, os extremos do espectro de desconexão destacam a dependência absoluta, enquanto o centro reflete a falta de conectividade, podendo ser motivada por escolha, falha técnica ou ausência de oportunidade de conexão.

Figura 13: Espectro de Desconexão



Fonte: o próprio autor.

Embora seja compreensível que cada interlocutor desenvolva práticas singulares para evitar o uso de mídias e tecnologias digitais, é evidente que essa diversidade nas formas de estar desconectado transcende a esfera individual. Mariza Peirano (1999) apresenta que a etnografia é capaz de capturar as dinâmicas culturais para além de suas singularidades, compreendendo categorias e entendendo os usos, apropriações e especificidades das mesmas. A agregação dessas práticas em categorias é fundamental para que as subjetividades encontradas no campo de trabalho possam ser analisadas de forma mais abrangente, afastando-se da filosofia de que "cada caso é um caso" (PEIRANO, 1999). Nesse sentido, a noção de espectro de desconexão surge como uma lente para categorizar as práticas de desconexão com base em suas motivações. O espectro é uma abordagem que visa desvendar as práticas de desconexão digital, enquadrando-as em suas diversas intensidades, durações, justificativas e particularidades sociais que compõem as narrativas dos indivíduos pesquisados. A partir desta perspectiva, é possível compreender que mesmo que cada processo de desconexão seja singular, o mesmo é capaz de ser categorizado e analisado a partir das suas dinâmicas e particularidades encontradas em campo.

Para compreender melhor essa questão utilizo a noção de ritmos desenvolvida por Paasonen (2021) a fim de entender como as pessoas consomem e são afetadas pelas tecnologias digitais. A autora emprega a ideia de ritmo como uma forma de identificar

padrões temporais, intensidades e também ciclos que compõem a interação social entre indivíduos e aparatos digitais. A realidade de cada indivíduo é composta por ritmos de atividades e presença de tecnologias digitais que também auxiliam a moldar a dinâmica de atividades. Em sua obra, a autora investiga os ritmos nos usos das tecnologias digitais observando como estas impactam na atenção, distração e tédio de indivíduos. Os ritmos podem ser compreendidos como os modos que as tecnologias digitais moldam o engajamento que temos com redes sociais online, plataformas e mídias digitais estruturando as experiências de conexão e desconexão dentro e fora dos ambientes digitais.

A noção ajuda a pensar a desconexão como uma prática que não é integral, mas que permanece conectada a outras plataformas digitais para diferentes fins e maneiras. Assim, ritmo e dependência abrangem dois dos três pilares que ajudam a constituir a ideia de um espectro de desconexão. Além disso, as experiências de afastamento das tecnologias digitais ainda são marcadas por experiências únicas que são condicionadas pela realidade vivida por cada usuário. Como observado, a desconexão pode representar diferentes motivações ou circunstâncias e razões arquitetadas pelo próprio usuário ou pela infraestrutura digital ao seu redor. Assim, a experiência de cada participante ao consumir as mídias digitais destaca níveis de engajamento, dependência e interação com as tecnologias digitais, e portanto, debater a desconexão digital no bojo de diferentes culturas é capaz de revelar novas particularidades sobre a vastidão de maneiras de ser e estar desconectado na atualidade.

Assim, a ideia de espectro também engloba uma perspectiva cultural a fim de caracterizar o último pilar no qual o conceito é fundamentado. Assim, estar desconectado denota marcadores de gênero, raça e classe ao redor deste fenômeno. As principais nuances retratam aspectos de classe, além de oportunidades de desconexão presente na realidade de distintos indivíduos, com realidades sociais constituídas ao seu redor. De acordo com Portwood-Stacer (2013) para entender as formas de abstenção é necessário compreender o contexto em que a recusa a plataforma foi efetivada, quadros discursivos em que elas se encontram, a fim de compreender a abstinência como uma prática cultural e crítica. (PORTWOOD-STACER, 2013).

O último pilar que compõem a noção de espectro de desconexão também se constitui a partir de uma perspectiva cultural do consumo. Logo, recorro às considerações de Mary Douglas e Baron Isherwood (2004) a fim de entender o consumo a partir do seu papel social nas dinâmicas culturais e simbólicas. Portanto, a partir desta pesquisa, compreendo o consumo como um processo que se molda na cultura e que atravessa interações dadas com os objetos sociais, assim como as tecnologias da informação e comunicação. A perspectiva do

consumo abrange a pesquisa desde o seu início com o propósito de pensar as práticas de detox digital e as novas maneiras de consumir outras tecnologias e plataformas digitais durante os períodos de desintoxicação exercidos pelos interlocutores.

Além disso, essa abordagem concentra-se nas interações culturais e em como elas influenciam nos usos e apropriações dos artefatos que permeiam o cotidiano. Nesse contexto, os smartphones e as redes sociais adquirem significado através da forma como são consumidos, e diferentes usos são atribuídos a esses objetos de acordo com as características individuais, geográficas e culturais dos usuários. Consequentemente, nesta pesquisa, é possível observar que os dez interlocutores, provenientes de regiões diversas do país e com distintos níveis de dependência tecnológica, além de experiências sociais e culturais variadas, também atribuem novos significados às mídias que consomem.

Em alguns contextos, o consumo de redes sociais digitais pode ser classificado como um desejo supérfluo. Entretanto, estes aparelhos evidenciam a necessidade de estar conectado (SILVA, 2010; PEREIRA; 2023) em um mundo amplamente conectado. Ainda que executem a prática do detox digital, os interlocutores compreendem a necessidade de estarem conectados como uma forma de estar presente na realidade que vivem, questão que fica aparente a partir do relato de Raquel: “você não é ninguém no mundo se não está no WhatsApp” (RAQUEL, 10 de junho de 2022). Como resultado, ao optarem por não utilizar uma ou mais tecnologias, os interlocutores recorrem a outras plataformas para preencher as lacunas deixadas pelas que deixaram de consumir. Esses novos usos são moldados pelos novos significados atribuídos a essas tecnologias dentro da realidade social de cada interlocutor.

Em suma, o consumo atrelado à realidade social e cultural dos indivíduos configura sentidos aos objetos (DOUGLAS; ISHERWOOD, 2004). Consequentemente, esses objetos passam a constituir a materialidade da cultura desses indivíduos e ajudam a significar as relações de troca e conexões estabelecidas entre cada indivíduo. Quando os sujeitos optam por voluntariamente se desconectar, eles trazem novos sentidos para as redes que utilizam e também para àquelas que optam por não consumir. As práticas de recusa também corroboram para moldar o significado destes objetos e como eles são sentidos nas relações instauradas por grupos de usuários que querem se afastar das plataformas digitais. De certo modo, as considerações de Douglas e Isherwood (2004) ressoam com o último pilar que dá base ao conceito de espectro de desconexão, o qual destaca que as experiências de afastamento digital são constituídas a partir da realidade cultural e social de cada indivíduo. Portanto, o espectro da desconexão estrutura-se como uma alternativa analítica capaz de compreender que as

práticas de desconexão são heterogêneas e determinadas pela realidade social em que estão inseridos aqueles que desejam realizar uma desintoxicação digital.

Essas noções compõem um amplo espectro de desconexão, essencial para compreender que os indivíduos no contexto brasileiro adotam abordagens variadas em relação ao uso das redes sociais, bem como diferentes motivos para não as consumir. Esse espectro abrangente reflete os diversos usos e razões para deixar de consumir as redes sociais, os quais estão intrinsecamente ligados à realidade cultural dos indivíduos, incluindo sua situação de trabalho, interações sociais e engajamento com as mídias digitais. Fatores como gênero, idade, classe social, raça e localização geográfica emergem como marcadores cruciais que moldam os padrões de uso. Dessa forma, uma abordagem baseada nos estudos do consumo pode fornecer ideias valiosas para compreender as diferentes culturas digitais e como estas se relacionam com as práticas de desconexão digital.

4. TRABALHO, PRODUTIVIDADE E A PRESENÇA DE TELAS

4.1. “VOCÊ NÃO TÁ INSERIDA NO MUNDO SE VOCÊ NÃO TEM WHATSAPP”⁶² TRABALHOS CONECTADOS E ROTINAS ACELERADAS

As transformações advindas com a onda de digitalização trouxeram mudanças significativas no aspecto econômico, político e social. Consequentemente, smartphones e plataformas digitais passaram a compor a rotina de atividades, auxiliando no desenvolvimento de tarefas e economia de tempo. A presença quase que ubíqua das tecnologias digitais é, majoritariamente, concebida como um sinal de progresso e avanço (ERIKSEN, 2001). Não existem dúvidas sobre as oportunidades e facilidades provenientes da incorporação destas tecnologias para poupar tempo e recursos, principalmente no que se tange a área do trabalho, entretanto, essas mesmas ferramentas também são responsabilizadas pela sensação de rotinas laborais cada vez mais intensas e contínuas, sem a possibilidade de desconexão (ROSA, 2018; RAUCH, 2018).

A percepção de aceleração das atividades e aumento no número de demandas são ramificações impulsionadas pelo consumo de tecnologias digitais, contudo seus efeitos emergem, principalmente, a partir dos efeitos da globalização na década de 70. Consequentemente, o processo de integração econômica entre diferentes países ao redor do mundo corroborou para a formação de um cenário em que o tempo passa a dominar o espaço (GIDDENS, 1991; HARVEY, 1989). Assim, as diferenças geográficas e espaciais foram comprimidas e impulsionadas pelos acontecimentos econômicos e culturais que ocorriam em escala mundial.

No bojo desta temática, a pesquisadora Jennifer Rauch recorre ao conceito de “*chronopolitics*”, de autoria de Hartmut Rosa a fim de destacar que o sentimento de tempo escasso é decorrente das transformações tecnológicas, mudanças sociais e metamorfoses no ritmo de vida (ROSA, 2018; RAUCH, 2018). Esses três elementos são reflexo da modernidade e influenciam para que indivíduos possam vivenciar diferentes modalidades de tempo de acordo com suas ocupações, renda, cultura, idades, além de outros marcadores sociais.

⁶² (RAQUEL, 10 de junho de 2021)

Dispositivos e redes digitais entram profundamente nesses ritmos, muitas vezes aumentando as demandas de empregadores, corporações ou outros agentes econômicos. O fato de alguns grupos de pessoas terem pouco controle sobre seu próprio tempo, enquanto outros têm muito, merece mais atenção como questão política [tradução nossa] (RAUCH, 2018, 32).

Atualmente, a dependência em tecnologias digitais para o trabalho ocasiona mudanças no ritmo das atividades e no preenchimento dos espaços de tempo anteriormente destinados ao ócio ou ao lazer. Segundo Thomas Eriksen (2001), os pequenos intervalos de tempo, como esperar pelo ônibus, o elevador ou aguardar em uma sala de espera, passaram a ser fragmentados e ocupados por atividades como checar o telefone celular, responder e-mails, enviar mensagens, entre outras (ERIKSEN, 2001). Assim como outros autores citados aqui, Eriksen reconhece que os efeitos da aceleração das atividades são resultado principalmente da modernidade e de suas conseqüentes transformações no âmbito social e cultural. No entanto, embora a adesão às tecnologias seja significativa, ela não é a causa principal do processo de aceleração. A inclusão desses elementos em diversos segmentos sociais está promovendo um dinamismo nas atividades que anteriormente não era visto. Mesmo sendo um entusiasta das tecnologias digitais, o antropólogo norueguês acredita que em alguns contextos a aceleração está a um passo de trazer efeitos colaterais graves aos usuários, como a falta de flexibilidade, o empilhamento de atividades e o desaparecimento de atividades que deveriam ser consumidas de modo lento e vagaroso (ERIKSEN, 2001). Alexandre, professor universitário de 49 anos, revela que vêm percebendo que seus colegas de trabalho e alunos estão perdendo a capacidade contemplativa, ficando incapazes de aproveitar os momentos de tédio ou simplesmente sem realização de alguma atividade produtiva. O interlocutor tem buscado promover um estilo de vida mais tranquilo, distanciando-se do frenesi das redes sociais e do uso constante do smartphone, valorizando momentos de tédio e ociosidade. Sua principal estratégia para alcançar esse objetivo é se dedicar à prática de esportes, especialmente a natação, “é o meu momento assim que eu fico só nos meus pensamentos ali nadando [e] isso me ajuda bastante” (ALEXANDRE, 27 de outubro de 2023).

Quando as atividades passam a ser mais dinâmicas, tecnologias como os smartphones surgem para auxiliar e aglutinar diferentes tipos de atividades em apenas um dispositivo (ASCHOFF, 2021). Em alguns contextos, carregar todas as atividades do dia em um aparelho pode ser sinal de ganho de tempo e praticidade, entretanto, para alguns usuários os telefones celulares se tornaram uma armadilha de conexão constante.

Nesse ritmo, aparelhos como smartphones se estabeleceram como o principal modo de acesso à internet em inúmeros países devido a sua popularização e facilidade de uso. Na

esfera trabalhista, os smartphones corroboram na criação de novos modelos de trabalho, vide exemplo motoristas e entregadores de aplicativo, além de ocupações e cargos com diferentes níveis de engajamento com as tecnologias digitais.

Geraldo, de 27 anos, passou por uma breve experiência como entregador de aplicativo. Para o interlocutor, as entregas através do aplicativo da Rappi⁶³ eram uma forma de compor a sua renda, visto que naquele momento estava desempregado. Geraldo apresenta que se sentia dependente do seu telefone celular para a realização das atividades e para se enquadrar nas lógicas do aplicativo, principalmente na distribuição dos pedidos de entrega, dinâmicas e bônus que eram oferecidos aos entregadores pela plataforma. Segundo o interlocutor ele “já tinha perdido aquele jogo” (GERALDO, 21 de outubro de 2023) contra o aplicativo de entregas. O participante apresentou que se sentia dependente das dinâmicas instituídas pelo aplicativo e que era incapaz de criar formas de controlar as lógicas propostas pela plataforma do Rappi. Durante esse período, Geraldo teve a oportunidade de conhecer também as dinâmicas de outros entregadores que estavam trabalhando com ele nesse mesmo período, as localizações em que era possível conseguir maior número de entregas e também as disputas que existiam entre entregadores de bicicleta e entregadores que utilizam a moto como veículo de locomoção. De todo modo, ainda que alguns usuários soubessem estratégias para estabelecer maior número de ganhos com a plataforma, ainda sim estavam sujeitos às suas lógicas e possíveis penalidades que poderiam vir a sofrer.

As lógicas de uma vida amplamente conectada são visíveis para trabalhadores submetidos às lógicas das plataformas digitais. Entre o grupo de interlocutores, apenas Geraldo passou por uma experiência com um trabalho de plataforma. Entretanto, os demais interlocutores vivem diferentes níveis de dependência das plataformas digitais para exercer as suas atividades. Em certo sentido, o engajamento e a dependência com as tecnologias digitais pode ser encarado como uma pressão que muitas vezes o usuário não quer vivenciar. Geraldo, que tem 27 anos, teve todas as suas experiências trabalhistas mediadas pelas plataformas digitais.

[...] mesmo que eu ficasse meses indo no trabalho, eu tinha muito da minha demanda de trabalho virtual por conta de uma questão de equipamento, mexendo com edição e com edição de foto. Eu sempre tinha alguma carga de comunicação que era remota, né. Seja mandar foto para pessoa [...], seja mesmo ter aquela troca de e-mails para confirmar determinados tipos de freela⁶⁴. Quando você faz freela a pessoa te pede por

⁶³ Rappi é uma plataforma que oferece serviços de entrega sob demanda.

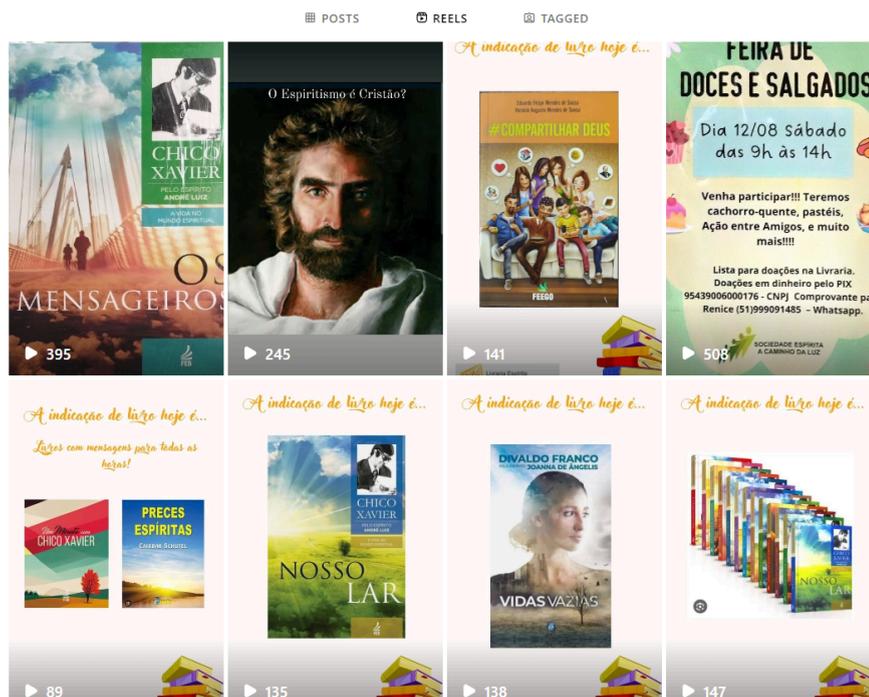
⁶⁴ Variação da expressão *freelancer* que serve para denominar o profissional autônomo.

exemplo foto para criação. [...] a internet tá extremamente presente de uma forma que para mim é, quase que infelizmente, assim porque não é uma ação que eu acho muito boa, [não é] um tipo de ferramenta que eu gosto de ter no meu espaço de trabalho (GERALDO, 21 de outubro de 2023).

Geraldo trabalhou como entregador de aplicativo durante alguns meses até que as lógicas da plataforma demonstraram que, mesmo trabalhando longas horas por dia, os rendimentos ainda eram escassos para conseguir se manter. O interlocutor só deixou de ser dependente da plataforma de entrega a partir da solidariedade de amigos que o ajudaram a encontrar outras formas de remuneração na época.

Dentro do contexto de dependência, Tibby, de 29 anos, trabalha como engenheira química em uma indústria de alimentos e depende do seu smartphone para o envio de relatórios de qualidade e controle das atividades em seu turno de trabalho. De modo semelhante, Frederico, de 35 anos, opera um brechó em sua própria casa, junto de sua mãe, e utiliza seu smartphone para entrar em contato com clientes através do WhatsApp, além de postar fotos e vídeos dos produtos que comercializa na plataforma do Instagram e do Kwai. Assim como Tibby e Frederico, Manu, de 36 anos, utiliza seu telefone celular para criar conteúdos informativos sobre os produtos disponíveis na livraria em que trabalha (Figura 14). Os conteúdos audiovisuais são publicados na plataforma do Instagram e são gravados, editados e divulgados através do smartphone pessoal da interlocutora. Os usos atribuídos a estes aparelhos intensificam a sensação de que indivíduos estão trabalhando mais, entretanto, não o suficiente para superar o crescente volume de atividades (ROSA, 2018; RAUCH, 2018).

Figura 14: Conteúdos produzidos e divulgados por Manu no Instagram sobre as obras literárias disponíveis na livraria em que trabalha.



Fonte: o próprio autor.

Os casos dos três interlocutores são apenas alguns exemplos dos diferentes níveis de dependência em tecnologia digital observados durante o trabalho de campo. Embora alguns indivíduos não dependam exclusivamente de seus smartphones para desempenhar suas funções de trabalho, todos os 10 interlocutores reconhecem o smartphone como um item essencial em sua rotina profissional, sendo um dos principais facilitadores de suas demandas. Portanto, é crucial estabelecer distinções entre os conceitos de dependência e vício na rotina desses participantes da pesquisa. Como já destacado, o vício está associado ao uso problemático e patológico das mídias digitais, resultando em hábitos de consumo que perturbam a rotina do usuário. Por outro lado, a dependência se manifesta como uma necessidade de se adaptar às práticas e lógicas estabelecidas na contemporaneidade pela infraestrutura digital. Não obstante, em várias ocasiões, alguns interlocutores indicaram estar experimentando sinais de vício ou uso exacerbado de tecnologias digitais. Contudo, ao longo do trabalho de campo, observei que esses excessos estão, na maioria das vezes, relacionados às exigências do trabalho e à necessidade de utilizar esses dispositivos para se concentrar ou se distrair das demandas laborais. Em outras palavras, embora haja momentos em que o consumo dessas tecnologias pareça estar ligado a comportamentos viciantes, a análise das rotinas diárias dos interlocutores revela que eles são principalmente usuários que dependem

desses aparelhos para desempenhar suas tarefas profissionais e outras atividades que compõem o seu cotidiano.

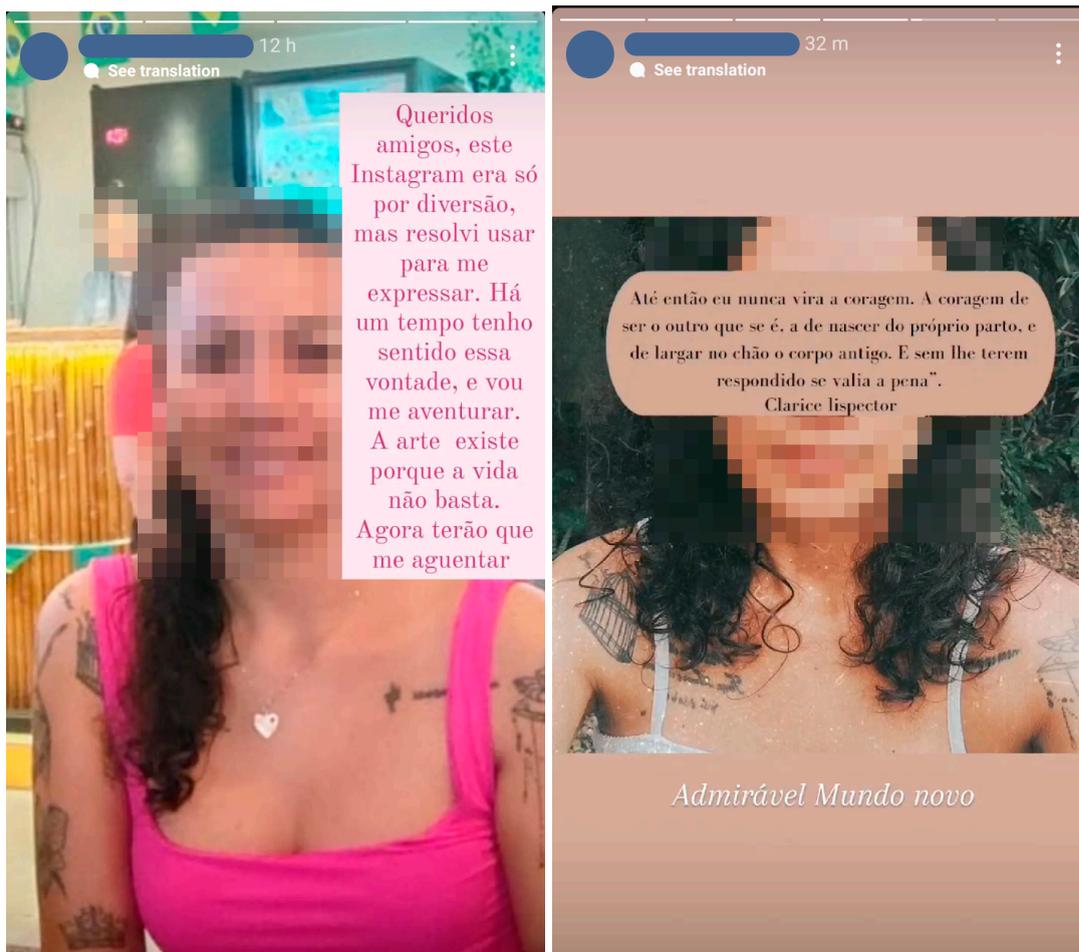
Por conseguinte, smartphones se destacam, ao lado das redes sociais, WhatsApp e plataformas de e-mail eletrônico, como as principais ferramentas digitais vinculadas ao trabalho na realidade dos interlocutores desta pesquisa. Em muitos dos casos analisados o uso destas ferramentas aparece como imprescindível para a operação das atividades laborais, vide o exemplo de Tibby. A interlocutora expressa: “Quando eu tô lá, [eu] tô conectada” (TIBBY, outubro de 2023) para se referir a rotina de uso de tecnologias como WhatsApp, e-mail e radiocomunicação durante a sua jornada de trabalho.

Além disso, durante o primeiro contato com Manu, em outubro de 2021, a interlocutora estava no final da sua graduação em pedagogia e fazia estágio em uma escola infantil no município de Santa Cruz, interior do Rio Grande do Sul e já estava há quase 6 meses sem consumir redes sociais, como Facebook, Instagram e Twitter/X. Seu principal acesso em seu smartphone era a plataforma WhatsApp que mantinha para se conectar com os colegas de trabalho, universidade e família. Em 2022, Manu se formou no ensino superior em pedagogia e começou a procurar novas vagas de emprego, contudo, a maior parte das vagas de trabalho estavam disponíveis em grupos do Facebook destinados para o compartilhamento de oportunidades de emprego. Em diversos contextos, as tecnologias digitais se inserem cada vez mais na dinâmica do mercado de trabalho, desempenhando um papel fundamental desde o processo de seleção e recrutamento até a divulgação e candidatura. Como resultado, a dependência dessas ferramentas torna-se uma necessidade inevitável para os profissionais, independentemente da disponibilidade de acesso a elas. (PAASONEN, 2021). Com o intuito de ficar a par das vagas de emprego ofertadas e conseguir se candidatar às mesmas, Manu se sentiu forçada a criar uma nova conta no Facebook e Instagram. Ainda em 2020 a interlocutora expressava que “determinadas coisas tu não consegue fazer sem uma rede social” (MANU, outubro de 2020) e complementa:

Na verdade, eu acho até um pouco injusto, porque parece compulsório tu ter uma rede social. Alguns profissionais [você] só consegue alcançar pelo Instagram. Mas eu acho que é uma expressão do nosso tempo, uma expressão da nossa sociedade e agora nessa época de pandemia eu acho que deve ter sido muito bom, porque, ao mesmo tempo que as redes sociais são, na minha opinião, dispensáveis, para algumas pessoas se elas não existissem elas não iam conseguir se falar ou manter contato. (MANU, outubro de 2020).

A transformação das dinâmicas de candidatura ao trabalho e divulgação de ofertas de emprego fizeram com que a interlocutora, até então desconectada na época, fosse compelida a se reconectar à plataforma do Facebook e criasse um perfil no Instagram. Como resultado, os momentos de dependência em relação à infraestrutura digital se destacam em contraste com os relatos de vício compartilhados pelos interlocutores, destacando um cenário no qual uma variedade de atividades é influenciada pela presença dessas plataformas (VAN DIJK, et al., 2018). Contudo, o perfil na rede social do Facebook foi mantido até Manu conseguir ser contratada no seu emprego atual, parando de consumir a plataforma logo após a sua admissão. Ademais, até o momento da escrita dessa tese a participante manteve seu perfil no Instagram. A interlocutora utiliza a rede social para compartilhar conteúdos sobre espiritismo ou que tragam algum tipo de reflexão (Figuras 15 e 16). Além disso, a interlocutora começou a escrever poesias e compartilhar as suas obras nas redes sociais como forma de expressão e levar uma mensagem positiva a seu grupo de seguidores. Depois que Manu retornou às redes sociais, a interlocutora esforça-se para manter um grupo seleto de seguidores em sua conta do Instagram, com o objetivo de filtrar os usuários que têm acesso aos conteúdos consumidos e compartilhados por ela.

Figuras 15 e 16: Conteúdos produzidos e divulgados por Manu no Instagram sobre as obras literárias disponíveis na livraria em que trabalha.



Fonte: captura de tela do Instagram de Manu.

Em algumas profissões, smartphones e redes sociais se tornaram itens imprescindíveis para a realização de tarefas, fazendo parte do exercício ou até mesmo como facilitadores das demandas. Gatuna, uma redatora publicitária em Curitiba, exemplifica esse fenômeno ao fazer uso de seu perfil pessoal no Instagram e no Twitter/X para buscar referências e acompanhar as tendências de mercado em sua área de atuação. Além disso, a comunicação entre ela e seus colegas de trabalho é predominantemente digital, e muitas de suas atividades são conduzidas por meio de plataformas de mensagens e e-mail. Embora Gatuna não utilize suas redes sociais como o principal meio de trabalho, elas se tornaram ferramentas indispensáveis para adquirir referências em sua profissão como *copywriter* para conteúdos digitais.

Em uma realidade em que redes sociais e smartphones se tornaram peças primordiais para o exercício do trabalho, algumas empresas passaram a oferecer e exigir o uso de telefones celulares durante turnos de trabalho como uma forma de conectar sua equipe de colaboradores. Prática semelhante foi visualizada na mais recente oportunidade de trabalho

de Tibby, engenheira química de 30 anos, em uma fábrica de alimentos. De acordo com a interlocutora, a empresa em que atua oferece telefones celulares e rádios comunicadores como uma forma da equipe poder se comunicar através de e-mails e facilitar recursos como o envio de fotos e relatórios de controle de qualidade. Tibby até leva o telefone celular empresarial para casa em algumas ocasiões, mas nunca precisou atender um chamado da empresa quando já havia encerrado o seu expediente. Distintamente, em uma experiência de trabalho anterior, Tibby estava constantemente conectado ao seu telefone celular pessoal, que se tornou uma ferramenta essencial para suas atividades laborais. Na fábrica em que trabalhava, a qual opera no modelo de produção 24/7⁶⁵ Tibby utilizava seu telefone celular particular para a execução de diferentes tipos de tarefas relacionadas ao trabalho, incluindo comunicação com a equipe, organização de escalas e envio de relatórios de qualidade. Esse uso constante do telefone como uma ferramenta primordial no trabalho significava que Tibby frequentemente se encontrava realizando demandas tanto durante o seu expediente na fábrica quanto em casa, sujeito a contatos de colegas, gerentes e outros colaboradores, independente do horário.

As mensagens relacionadas ao trabalho eram frequentes até mesmo quando já havia encerrado formalmente o seu expediente, podendo ser contatada no meio da madrugada em razão das atividades da indústria acontecerem 24 horas por dia, sete dias por semana. As mensagens poderiam se referir a diversos assuntos, como informar sobre problemas na produção, relatar acidentes ocorridos na escala de produção ou relatar a ausência de um funcionário no turno de trabalho. Em uma das conversas com Tibby, a participante contou que chegou a desenvolver crises de ansiedade quando seu telefone celular tocava durante a madrugada, imaginando que poderia ser a notícia de algum acidente ou mensagem inesperada relacionada ao trabalho. Por conseguinte, questões como a falta de previsibilidade na rotina de trabalho, além da sobrecarga informacional imposta junto aos grupos de WhatsApp da empresa levaram Tibby a procurar uma nova opção de emprego, desta vez, regredindo na carreira e também mais próxima da cidade em que a sua família mora. A interlocutora confessou que optou por regredir na carreira para que pudesse estabelecer limites na sua rotina de trabalho e não-trabalho, principalmente nas jornadas online. Em relação ao trabalho atual, Tibby contou que foi decisivo para a escolha da vaga o fato de que não precisaria responder aos demais funcionários da empresa fora do seu expediente.

⁶⁵ 24 horas por dia e 7 dias por semana.

Evidências da interdependência do telefone celular para a execução de tarefas também são evidentes no exemplo compartilhado por Kauan. Segundo ele, sua ex-namorada precisava usar seu telefone celular pessoal para desempenhar suas funções como vendedora em uma loja de roupas. Segundo Kauan, as responsabilidades de sua namorada na época incluíam entrar em contato com clientes e publicar fotos e vídeos das roupas disponíveis para venda. Ele destacou que essas tarefas foram estabelecidas no momento da contratação e, portanto, se ela deixasse de realizá-las, poderia ser demitida. Assim, não apenas trabalhos realizados diante de dispositivos tecnológicos, como o exemplo de Gatuna como redatora publicitária, tornaram-se dependentes do uso de tecnologias digitais, mas também atividades comerciais, como a de vendedor, analista de qualidade e professor, passaram a ser influenciadas por esse conjunto de tecnologias que agora compõe o cotidiano desses trabalhadores.

Os exemplos mencionados acima representam apenas algumas instâncias identificadas por meio de observações e entrevistas com os interlocutores. Estes casos ajudam a ilustrar que smartphones e plataformas digitais no ambiente de trabalho podem ser caracterizados de três maneiras distintas: (a) como aceleradores das atividades laborais, capazes de reduzir as lacunas temporais entre o início e o término de uma tarefa (ERIKSEN, 2001). Em outras palavras, os intervalos entre uma atividade e outra podem ser encurtados ou até mesmo preenchidos por outras demandas, como o envio de e-mails ou mensagens de WhatsApp; (b) como agentes que dissolvem as fronteiras entre trabalho e lazer, visto que o telefone celular se transforma em uma ferramenta de trabalho que permeia espaços destinados ao ócio, como ambientes fora do escritório corporativo; e, por último, (c) como ferramentas capazes de criar relações de interdependência no contexto do mundo do trabalho, tornando-se cada vez mais essenciais para a execução das atividades laborais.

Em relação ao último tópico, as mídias digitais estão arraigadas a instituições e práticas numa relação indissociável entre sociedade e plataforma. Segundo Van Dijck e autores, as plataformas são uma arquitetura programada designada para organizar interações entre usuários (VAN DIJCK, et. al., 2018). Todavia, estas tecnologias não estão marcadas pela neutralidade e participam de uma ampla arena de batalhas por interesses públicos e privados em distintos níveis sociais (PASQUALE, 2015; VAN DIJCK, et. al., 2018). Diante de um cenário que se digitaliza em ritmo acelerado, as grandes empresas de tecnologia desfrutam da condição de usuários que são cada vez mais dependentes das mídias digitais em diferentes áreas sociais.

A promessa de um cenário em que sociedade e tecnologia caminham de mãos dadas impulsionou o desenvolvimento de artefatos como os smartphones que sofreram mudanças e

acabaram sendo incorporadas ao trabalho ao longo de inúmeras atividades. Desde chamadas telefônicas, mensagens de texto, até o desenvolvimento de plataformas que ajudaram a desenvolver novos modelos de trabalho, como os entregadores de aplicativo. Assim, pouco a pouco, inúmeros indivíduos tornaram-se dependentes das facilidades destes aparelhos (PAASONEN, 2021). Contudo, como visto anteriormente, esses mesmos aparatos tão presentes no cotidiano de inúmeras pessoas são responsáveis por efeitos de diferentes magnitudes.

Vício em games online, modulação algorítmica (VAN DIJCK, et al., 2018; SILVEIRA, 2017) e o escândalo do Facebook Cambridge Analytica, revelando o uso sigiloso de dados para manipulação da opinião pública em inúmeros países, são apenas alguns dos exemplos que compõem a lista de efeitos constituídos tanto pelas mídias sociais com também pelas tecnologias da informação e comunicação. É importante elencar que as plataformas e algoritmos que compõem esse cenário digital são desenvolvidas com o princípio de reter usuários e extrair dados, logo, os interesses econômicos e comerciais por trás das plataformas digitais e suas corporações se escondem atrás de um espectro de comodidades atribuídas por estas tecnologias (PASQUALE, 2015; LANIER, 2018; VAN DIJCK, et al., 2018).

A promessa de um cenário digital favorável ao desenvolvimento econômico e social, além de co-responsável pelo bem-estar de seus usuários, se desfaz frente aos alertas sobre os efeitos nocivos da internet e das mídias digitais. Diante deste prisma, as tecnologias que são benéficas também são capazes de evidenciar perigos a seus usuários. Portanto, a relação composta junto às tecnologias atravessa altos e baixos, revelando a magnitude dos imaginários e aspectos culturais que compõem esse vínculo (SYVERTSEN, 2017, MILLER, et al. 2021). Esta relação evidencia movimentos antagônicos as mídias digitais, os quais têm como argumento os efeitos perigosos e insalubres das tecnologias, tal como o detox digital, o qual carrega em seu cerne a narrativa de mal-estar causado pelas mídias digitais (SYVERTSEN, 2017). A percepção das mídias como boas ou ruins, a partir dos interlocutores da pesquisa, também retrata a esfera do trabalho e, conseqüentemente, salienta a percepção destes aparatos como itens indispensáveis para o desenvolvimento das atividades, e também responsáveis por rotinas mais intensas e exaustivas.

As ressalvas sobre o papel das mídias se materializam em relatos de experiência que são amplamente difundidos em conteúdos presentes em portais digitais, além das preocupações que ecoam pela atuação de grandes corporações do ramo da tecnologia, como

Google, Amazon, Facebook Meta, Apple e Microsoft⁶⁶. Nesta seara, movimentos de resistência tem como sua principal ferramenta argumentativa ressaltar as problemáticas provenientes do consumo destes aparatos e propor alternativas para o desenvolvimento de modelos de consumo cada vez mais conscientes e balanceados. Como visto, os fenômenos de resistência podem pegar carona em uma corrente comercial ou atuarem como modelos de proteção e debate instituídos pelos próprios usuários (NATALE; TRERÉ, 2021).

Outrossim, o conjunto de estratégias utilizadas para o exercício de um consumo autoconsciente das tecnologias carrega consigo não somente um alerta, mas também o interesse mercadológico em cima de um tópico que cresce em nível de debate. Segundo Jorge e Pedroni (2021) as práticas de desintoxicação configuradas e debatidas por influenciadores digitais ajudam a dar notoriedade e a promover as mídias destes indivíduos em decorrência de um mercado que cresce com a temática da desconexão (JORGE, PEDRONI, 2021).

Intransferivelmente, as práticas de afastamento das mídias digitais visualizadas em trabalho de campo aparecem como uma resposta às narrativas que reforçam os aspectos prejudiciais incumbidos pelas mídias digitais. De acordo com Trine Syvertsen (2017) os argumentos para “desintoxicação” das mídias digitais baseiam-se em uma presunção de equilíbrio que necessita ser desenvolvida pelo próprio usuário da plataforma ou rede social digital. Para isso, as narrativas de detox digital utilizam-se de estratégias argumentativas que ressaltam problemas como dependência, sobreuso, perda do sono, ansiedade e depressão (ZAHARIADES, 2018). Ademais, os riscos de uma vida menos autêntica e real (SYVERTSEN; ELI, 2019), com falta de foco (CARR, 2011), desatenta e marcada pelo aumento dos níveis de estresse também compõem o arcabouço de narrativas que alertam sobre os riscos dos usos dessas mídias. O efeito dessas narrativas repercute nos níveis de desejo para uma vida menos conectada às telas e as mídias digitais. A partir desta lógica, os efeitos prejudiciais referentes ao uso de internet e mídias digitais são maximizados, entretanto, de modo ambivalente, ou seja, sem deixar de reconhecer a importância destas tecnologias para o cenário contemporâneo. Assim, movimentos como o detox digital surfam no espectro de julgamentos morais sobre as tecnologias da informação e comunicação que se revelam incorporadas às atividades cotidianas.

Em decorrência do uso desregrado, as tecnologias digitais são encaradas por alguns interlocutores como elementos a serem “desintoxicados”, vencidos e colocados em balanço. Logo, as mídias digitais e a internet são posicionadas discursivamente como semelhante às

⁶⁶ Também conhecidas pela sigla GAFAM.

drogas e, por sua vez, à compulsão sentida por elas (PAASONEN, 2021; KARPI, 2018). Em alguns contextos, telas de smartphones, redes sociais foram comparados a jogos de azar, álcool ou entorpecentes pelos interlocutores da pesquisa com o intuito de ressaltar as angústias dos usos desregrados destas tecnologias. As narrativas ressaltam diferentes tipos de adição, como vício em tela, Facebook, Instagram, além de vocabulários como “abstinência” e “recaídas”. Por conseguinte, Paasonen encara que:

Esse enquadramento discursivo, onde os golpes de dopamina prendem as pessoas a aplicativos e interfaces, certamente é generalizado (Stjernfelt e Lauritzen 2019; Syvertsen e Enli 2019), assim como o posicionamento dos internautas como semelhantes aos usuários de outras substâncias viciantes que podem assim se beneficiar de desintoxicação (Karppi 2018, 67). *[tradução nossa]* (PAASONEN, 2021, 43).

Ao mesmo tempo em que narrativas apresentam o viés negativo destas tecnologias, novas práticas de regulação e abstenção surgem em meio ao borbulhar da discussão (SYVERTSEN, 2017, p. 89). De acordo com Trine Syvertsen (2020), as práticas para uma vida mais desconectada estão ancoradas na atenção plena, uso consciente e equilibrado destas tecnologias, e pausas temporárias, para assim estabelecer a auto regulação e redução da carga de estresse imposta no uso destas tecnologias, seja no trabalho ou nas demais atividades que compõem a rotina dos indivíduos.

Mesmo diante de um cenário em que cada vez mais smartphones, smart tvs e outros aparelhos já vem com algumas redes sociais ou plataformas diretamente de fábrica, alguns usuários tentam compor moldes de resistência para lidar com as pressões de estar conectado, principalmente quando esses efeitos atingem áreas como relacionamento, bem-estar e trabalho, sendo o último o foco deste capítulo. As relações laborais e produtivas são elementos aparentes nas falas dos participantes da pesquisa visto que os momentos de desconexão visam aliviar o estresse advindo de jornadas trabalhistas cada vez mais longas. Certamente, as tecnologias digitais trouxeram benefícios para as práticas laborais, contudo, o advento de smartphones corroborou para a expansão das jornadas de trabalho, além das pressões atribuídas por um modelo de trabalho que mistura a esfera pública e privada.

Na expectativa de compor estratégias de bem-estar relacionadas ao consumo destas tecnologias no exercício do trabalho, Fernanda, uma das participantes que integrou os encontros online do grupo de desintoxicação digital organizado pela rede De Saber, compartilhou uma experiência desenvolvida na escola em que trabalha. A experiência, já bastante difundida em algumas áreas de trabalho, foi nomeada de “quarta-feira off” e implica

em um dia inteiro em que as atividades desenvolvidas entre a equipe recorrem a uma pausa das ferramentas de conexão digital.

No meu grupo de trabalho, nós conseguimos estabelecer a “quarta-feira off” [...] a gente interage virtualmente por conta da pandemia, trabalho virtual. Nós trocamos e-mail, temos reuniões pelo meeting, e temos dois grupos de WhatsApp, mas toda quarta-feira é o dia para fazermos as demais atividades individualmente e é o dia que a gente não troca mensagem em nenhum grupo, mas de vez em quando, uma ou outra vai lá no privado e tira alguma dúvida, mas tem sido bom, né. Tem sobrecarregado menos e é uma forma de manter o foco nas atividades individuais em benefício do próprio grupo, conversando menos, interagindo menos ali pelo WhatsApp (FERNANDA, 10 de junho de 2021).

O compartilhamento de Fernanda expõe uma estratégia de consumo desenvolvida pela equipe do local em que trabalha para lidar com a sobrecarga dos colaboradores e manutenção do foco nas atividades que vêm sendo desenvolvidas. Contudo, os demais dias de trabalho da participante ainda são compostos por plataformas como WhatsApp, Google Meet e e-mail. Logo, a esfera do trabalho, principalmente impulsionada pelo contexto da pandemia de Covid-19, exigiu que, em alguns contextos, ferramentas digitais se tornassem indispensáveis para a prática laboral.

O aumento no tempo diário conectado como resultado da agenda de digitalização junto a pandemia do novo coronavírus ajudaram a acelerar o ritmo da virada para a digitalização, impulsionando diversas atividades para a modalidade online. Esses pontos contribuíram para o desenvolvimento de modelos de trabalho mais engajados com smartphones e computadores, além de estabelecerem a condição de disponibilidade constante para gestores e chefes, por meio de mensagens ou ligações de celulares (KATZ; AAKHUS, 2004; MILLER, ET AL. 2020). Segundo Miller e autores, essa condição é entendida como oportunidade perpétua, uma atualização do contato perpétua, conceito desenvolvido por Katz e Aakhus. Assim, os smartphones estão engajados com o dia a dia dos usuários, permitindo a oportunidade de gerenciar diferentes tarefas em apenas um dispositivo móvel, mas a mesma usabilidade possibilita a disposição dos usuários para trabalhar, independente do turno ou período de férias.

Enfim, os smartphones e as redes sociais desempenham um papel crucial como ferramentas de trabalho e já se tornaram parte integrante da rotina diária de muitas atividades profissionais. Reconhecendo que essas tecnologias contribuem para a intensificação das tarefas, aumento nos níveis de dependência e embaçamento das fronteiras entre trabalho e

lazer, os próximos dois subcapítulos apresentam uma descrição densa do consumo dessas tecnologias e suas implicações no contexto vivenciado por usuários que já experimentaram períodos de desintoxicação digital e que também se sentem interdependentes de suas ferramentas digitais para realizar suas tarefas no trabalho. Um sobrevoo inicial para os fenômenos observados em campo corrobora para a apresentação dos três pontos anteriormente citados a partir da lente analítica do espectro da desconexão. Ao fim, as questões aqui visualizadas são analisadas a partir da esfera do mundo do trabalho e do arcabouço teórico utilizado.

4.2. RELAÇÕES DE DEPENDÊNCIA DE SMARTPHONES E REDES SOCIAIS PARA O EXERCÍCIO DO TRABALHO

É incontestável que um mundo globalmente conectado trouxe consigo uma série de vantagens para aqueles que têm acesso à internet. Transações bancárias, compras online e comunicação instantânea são alguns dos benefícios decorrentes de uma sociedade cada vez mais digital. As comodidades proporcionadas pela onda de digitalização contribuem para que haja mudanças em diversas esferas sociais, influenciando transformações tanto no ambiente de trabalho quanto na execução de atividades cotidianas.

Tarefas antes essencialmente analógicas passaram a ser diretamente mediadas pelas tecnologias digitais. O impacto da pandemia de coronavírus intensificou a transformação para uma sociedade cada vez mais digital em que as atividades passaram a depender de aspectos tecnológicos ou da infraestrutura digital. Por meio do smartphone, tornou-se viável realizar atividades online, contatar funcionários e conduzir reuniões. Dessa forma, as transformações foram impulsionadas tanto pela pandemia quanto pela integração decisiva das tecnologias digitais e redes sociais à vida cotidiana, inclusive para o desempenho de tarefas profissionais. De acordo com Nicole Aschoff as redes sociais digitais se tornaram um elemento inseparável dos smartphones (2021) atuando no princípio da conveniência para seus usuários, visto que cada vez mais aspectos de nossa sociedade são atravessados pela infraestrutura digital.

Em vista disso, alguns indivíduos podem até ressaltar que um dia totalmente offline no trabalho pode significar o declínio na produtividade e até mesmo impossibilidade de execução das tarefas. O apagão nas redes do Facebook, Instagram e WhatsApp que ocorreu no dia 04 de outubro de 2021 afetou não só as interações dentro das redes sociais, mas também a rotina de usuários que utilizam as redes sociais como ferramentas aliadas ao

desenvolvimento de suas atividades laborais. Segundo dados do SEBRAE (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas), no Brasil, sete a cada dez empreendedores utilizam as redes sociais como ferramenta de vendas online. Ainda segundo o instituto, as restrições impostas pela pandemia afetaram principalmente micro e pequenos negócios, forçando empresas e indivíduos a migrarem para os espaços online a fim de manter as suas atividades durante o período de isolamento social (SEBRAE, s.d).

A incorporação dos smartphones ao cenário trabalhista também viabiliza para que outros aplicativos possam ser utilizados como um recurso. No Brasil e em diversas partes do mundo, o WhatsApp se destaca como uma ferramenta consolidada no cenário comercial. De acordo com dados da Statista, uma plataforma alemã especializada em fornecer informações para empresas, o WhatsApp se tornou intrínseco ao estilo de vida dos brasileiros, atingindo cerca de 147 milhões de usuários. Esse número reflete uma impressionante taxa de penetração de 99% entre a população conectada à internet (BIANCHI, 2024). A empresa também destaca que o WhatsApp é a plataforma social mais amplamente utilizada no país. Sua popularidade transcende o mero envio de mensagens de texto e áudio, expandindo-se para funcionalidades direcionadas a empresas e transações comerciais, incluindo pagamentos, seguindo os moldes de funções que já foram adotadas em países como a Índia e Singapura (Ibidem, 2024). De acordo com o Will Cathcart, presidente do WhatsApp em entrevista para a Folha de São Paulo, o Brasil representa um expressivo número de mensagens enviadas, sendo o terceiro país com maior número de usuários no mundo, ficando atrás somente da Índia e da Indonésia, respectivamente (MELLO, 2023). Parte do faturamento da plataforma é proveniente dos serviços oferecidos para empresas e, nas palavras do executivo, o WhatsApp “ajuda pequenas empresas com anúncios no Facebook ou Instagram. São anúncios do tipo clique para o WhatsApp, porque muitas dessas pequenas empresas não têm um site” (MELLO, 2023). Ainda de acordo com a fala do presidente da plataforma de mensagens instantâneas, as ferramentas de mensagens ofertadas para empresas representam um negócio que lucra cerca de 10 bilhões de dólares ao ano e que se mantém em crescimento.

Além disso, a capacidade de integrar até 1024 usuários em grupos dentro da plataforma impulsionou a expansão das experiências de mensagens instantâneas para interações em comunidades e grupos com interesses ou tópicos compartilhados. Isso reforça a essência do WhatsApp como uma verdadeira rede social online. Grupos destinados a família, amigos e trabalho tornaram-se elementos essenciais no tecido social dos brasileiros, desempenhando um papel fundamental nas dinâmicas laborais e sociais entre os usuários conectados.

Entre os entrevistados, o WhatsApp emergiu como um aplicativo indispensável, amplamente adotado por quase todos. A plataforma de mensagens instantâneas é escolhida como o principal meio de comunicação e também como uma “ferramenta de trabalho”, ponto elucidado por Geraldo, Raquel, Kauan e Isabela em razão das suas diversas funcionalidades e a sua profunda integração no tecido social do Brasil.

Eu preciso do WhatsApp porque tudo é necessário do WhatsApp. Porque é um meio que eu me comunico, por exemplo, com os pais dos meus alunos particulares, então, se acabasse minhas redes sociais hoje eu não sei se a gente funcionaria por ligação porque são pessoas muito ocupadas (ISABELA, 27 de outubro de 2023).

[...] se eu ficar sem WhatsApp vai dar ruim nos meus trabalhos, porque eu faço muitos trabalhos remotos, preciso conversar com clientes que estão em outras cidades, outros estados, [e] é parente assim, minha mãe tá meio longe, pai tudo longe, e aí hoje o meu orientador de mestrado mandou uma mensagem falando: “Kauan, te liguei, mas você não atendeu”. Eu olhei no meu WhatsApp e não tinha chamada perdida, mas é porque ele me ligou no telefone normal e eu nem sequer [es]tava considerando essa possibilidade de me ligar fora da internet. (KAUAN, 24 de outubro de 2023).

Diante desta questão, embora Nany e Isabela afirmem não depender exclusivamente do WhatsApp para suas tarefas diárias, reconhecem sua importância vital para manter contato com familiares e para suas rotinas de estudo e trabalho. Situações semelhantes em que o WhatsApp se torna uma peça indispensável também estão presentes nas experiências de Manu, Raquel, Geraldo, Alexandre, Tibby, Gatuna e Kauan. No entanto, por vezes, o uso imperativo do WhatsApp passa despercebido devido à sua inserção natural no tecido social. Em uma entrevista realizada no dia 28 de fevereiro de 2023, Gatuna, ao ser questionada sobre os principais aplicativos em seu celular, inicialmente mencionou o Instagram, LinkedIn, Twitter/X, Focus-to-do⁶⁷ e Toggl Track⁶⁸ como as cinco principais ferramentas que utiliza. Entretanto, no decorrer da conversa, a interlocutora destacou que o WhatsApp é o principal aplicativo utilizado tanto para trabalho quanto para lazer. Sua integração tão profunda nas atividades diárias muitas vezes o confunde com o próprio aparelho celular. Na sua dissertação de mestrado, Pereira (2017) constatou que as redes sociais, como o Facebook, desempenharam um papel central na experiência online dos participantes da pesquisa. Nessas situações, o uso das redes sociais era preferível às ferramentas de busca, como o Google, sendo empregadas para navegar em assuntos que faziam parte do cotidiano dos interlocutores.

⁶⁷ Aplicativo para gestão de tarefas e foco.

⁶⁸ Aplicativo e software para rastreamento de tempo destinado a atividades nas plataformas digitais;

Em alguns casos, o WhatsApp vai além das funções básicas do telefone celular, tornando-se a principal forma de comunicação, superando as chamadas telefônicas tradicionais e o envio de mensagens de texto, características emblemáticas dos celulares dos anos 2000. Algumas vezes, as chamadas pelo aplicativo são preferidas como estratégia para economizar, evitando os custos associados às operadoras de telefonia móvel. Miller et al. (2020) corroboram que as funções de telefonia representam agora apenas uma pequena parte do uso dos smartphones, dando lugar a uma variedade de atividades em um único dispositivo, o que contribui para a percepção do WhatsApp como uma extensão inseparável do próprio telefone celular.

Por conseguinte, as interações nos espaços do WhatsApp moldam não apenas o modo como as atividades são realizadas e consumidas dentro da plataforma, mas também influenciam as interações em outras redes sociais online e também fora dos ambientes digitais (HINE, 2020).

Nove dos dez participantes ressaltam que o WhatsApp é um ferramenta fundamental para as relações sociais e para o trabalho. Entretanto, Frederico, diferentemente dos demais, é o interlocutor que passou por mais experiências de afastamento da plataforma do WhatsApp. Nosso contato só foi mediado através do WhatsApp durante os primeiros contatos com a pesquisa, em fevereiro de 2021. Após esse período, o interlocutor passou por mais de um mês sem acesso à plataformas como WhatsApp, Instagram e Facebook. Quando retornou em meados de abril, após sua experiência de desintoxicação digital, Frederico voltou a utilizar somente a rede social do Instagram. Durante esse período de mais de um mês desconecta o participante ressalta que não deixou de utilizar o telefone celular, mas parou de acessar à internet através dele, o participante complementa sobre a sua experiência:

Quem me conhece, quem precisa de mim tem os telefone daqui de casa, tem o telefone da minha mãe, tem o telefone do meu pai, tem o telefone do escritório do meu pai. Tem e-mail, fora o Instagram porque eu não tava, né. Porque assim, eu sumo das redes sociais, mas se tu precisar de mim tu vai me encontrar em algum lugar, entende. Então eu passei esse 1 mês fora. Então, quer saber, vou sair. E não sinto falta [das redes sociais e do WhatsApp]. (FREDERICO, 14 de abril de 2021)

No bojo deste tópico, o último contato que estabeleci com Frederico ocorreu por meio do WhatsApp de sua mãe, já que ele não estava respondendo às mensagens que havia deixado em algumas de suas redes sociais. Durante nossa conversa, Frederico explicou que seu próprio celular havia quebrado recentemente e, por isso, vinha utilizando o smartphone de sua mãe nos últimos dias. Ele utiliza o dispositivo principalmente durante as tardes para

entretenimento, como jogar, consumir conteúdo e fazer algumas postagens relacionadas ao seu brechó na plataforma do Kwai. Segundo ele, é necessário estar sempre consumindo e publicando conteúdo na plataforma porque essas estratégias ajudam a monetizar o perfil. Com base nessas atividades online, Frederico tem planos de realizar uma série de transmissões ao vivo no Kwai para aumentar a visibilidade da página do brechó. No entanto, esses planos foram temporariamente interrompidos devido à indisponibilidade de seu próprio celular, que está quebrado.

Assim como o telefone celular trouxe modificações para os modos de comunicação, sociabilidade e trabalho, o WhatsApp também é responsável por mudanças nas dinâmicas sociais. Os diferentes modos de consumo atribuídos pelos indivíduos trouxeram um conjunto amplo de usos e apropriações para a ferramenta de mensagens instantâneas. Como exemplo, alguns indivíduos compreendem que a plataforma instaura um dinamismo no envio de mensagens viabilizando respostas quase que instantâneas. No bojo desta discussão, Raquel apresenta o cenário que vivenciou a partir da incorporação do uso do WhatsApp em sua rotina. A participante demonstrou um uso extensivo do WhatsApp, dedicando-se a permanecer continuamente conectada e pronta para responder às mensagens recebidas na plataforma. Raquel compartilhou que, ao receber uma notificação, procurava responder imediatamente e, caso não pudesse fazê-lo de imediato, enviava uma mensagem em que explicativa: “olha, eu tô ocupada agora, daqui a pouco eu falo com você” (RAQUEL, 10 de junho de 2021). As noções de aceleração de Eriksen (2001) aliadas à presença quase constante do celular fazem com que pequenos intervalos de tempo sejam utilizados para responder contatos dentro do WhatsApp. Estas transformações nas dinâmicas sociais são desenvolvidas através de traquejos sociais, ou seja, repetições diárias que viabilizam que o dinamismo nas respostas via WhatsApp seja uma realidade aceitável e uma expectativa compartilhada entre usuários. Raquel e Alexandre destacaram que em alguns episódios se sentem ansiosos para responder as mensagens que recebem no WhatsApp. Os interlocutores reconhecem que essas questões muitas vezes são resultado da criação de um senso de urgência em responder as pessoas rapidamente, entretanto, ainda sim se sentem culpados por não conseguir responder imediatamente às mensagens que recebem através da plataforma de mensagens instantâneas.

As preocupações de Raquel em responder rapidamente às mensagens que recebia levaram-na a considerar deixar a plataforma de mensagens instantâneas, ou, como ela mesma expressou, "acabar com o WhatsApp" (RAQUEL, junho de 2021). Como uma estudante de pós-graduação em Letras, aos 30 anos de idade, Raquel enfrentava uma pressão constante

para responder imediatamente a colegas e professores ao utilizar a plataforma. Além disso, ela experimentou durante sua especialização a pressão e a exigência de seu orientador por respostas rápidas via WhatsApp, levando-a a permanecer constantemente conectada ao telefone celular para possíveis contatos com ele. O senso de urgência instaurado pelo professor que exigia que seus alunos estivessem, na maior parte do tempo, disponíveis através da plataforma do WhatsApp acarretou, de acordo com Raquel, em episódios de estresse e ansiedade, além de fazer a interlocutora optar por trocar de orientador. Apesar do cansaço decorrente da necessidade de estar sempre disponível, Raquel reconhecia a importância de permanecer conectada à plataforma, uma vez que seus contatos e atividades estavam profundamente mediados pelo WhatsApp.

[...] eu não posso simplesmente acabar com o WhatsApp porque eu tenho a minha mãe que eu falo com ela com muita frequência, tem o pessoal da faculdade que eu fico me comunicando sobre o curso. E aí a gente descobre as coisas pelo WhatsApp, tem os eventos que eu descubro pelo WhatsApp, pelo Facebook, as coisas que eu participo às vezes de trabalho. Também, tudo agora é o WhatsApp, né. Agora mesmo, eu tava fazendo um orçamento de um bolo, é o WhatsApp; e eu tava falando com a professora lá da pós que eu tô fazendo, perguntando da orientação: WhatsApp! Nada funciona fora dele [WhatsApp]. Parece que não existe mais mundo se você não tiver, você não está inserido no mundo se você não tem WhatsApp, entendeu? (RAQUEL, junho de 2021).

Ao trazer a sentença “você não está inserido no mundo se você não tem WhatsApp”, a participante refere-se a relação de interdependência que alguns usuários sentem da plataforma visto que diferentes áreas da vida passaram a ser englobadas pelas dinâmicas na plataformas de mensagens instantâneas. Raquel expressa que depende do WhatsApp porque todos os grupos que acessa estão lá, inclusive o da escola de seus filhos, sendo esta uma das principais razões para se manter consumindo a plataforma.

O relato visa ilustrar que, mesmo diante do anseio por desconexão, algumas ferramentas permanecem indispensáveis para as dinâmicas sociais, englobando as relações familiares e os trabalhos na pós-graduação. Para Raquel, a mesma plataforma responsável por inserir o usuário em um cenário amplamente conectado é, paradoxalmente, aquela que, quando utilizada em excesso, acarreta em episódios de mal-estar à interlocutora. Por conseguinte, as formas de consumo da plataforma pela participante da pesquisa faziam com que Raquel, se sentisse cada vez mais pressionada a responder seus contatos de modo rápido e dinâmico.

Issaaf Karhawi e Michelle Prazeres (2022) ao articularem as noções de tecnologia, trabalho, saúde diante das rotinas laborais de influenciadores digitais cunharam o conceito de

exaustão algorítmica a fim de retratar os sintomas de fadiga vivenciados por indivíduos que trabalham com as lógicas das redes sociais diariamente (KARHAWI, PRAZERES, 2022). O conceito criado pelas pesquisadoras pode ser expandido para outras parcelas de trabalhadores que têm suas rotinas produtivas atravessadas por plataformas digitais. Embora os aplicativos de mensagens instantâneas, como o WhatsApp, escapem das modulações algorítmicas que afetam os usuários e criadores de conteúdo em plataformas como Instagram, Facebook e TikTok, as mudanças nas dinâmicas de uso dessas redes estão causando estresse e fadiga entre os próprios usuários. A aceleração e o dinamismo são impulsionados por rotinas produtivas cada vez mais influenciadas pelas lógicas neoliberais (DARDOT; LAVAL, 2016), nas quais os usuários se sentem cada vez mais pressionados a estar constantemente produzindo e utilizando seus períodos de lazer para o trabalho. Assim como apresentado anteriormente, Hartmut Rosa traz que a “aceleração social do tempo” está baseada nas mutações de três dimensões, transformações tecnológicas, mudanças sociais e metamorfoses no ritmo de vida (ROSA, 2018), o que impulsiona o constante senso de produtividade em prol de realizações e conquistas na esfera social e do trabalho. Entretanto, as narrativas de sucesso vêm dando espaço a usuários cada vez mais cansados e insatisfeitos com as lógicas apresentadas pelas plataformas digitais.

Raquel compartilhou que o consumo excessivo de WhatsApp, Instagram e Facebook contribuía para que ela se sentisse mais cansada e ansiosa, especialmente após passar longas horas exposta a essas ferramentas digitais. Contudo, as práticas de afastamento desses itens se tornavam cada vez mais difíceis visto que atividades da faculdade e o contato com familiares se mantinham através destes canais de comunicação online. Raquel apresentou que conseguiu controlar o consumo destas plataformas quando, intencionalmente, trocou seu smartphone por um telefone celular com poucas funcionalidades. Nesse caso, o processo de desintoxicação digital de Raquel aconteceu através da mudança de aparelho celular para uma versão que, segundo a participante, era “um celular bem ruim naquela época [...] que não funcionava direito, justamente para eu não usar” (RAQUEL, 10 de junho de 2021). Nesse período, Raquel procurou estabelecer uma forma de consumo controlada e consciente para que as redes sociais não prejudicassem a sua rotina.

Ainda assim, a interlocutora revela que enfrentava dificuldades para controlar o tempo gasto na plataforma do Facebook. Mesmo que não consumisse através do telefone celular, a interlocutora mantinha o uso da rede social através do seu computador pessoal. Segundo Raquel, o consumo da plataforma do Facebook no computador a fazia experimentar um sentimento de “desassociação”. A mesma descreve esse estado como uma fase em que não

sentia nada, apenas rolava a barra de atualizações da linha do tempo da rede social. Por conseguinte, Raquel se via imersa nos conteúdos por horas sem, necessariamente, refletir de maneira consciente sobre o que estava consumindo na plataforma:

[...] é uma coisa que me me traz problemas assim porque às vezes eu fico horas sentada assim olhando olhando e olhando, aí eu tento olhar as notícias e, tipo assim, ah vou dar um tempinho aqui para ver se alguém me manda mensagem, e depois eu olho meu e-mail, e volto para WhatsApp. Tipo fluuando né quando eu vou ver passou uma hora e meia, 2 horas e eu nem senti que passou nada (RAQUEL, 10 de junho de 2021).

A demanda de estar constantemente conectado é um dos resultados da integração das tecnologias digitais na vida cotidiana, tornando-se meios essenciais tanto para o trabalho quanto para a sociabilidade. O exemplo de Raquel ilustra as rotinas de uma escritora de 30 anos que, durante a pandemia de Covid-19, cursou uma pós-graduação online de forma síncrona. Todas as atividades eram realizadas remotamente, e durante esse período, Raquel complementava sua renda com serviços de revisão de texto, também realizados integralmente online. Dessa forma, a interlocutora se viu imersa em um regime de trabalho remoto, conduzindo suas atividades principalmente através do computador e do telefone celular com acesso à internet.

Num contexto de interdependência, as plataformas emergem como sistemas de negócios eficientes, capazes de coletar e refinar grandes volumes de dados (SRNICEK, 2016). Consequentemente, o desenvolvimento de uma infraestrutura digital facilita a realização e mediação de atividades dentro desses ambientes de plataforma, contribuindo para a subordinação dos usuários, que percebem as plataformas como parte integrante do cenário de trabalho e dependem dela para a realização de suas tarefas. Em muitos dos casos, a presença de aparato digital nas esferas cotidianas se aporta em valores associados ao progresso e desenvolvimento (ERIKSEN, 2001; KARHAWI, PRAZERES, 2022), reforçando um cenário de melhorias e conveniências técnicas para indivíduos. Entretanto, estes cenários vêm reforçando para os indivíduos o sentimento de dependência digital entre a esfera do trabalho e a esfera digital.

Os diferentes níveis de dependência da infraestrutura digital para a prática laboral revelam a materialidade do processo de plataformização do trabalho (GROHMANN, 2021; PAASONEN, 2021). A dependência aparece no exercício do trabalho, segregando os trabalhadores que necessitam de tecnologias digitais para realizar suas atividades, daqueles que veem esses dispositivos como facilitadores de suas rotinas. Nessa perspectiva, os

trabalhadores passam a desenvolver diferentes formas de depender das plataformas digitais para suas atividades. Grohmann (2021) considera as plataformas como meios de produção de comunicação, capazes de atender as lógicas das corporações e também as práticas de resistência dos trabalhadores. Para o pesquisador, a plataformização do trabalho determina muito mais do que a dependência das plataformas, “mas também o papel da comunicação como organizadora dos processos de trabalho” (GROHMANN, 2021, p. 173). Segundo Grohmann (2021), entender esse processo multidirecional permite a não romantização das plataformas digitais além da compreensão das contradições nos discursos presentes nessa esfera entre empresas e trabalhadores. Diante do mundo do trabalho as plataformas se consolidam como modelos de estratificação de dados capazes de corroborar para a precarização das relações trabalhistas (SRNICEK, 2016; KALIL, 2020).

Ricardo Antunes (2018) propõe uma análise crítica das transformações no mundo do trabalho na era digital, chamando a atenção para as implicações dessas mudanças. O autor examina a precarização do trabalho, a perda de direitos trabalhistas e as novas formas de controle exercidas pelas empresas sobre os trabalhadores a partir do impacto das plataformas digitais. Assim, mesmo em um contexto de progresso tecnológico o qual traz benefícios para distintos setores, as tecnologias digitais intensificam o trabalho e condições precarizadas para o mesmo a partir da perda de direitos e encurtamento dos períodos de lazer, especialmente no que o autor chama de “trabalho imaterial” (ANTUNES, 2018) e que está relacionado aos serviços e à informação.

Embora o ritmo para a adesão dessas tecnologias esteja pautado em uma perspectiva de desenvolvimento econômico e social, algumas contra-narrativas ressaltam aspectos dicotômicos a aceleração e as mudanças impulsionadas por essas tecnologias. Assim, com a maior ênfase na qualidade de vida dos trabalhadores, houve um aumento na discussão sobre a necessidade de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, promovendo iniciativas que buscam garantir o bem-estar dos profissionais em um ambiente de trabalho flexível. De maneira contrária, alguns indivíduos destacam situações de dependência e, ao mesmo tempo, esgotamento causado pelo consumo de tecnologias digitais nas rotinas de trabalho. Esses aparatos estão mergulhados em aspectos ambivalentes que ressalvam as consequências positivas e negativas da sua incorporação à realidade social e essa relação é, diretamente, relacionada aos usos diários que cada indivíduo realiza a partir desses aparatos.

Assim, os movimentos em prol da desaceleração, como o detox digital, têm se tornado presentes em algumas rotinas de trabalho de quem busca controlar o consumo de tecnologias digitais (RAUCH, 2018). Segundo Fast, esse cenário de dependência tecnológica levou a uma

virada de desconexão no trabalho (FAST, 2021). Assim, a escolha de se desconectar, mesmo que momentaneamente, passou a simbolizar dois aspectos: como fuga da saturação das tecnologias digitais no trabalho; e uma forma de manter a produtividade, evitando as distrações provenientes das tecnologias digitais (NATALE; TRERÉ, 2020).

Os casos apresentados ao longo dessa seção corroboram para evidenciar a incorporação das tecnologias digitais como elementos que transformam e que foram transformadas a partir dos seus usos e apropriações por parte dos indivíduos, principalmente no que compõe o campo do trabalho (DOUGLAS; ISHERWOOD, 2004). A partir dos aportes aqui compartilhados é possível visualizar uma infraestrutura de dependência digital que penetra a realidade social e se perpetua a partir de smartphones, computadores e plataformas digitais. Ao contrário da concepção de vício, a dependência destaca que os usuários precisam das tecnologias digitais para realizar suas atividades diárias, pois estão imersos em dinâmicas cada vez mais atravessadas pelas plataformas digitais (PAASONEN, 2021). Essas tecnologias, na maioria das vezes, estão encobertas por narrativas que ressaltam os seus benefícios e progressos adquiridos através dos seus usos, omitindo assim, as problemáticas de um mercado que lucra com a extração de usuários cada vez mais dependentes.

Além da noção de dependência, foi possível identificar, dentro do cenário laboral, que as tecnologias digitais corroboram para o sentimento de aceleração das atividades, e também diluição das fronteiras que antes separavam os espaços de lazer e os espaços de trabalho. De certa forma, esses efeitos se sobrepõem nas rotinas dos interlocutores devido aos variados níveis de dependência que os usuários têm em relação às tecnologias digitais para a execução de suas atividades. Essas camadas de dependência digital corroboram para a visualização de um espectro de desconexão que oportuniza diferentes modos de desintoxicação digital a partir dos níveis de engajamento vivenciados por cada usuário com as tecnologias digitais, seja para o trabalho ou para o lazer.

Sem dúvida, a noção de dependência é um dos principais impeditivos para uma experiência integral de desintoxicação digital por parte dos interlocutores. Embora alguns indivíduos adotem estratégias para fazer pausas no uso das tecnologias digitais, seja durante ou após o expediente de trabalho, como exemplificado por Raquel e Natália, ainda assim eles continuam conectados a uma infraestrutura digital por meio de perfis online e utilização de outros dispositivos que possibilitam o acesso à internet. As experiências de detox reforçam reforçam que usuários estão subordinados às dinâmicas estabelecidas pelo imperativo de conexão digital, entretanto, conseguem estabelecer pequenas brechas e subterfúgios para se

desconectar. Em alguns casos essas estratégias podem: (a) viabilizar uma rotina hiper focada no trabalho, reabilitando a capacidade de concentração e execução de tarefas e também (b) limitar as experiências de trabalho e lazer tentando distanciar essas duas esferas. Por fim, essas duas características serão visualizadas a partir dos próximos subcapítulos através de relatos e da observação participante realizada com os integrantes dessa pesquisa.

4.3 ACELERAÇÃO SOCIAL DO TEMPO E PRÁTICAS DE DETOX DIGITAL PARA REDUZIR O RITMO DAS ATIVIDADES

Reflexos de uma vida cada vez mais acelerada e dominada pela escassez de tempo já são percebidos pelos interlocutores da pesquisa e em muitos casos entendidos como uma consequência da presença maciça das tecnologias digitais. Manu, de 36 anos, diz sentir que os dias parecem cada vez mais acelerados e se questiona sobre o motivo: “talvez seja a informação que chega muito rápido, talvez a gente fique muito anestesiado olhando as redes [...] porque o dia passou” (MANU, 02 de novembro de 2023). O questionamento da interlocutora leva a suspeita que as rotinas passaram a ser mais dinâmicas e as tecnologias digitais vêm usurpando a atenção de usuários que, conseqüentemente, passam a não perceber o tempo dos seus dias sendo levado embora.

Conforme discutido anteriormente, a aceleração da vida cotidiana não é simplesmente uma consequência das tecnologias digitais, mas sim um reflexo dos tempos modernos, caracterizados pela intensificação dos fluxos culturais, econômicos e migratórios, os quais são impulsionados pela força da globalização. De certa forma, as mudanças ocorridas neste período contribuíram para que os indivíduos pudessem economizar tempo e recursos a partir dos avanços tecnológicos na área da comunicação e infraestrutura digital. O resultado do desenvolvimento e incorporação dessas tecnologias ao cotidiano trouxeram mudanças significativas para o mundo, seja no trabalho ou nas relações pessoais, e é inegável que essas transformações se apoiaram em preceitos do progresso e em valores enraizados na lógica neoliberal do período.

Segundo Rosa Hartmut, a aceleração é uma característica das sociedades capitalistas na modernidade, que precisam aderir a uma escala de produção para sustentar seus níveis de crescimento. Dessa forma, os princípios de aceleração e inovação são meios pelos quais a sociedade consegue estabilizar seu ritmo de desenvolvimento (ROSA, 2018). De modo geral, a aceleração provoca transformações significativas na esfera do trabalho, da cultura e das relações sociais, destacando evoluções que são capazes de acompanhar o ritmo dinâmico da

sociedade. No bojo deste tópico, o autor traz a noção de “aceleração social do tempo” a fim de evidenciar as mudanças que ocorreram nas estruturas temporais a partir da Modernidade (ROSA, 2018, RAUCH, 2018, KARHAWI, PRAZERES, 2022). Como mencionado anteriormente, três pilares fundamentais impulsionam essas mudanças: a aceleração técnica, a aceleração das transformações sociais e o aumento do ritmo de vida. Essas três dimensões temporais contribuem para a ocorrência cada vez mais frequente de mutações na esfera social, cultural e do trabalho, gerando uma sensação de compressão do tempo e uma constante demanda por aceleração. Ainda de acordo com Rosa, a onda de mudanças não conseguiu transformar as instituições sociais e, ao invés disso, apenas as enfraqueceu, o que, conseqüentemente, corroborou para que os indivíduos se sentissem mais cansados, estressados e ansiosos (RAUCH, 2018, p. 31; ROSA, 2018). Byung-Chul Han, em "A Sociedade do Cansaço" (2015), destaca que atualmente o indivíduo não é mais moldado pelas instituições disciplinares, mas sim pela autocobrança incessante imposta por si mesmo. Para o autor, “o excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade” (HAN, 2015, p. 30).

Conseqüentemente, o constante crescimento social impulsiona indivíduos e exige que os esforços para manutenção do desenvolvimento sejam redobrados. Para ilustrar essa situação, considere-se um mercado que obteve 10% de crescimento no último ano. Como consequência, no ano seguinte, os indivíduos não terão a oportunidade de usufruir dos ganhos obtidos no ano anterior; em vez disso, precisarão impulsionar a produção para garantir que o crescimento se mantenha no mesmo patamar do ano passado. Ou seja, ano após ano, é necessário trabalhar mais para atingir o resultado anterior ou manter-se no mesmo lugar. De modo semelhante, a sociedade intensifica seus esforços para manter os índices de progresso atingidos. Assim, indivíduos percebem, progressivamente, que suas rotinas passam a ser mais intensas e ágeis. Entretanto, Rosa ressalta que as lógicas de aceleração são ambíguas. Assim, questões como desenvolvimento e aceleração, frequentemente associadas ao sucesso econômico, cedem lugar ao sentimento de uma fuga incessante de um abismo, onde é necessário estar em constante movimento para evitar a queda. Desta maneira, o autor apresenta o modelo de sociedade atual está cunhado na lógica de uma estabilização dinâmica, em outras palavras, a sociedade contemporânea está presa em um ciclo de constante movimento e inovação para manter seu status quo. A definição exata utilizada pelo autor é que “uma sociedade pode ser chamada/definida como moderna quando seu modo de estabilização é dinâmico” (Institut for Kultur og Læring, Aalborg Universitet, 2022).

Durante nossos encontros, Tibby compartilhou que optou por uma regressão em sua carreira para estar mais próxima da família e escapar das exigências avassaladoras de um ambiente de trabalho altamente conectado, onde era esperado estar constantemente disponível através do telefone celular em uma fábrica com produção 24 horas por dia, sete dias por semana. Em certos momentos, a interlocutora expressou que sentia-se culpada em relação a essa decisão e admitiu que, nas redes sociais, costumava se comparar excessivamente com outras colegas de profissão, principalmente sobre seus cargos, projetos e atividades.

Para Rosa, (2018), a vivência da aceleração do ritmo das atividades não é só um reflexo das mídias digitais na contemporaneidade, mas algo que acompanha indivíduos desde a vida moderna. O autor defende que o desenvolvimento tecnológico não pode ser resumido ao único fator influente na dinamização das atividades e constante sensação de carência de tempo (2018). Segundo o autor, as fortes tendências de crescimento, produção e inovação levam a uma tendência de aceleração que se manifesta em uma sociedade que se estabiliza a partir da sua dinamização. Rosa (2018) exemplifica seu argumento a partir de indivíduos que estão constantemente procurando ser mais produtivos como forma de não perder o seu lugar no mundo, ponto que pode ser contextualizado nas atividades trabalhistas atuais e também na experiência de Tibby.

De modo semelhante, Georg Simmel (2005) investigou os efeitos da metrópole na psique dos indivíduos, fazendo com que o ritmo e o leque de oportunidades, presente nos acontecimentos dos grandes centros urbanos, seja um dos motores de uma atitude indiferente aos acontecimentos ao seu redor (*blasè*) (SIMMEL, 2005). Nesse sentido, o aspecto da aceleração não aparece somente como discurso de indivíduos que sentem a escassez de tempo em suas rotinas, mas também na vida moderna, junto às edificações das grandes cidades (ROSA, 2018; PAASONEN, 2021). O ponto levantado pelo autor vai ao encontro da sensação de anestesia comentada por Manu no início deste subcapítulo e também de “dissociação” apresentada por Raquel na última sessão. Ao longo de seu relato, a interlocutora expressa a sensação de desconexão com o mundo, que muitas vezes surgia devido ao uso recorrente e exagerado de redes sociais, em especial na época, o Facebook.

De acordo com Rosa, um dos elementos que é resultante da dinamização da modernidade é o estado de alienação. Para o autor, esta condição é moldada pela aceleração e representa o rompimento das relações entre indivíduo e as instituições sociais que compõem seu cotidiano. Neste caso, a alienação representa a incapacidade dos indivíduos em acompanhar o ritmo acelerado de uma sociedade que segue em constante desenvolvimento. As lógicas da alienação assemelham-se às da aceleração, pois levam os indivíduos a

acreditarem que têm amplo controle sobre suas atividades por meio do uso de tecnologias, como smartphones. No entanto, evidenciam a perda de controle sobre suas próprias demandas. O filósofo Byung-Chul Han, no livro *Sociedade do Cansaço*, explora essa questão a fim de delimitar que o atual contexto é marcado por uma sociedade de desempenho incessante (HAN, 2015). Para o autor esse modelo de sociedade expressa em seu inconsciente o desejo de maximizar a produção (HAN, 2015, p. 25). Neste modo, o imperativo do desempenho é o principal responsável pelo adoecimento do indivíduo.

Han argumenta que o modelo atual de sociedade está caminhando em direção a uma "sociedade de doping", na qual é predominante o constante impulso por melhorias de desempenho (2015). No entanto, ele observa que esse modelo de sociedade gera cansaço e esgotamento excessivos aos indivíduos. O filósofo sugere que esses “estados psíquicos são características de um mundo que se tornou pobre em negatividade e que é dominado pelo excesso de positividade⁶⁹” (HAN, 2015, p. 70). Assim, a sociedade se encontra imersa em uma atividade incessante, na qual até mesmo o ócio e o descanso permanecem vinculados ao trabalho. No contexto apresentado por Han, a sociedade de desempenho se destaca pela exploração do indivíduo pelo próprio indivíduo em sua constante busca por produtividade (HAN, 2015).

Assim, as nuances de uma vida mais acelerada moldam indivíduos que procuram produzir e consumir cada vez mais. Em alguns casos os adventos da aceleração estão associados ao crescente volume informacional e como estes conteúdos aderem aos espaços digitais (BOCZKOWSKI, 2021). Nany, de 30 anos, apresenta que está constantemente preocupada com a questão de se manter atualizada, procurando consumir as informações e tópicos que surgem a cada instante. De acordo com a interlocutora:

[...] todo dia, cada segundo, tem informação nova e coisas novas, a gente sabe, desde o momento que a gente acordou, que a gente já tá atrasado, então a gente fica naquela auto cobrança de, pelo menos eu né, meu Deus, parece que a gente tá ficando para trás, e você quer consumir, consumir, consumir, e quando vê você não consegue nem absorver tudo aquilo e nem lidar com o seu próprio tédio porque você está o tempo todo ativo, o tempo todo produzindo, o tempo todo buscando produzir. (NANY, 30 de outubro de 2023).

Nany percebe que a aceleração das atividades não é resultado da inclusão das tecnologias digitais no contexto do trabalho. Segundo a interlocutora, a cobrança passa a ser

⁶⁹ O conceito de positiva traz consigo o sentido de passividade e é apresentado pelo autor para designar o estado em que indivíduos incapazes de respeitar os limites da sua fadiga, em constante estado de produtividade e disputa. (HAN, 2015).

maior por parte do próprio indivíduo que precisa sempre “entregar resultado, entregar performance” (NANY, 30 de outubro de 2021). Nany entende que o mundo do trabalho está acelerado como também as atividades realizadas em diferentes segmentos sociais, muito em razão da autocobrança dos indivíduos e também da própria pandemia. Assim, como Nany, Alexandre sente que as rotinas atuais apresentam a exigência de que indivíduos devem estar sempre utilizando o seu tempo, inclusive de descanso, com o propósito de qualificação. O sentimento experimentado pelo interlocutor era de que ele não poderia “parar nunca” porque senão ficaria defasado no mercado de trabalho (ALEXANDRE, 27 de outubro de 2023). As nuances de que indivíduos devem utilizar as brechas temporais entre cada atividade para novas rotinas de produção vai ao encontro das propostas de Eriksen (2001) e Han (2015) e denotam rotinas cada vez mais intensas e cansativas que exigem grandes níveis produtivos dos indivíduos. Nany apresenta que para evitar cair nas ameaças de um mundo de ritmo acelerado é necessário conscientizar o uso das redes sociais e também saber conviver com momentos de tédio. Alexandre, de 49 anos, já passou por algumas experiências de desconexão e confessa que prefere a sua versão fora das redes, entretanto, por ser professor de jornalismo, muitas vezes não consegue ficar offline. De todo modo, o interlocutor têm investido em estilos de vida mais conscientes a fim de utilizar melhor seu tempo para as atividades que exerce:

Eu gosto mais de mim não usando a rede social. Eu sentia uma aceleração que eu ficava postando, eu ficava curtindo, eu ficava vendo o que as pessoas estão fazendo e a vida passando. Então, hoje eu gosto mais da versão que eu tô agora, do que a versão de quando eu tava usando frequentemente [a] rede social. Eu só não posso abandonar total porque, enfim, eu sou professor de jornalismo, [...] não dá para ser 8 ou 80, né. Tem que saber administrar, então eu estou tomando esses cuidados (ALEXANDRE, 27 de outubro de 23).

O contexto de ampla conectividade favorece para que o senso de dependência desses aparatos se estabeleça diante dos trabalhadores, os quais percebem que suas atividades necessitam cada vez mais do exercício de estar conectado à internet. Esse cenário é resultado de um mercado que passa a ser impulsionado por um novo tipo de matéria-prima: os dados (SRNICEK, 2018). Logo, faz-se necessário a constituição de um novo modelo econômico que estrutura-se na estratificação e processamento de dados. Para isso, uma vasta infraestrutura desenvolve-se ao redor das atividades de usuários com o objetivo de capturar esse novo *commodity*. O crescente valor e interesse pelo acúmulo de dados impulsionaram a demanda por essa matéria-prima, gerando um novo modelo econômico que opera nas sombras do neoliberalismo. Esse modelo não apenas busca a otimização dos processos

produtivos, mas também promove a deslocalização dos trabalhadores que estão inseridos nessa lógica. (SRNICEK, 2018).

Embora cada interlocutor da pesquisa apresenta um processo único e singular a partir do seu consumo pessoal de dispositivos digitais, uma ampla gama de usuários inclina-se a acreditar que o uso excessivo de plataformas digitais vem-se tornando insustentável e extremamente cansativo (RAUCH, 2018). Assim, a problemática da auto regulação e debate escasso na esfera pública sobre o papel destas plataformas leva a induzir que muitas vezes o problema está associado ao tempo gasto nas plataformas digitais, e não as ferramentas utilizadas pelas grandes corporações de tecnologia para retenção e manutenção do usuário. Além disso, as dinâmicas das plataformas digitais impõem níveis cada vez mais elevados de produtividade, o que resulta no cansaço físico e mental dos usuários, muitas vezes associado ao consumo excessivo de tecnologias digitais. Raquel expressa que durante a pandemia, período que mais utilizou as telas para a realização das suas atividades, se sentia exausta ao sair de atividades que exigiam mais de uma hora em frente ao computador, nas palavras da participante, era “como se eu tivesse feito um trabalho horrível, e eu desligava tudo, desligava a luz porque eu saía com dor de cabeça já” (RAQUEL, 10 de junho de 2021). Embora o cansaço provocado pelo uso excessivo de telas seja uma realidade, frequentemente o sintoma de exaustão está relacionado a usuários cada vez mais produtivos e dependentes das tecnologias digitais para o trabalho ou outras demandas do cotidiano. Nesse sentido, o trabalho de campo revela que as causas da fadiga, muitas vezes atribuídas ao excesso de telas e plataformas digitais, contribuem para o surgimento de experiências de detox digital. Essas práticas estão baseadas essencialmente em dois princípios: (i) desconectar em prol da manutenção da atenção e restabelecer rotinas mais produtivas e também (b) como uma maneira de evitar os sintomas de exaustão instituído pelo excesso de telas e dinâmicas mediadas pelos espaços digitais.

Em alguns contextos, a procura por um estilo de vida mais afastado das telas e redes sociais mescla-se à lógica produtivista da sociedade contemporânea. Na esfera do trabalho, em inúmeros casos as ferramentas digitais são interpretadas como itens que auxiliam nas atividades e também como armadilhas que capturam a atenção do usuário. Diante disso, o discurso de algumas mídias e de alguns novos produtos do mercado alinham-se à promessa da retomada de uma vida mais produtiva a partir do afastamento das redes sociais digitais. Nesses casos, o objetivo da desconexão é estabelecer rotinas de alta produtividade e foco alheias às distrações que as plataformas digitais e smartphones podem acarretar. Como

resultado, essas justificativas estão alinhadas a uma retomada produtiva em espaços como o trabalho e os estudos através de um hiato no consumo de telas.

Paradoxalmente, alguns destes produtos são desenvolvidos pelas próprias plataformas ou também por empresas de tecnologias com o intuito de barrar o uso excessivo destes itens, vide exemplo da própria ferramenta do Instagram para controlar o tempo consumido dentro da plataforma. A fim de estabelecer práticas de consumo controlado das plataformas digitais, Nanu e Manu fazem uso da própria ferramenta do Instagram para limitar o seu consumo da plataforma, corroborando para que a rotina das interlocutoras não tenha tantas distrações ocasionadas pelo telefone celular. Em uma estratégia semelhante, Alexandre utiliza o aplicativo de controle de tela com o intuito de encontrar pausas no consumo quando fica longos períodos conectados. Segundo o interlocutor, o aplicativo trava a tela do telefone celular seguindo as configurações previamente alinhadas e impossibilita que o usuário cheque notificações ou utilize alguns aplicativos bloqueados. Além disso, Alexandre utiliza aplicativos de meditação guiada, como o Calm, para inserir pausas e momentos de descanso entre suas atividades (Figura 17). Ele reconhece a importância de encontrar um equilíbrio em meio à aceleração da sociedade contemporânea. Da mesma forma, o interlocutor menciona seus esforços em buscar relaxamento através de esportes como natação e *bodyboard*, além de estabelecer hábitos de organização da sua rotina. Assim, Alexandre vem procurando separar o seu dia por tarefas e estabelecer bloco de tempo para a realização de cada tarefa o que vem o auxiliando a manter o seu foco. Igualmente, Raquel⁷⁰ e Gatuna⁷¹ também recorrem a aplicativos que promovem a conscientização e o equilíbrio no uso das tecnologias digitais. Essas ferramentas representam uma materialização das rotinas de desintoxicação digital, que, juntamente com outros recursos, incentivam a prática de pausas e limites no consumo digital. No entanto, a responsabilidade pela identificação e controle do uso excessivo de tecnologia ainda recai sobre os indivíduos, exigindo auto regulação e autocontrole.

Figura 17: Aplicativo de meditação guiada utilizado por Alexandre

⁷⁰ Utiliza o aplicativo de nome Bem-estar digital

⁷¹ Utiliza o aplicativo de nome Focus-to-do.



Fonte: o próprio autor.

Gatuna, de 26 anos, ressalta que sua experiência de detox digital foi muito importante para a retomada dos seus níveis de concentração na sua atividade. A interlocutora confessa que na sua última experiência de detox digital acabou se afastando primeiramente do Instagram e, posteriormente, da plataforma do LinkedIn. De acordo com a interlocutora, durante os meses que precisou procurar emprego online acabava se sentindo exaurida pelas dinâmicas de divulgação e candidatura de emprego presentes nas plataformas. Durante esse processo Gatuna sentia que vinha consumindo muito as plataformas digitais, mesmo que fosse para emprego ou até mesmo distração e trazia à interlocutora um sentimento de sobrecarga. Nesse período, o esposo de Gatuna estava passando por uma recuperação de um problema de saúde e a participante necessitava de uma brecha no consumo de telas. Durante esse período, a participante descreveu como viveu uma rotina dedicada aos cuidados de seu marido, o que resultou em um cansaço em relação ao uso das redes sociais. Assim, ela optou por se desconectar como uma forma de atender às suas urgências de bem estar e manter-se mais focada nas atividades de procurar emprego.

[...] nesse processo de procurar emprego e mudar de área também eu tava me escrevendo em muito curso, fazendo muita mentoria, workshop. Então, tudo que vinha relacionado a profissão que eu tava buscando eu tava fazendo, então ela tava me sobrecarregando nesse sentido também, então por isso que eu acabei deixando um pouco o Instagram de lado e foquei no LinkedIn. Só que daí depois eu fiquei com fadiga de LinkedIn. Também porque eu não aguentava mais e uma coisa acontece muito no LinkedIn quando você tá mudando de área tem muitas palestras gratuitas, né, que é interessante é bacana, só que com o tempo quando você vai acompanhando

muito [...] você vai percebendo o padrão que é sempre as mesmas coisas que eles falam né (GATUNA, 23 de outubro de 2023).

Durante esse período de desconexão, a interlocutora percebeu que o seu processo de abstinência foi duro. Em alguns momentos Gatuna sentia que seu “dedo coçava para entrar na rede social, independente se era Instagram [ou] se era LinkedIn” (GATUNA, 23 de outubro de 2023). Segundo a interlocutora, esse desejo surgiu da necessidade de se conectar com o mundo e ficar a par dos acontecimentos e notícias. Os pontos aqui suscitados a partir das experiências de Gatuna encadeiam a noção de FOMO (*Fear of Missing Out*), e possíveis implicações e consequências que, hipoteticamente, podem acontecer nos momentos de estar desconectados. Consequentemente, indivíduos sentem uma necessidade de estar a par da “janela do mundo” (GATUNA, 23 de outubro de 2023) entendendo que os acontecimentos divulgados nos espaços digitais já fazem parte dos contextos cotidianos. Nesse sentido, as grandes corporações de tecnologia lucram ao capturar a atenção de indivíduos e mantê-los por maior período de tempo dentro das plataformas digitais. Gatuna ressalta que tentava passar um longo período sem consumir as redes sociais em seu smartphone, entretanto, durante os períodos que consumia as redes a interlocutora apresentava que passava “quase o dia inteiro mexendo”. Por conseguinte, Jennifer Rauch apresenta que é do interesse econômico das grandes corporações de tecnologia manter indivíduos distraídos enquanto mantém um sistema de coleta de dados informações altamente lucrativo (RAUCH, 2018; LANIER, 2015; SRNICEK, 2016).

Semelhantemente, Gatuna e Manu dependeram das redes sociais para conseguir um emprego. Os espaços online permitiram que Gatuna ingressasse no mercado de trabalho. Hoje em dia, como *copywriter*, ela depende inteiramente da internet e das redes sociais para realizar suas atividades, incluindo o acompanhamento das tendências adotadas pelo mercado de produtos que ela ajuda a comercializar. De certo modo, a dependência dos usos fez com a interlocutora se sentisse cada vez mais exausta das lógicas presentes na esfera digital e procurasse estabelecer formas de desconexão como uma forma de atender às suas rotinas de bem-estar, e também voltar a desenvolver sua capacidade de foco na realização de suas atividades. Gatuna expressa que só de pensar na realização de uma atividade desinteressante já sentia vontade de pegar o telefone celular como uma forma de distração e evitar a realização da tarefa tida como chata. Entretanto, após uma breve experiência desconectada das redes sociais, a interlocutora apresenta que já consegue controlar, com mais facilidade, o

anseio de utilizar o smartphone e mantém seu foco nas atividades que desenvolve no trabalho.

A opção de gestão do consumo faz com que muitos interlocutores optem por realizar algumas rotinas de desintoxicação digital. Os níveis de intensidade de desconexão são diversificados e variam de acordo com os níveis de dependência da infraestrutura digital que cada indivíduo possui. Usuários como Manu optaram por passar períodos de mais de 6 meses fora das redes sociais como Instagram e Facebook. Em outros contextos, como o de Nany, é preferível não sair das redes sociais, mas silenciar usuários que não agregam na sua rotina e no seu grupo de amigos nas redes sociais online. A interlocutora apresentou que prefere este conjunto de ações ao invés de deletar sua conta ou deixar de seguir alguns usuários em razão das etiquetas sociais já estabelecidas com esses indivíduos. As estratégias de desconexão da interlocutora eram uma forma de evitar confrontos com alguns familiares ou simplesmente remediar a possibilidade de ter que comunicar que havia deletado algum membro da família para os demais familiares.

[...] acho que já desativei [a conta nas redes sociais] umas cinco vezes e todas as vezes que eu desativei foi por questões, a maioria pelo menos, foi por questões familiares que não dependem de mim, mas eu falei assim: “não, eu não preciso”, porque eu tava pendendo, às vezes, até mandar compartilhar ou querer compartilhar algo para dar indireta por exemplo mas uma [ênfase] indireta direta (NANY, 30 de outubro de 2023).

Seguindo as mesmas características, Gatuna disse que optou não deletar as suas redes sociais em razão do possível cansaço de quer que avisar seus seguidores de que havia optado ficar um período fora do Instagram e do LinkedIn⁷². A participante coloca ao longo da sua entrevista que: “já me encheu o saco com isso daí também daí tem que mandar para todo mundo que eu tava saindo das redes sociais” (GATUNA, 23 de outubro de 2023). Casos como o de Gatuna e de Nany indicam possíveis preocupações com demais indivíduos e seguidores em questionar sobre a sua repentina ausência nas redes sociais.

O ponto suscita a reflexão sobre se a necessidade de uma presença digital nesses espaços e como essa é percebida. Assim, em alguns contextos, a presença digital através de redes sociais online de amplo consumo pode ser compreendida como uma extensão do indivíduo e de suas atividades além dos espaços offline. A ideia de uma eventual ausência ou de um possível hiato no uso de uma rede social pode ser interpretada, pelos indivíduos presentes nesse espaço online, como uma ação passível de justificativa e da existência de um

⁷² Nesse período a interlocutora já havia deixado de consumir a rede social do Facebook.

motivo válido para o abandono desses espaços. Nos casos das duas interlocutoras, foi preferível “fazer uma limpa” (GATUNA, 23 e outubro de 2023) nos conteúdos que eram consumidos e também silenciando seguidores nas redes sociais como uma forma de controlar os usos em favor de rotinas menos conectadas e mais focadas nas suas respectivas atividades.

Isabela, de 21 anos, também é estudante de nível superior e durante a pandemia viu sua rotina de atividades passar a ser composta por telas e aparatos digitais. Segundo a interlocutora, o excesso nos usos de redes sociais e tecnologias digitais fizeram com que a mesma perdesse sua capacidade de concentração. Interessantemente, ambas condições foram levantadas por Anderson e Gatuna, interlocutores que sentiram que uma rotina composta por telas, imposta principalmente pela pandemia de COVID-19, impactou diretamente na capacidade de concentração e manutenção do foco na realização de apenas uma atividade por vez. A essência de um comportamento multitarefas passa a compor uma das consequências do contexto pandêmico e reflete a aceleração das dinâmicas que passaram a ser realizadas primordialmente através de smartphones e notebooks com acesso à internet.

De modo geral, as tecnologias digitais atuam como facilitadores de tarefas, auxiliando na organização diária e na economia de tempo em tarefas antes repetitivas e manuais. Nesse quesito, estas ferramentas corroboram para o desenvolvimento de uma formação multi-tarefas, tornando muitos indivíduos hábeis de responder e-mails enquanto escutam um podcast e acessam sua rede social favorita através de uma ou mais telas. Nesse contexto, uma forte onda de narrativas considera que as ferramentas que auxiliam a economizar tempo são as mesmas que corroboram para o atrofiamiento da capacidade de atenção dos usuários (SYVERTSEN, 2020). As transformações no ritmo de vida trouxeram alterações nas rotinas de trabalho, como o próprio desenvolvimento de funções “*multitasking*”. As implicações desse contexto é que indivíduos se tornaram mais dispersos, com dificuldade em manter o foco em somente uma atividade. Nessa seara, relatos de *burnout*⁷³ e narrativas de insatisfação com os efeitos prejudiciais das tecnologias digitais se mostram cada vez mais aparentes entre seus usuários, principalmente durante e após o ápice da pandemia⁷⁴. Alexandre revela através do grupo de detox digital que a digitalização de atividades imposta pela pandemia

⁷³ Disponível em:

<https://www.prnewswire.com/news-releases/employee-burnout-is-on-par-with-levels-at-the-height-of-the-covid-19-pandemic-job-performance-impacted-301679546.html#:~:text=According%20to%20the%20newly%20released,2022%2D2023%20Aflac%20WorkForces%20Report>. Acesso em 22 de março de 2023.

⁷⁴ O contexto do trabalho durante a pandemia levou indivíduos a diferentes rotinas de trabalho, como atividades em isolamento social, longas jornadas de trabalho, principalmente atribuídas a trabalhadores em funções identificadas como essenciais, além das rotinas de estresse e insegurança que foram impostas pelo contexto da crise de saúde global.

prejudicaram a sua capacidade de concentração, principalmente ao longo de atividades em que necessita estar plenamente conectado.

Ainda que os ganhos com a produtividade a partir das tecnologias digitais pareçam mais relevantes do que suas perdas, o atual modelo de negócio, impulsionado pelas ondas do neoliberalismo, percebe os efeitos da procrastinação e falta de produtividade como problemas a serem vencidos. A noção de ritmos proposta por Paasonen (2021) corrobora para que atenção e distração possam ser compreendidas a partir de diferentes intensidades graduais. Em outras palavras, a partir dos usos das redes sociais a distração pode ser entendida como uma fonte de prazer ou preocupação para o usuário em relação ao tempo despendido nesses espaços online. Nesse sentido, o debate sobre a distração é essencial para a compreensão das mídias digitais, especialmente diante do atual contexto de uma economia da atenção (LANIER, 2018).

Para Daniel Miller e autores, a discussão sobre o impacto destas tecnologias raramente está separada do que é considerado vício em smartphones (MILLER, et al., 2021). Segundo os pesquisadores, essa crítica carrega consigo que o uso excessivo de smartphones levaram os indivíduos a dificilmente se manterem atentos às suas atividades. Nesse sentido, as redes sociais aparecem como inimigas do contexto produtivo criando distração no ambiente de trabalho (SYVERTSEN, et al., 2019). Para tal, considera-se as redes sociais como uma possível “perda de tempo”, expressão recorrentemente utilizada por alguns dos interlocutores da pesquisa ao se referirem às situações em que utilizam as redes sociais. Nesse sentido, a jornada de desconexão aparece como uma promessa de retomada produtiva, além de cuidado com o bem-estar dos usuários que se mostram cansados de uma rotina que é cada vez mais marcada pela presença de telas. Para isso, usuários vem tentando controlar as suas formas de consumir as redes sociais a fim de desenvolver usos mais conscientes ou menos apegados às plataformas digitais.

Diante disso, uma visão problemática surge nesta pauta: um estilo de vida produtivo coloca que o indivíduo é diretamente responsável por assegurar um cenário de trabalho afastado de efeitos como a protelação por conta do consumo de redes sociais digitais (SYVERTSEN, et al., 2019). A responsabilidade de produção é arcada pelo usuário e não pelos desenvolvedores destas redes que continuam criando mecanismos para a retenção de seus usuários nestas plataformas (LANIER, 2018). Ambientalmente, usuários são dependentes dessas tecnologias para o desenvolvimento de suas atividades e, portanto, procuram aplicar maneiras de reduzir seus usos ou simplesmente procuram fazer uma autoanálise sobre seus usos.

Essas ações compõem um conjunto de práticas de resistência para evitar as implicações e perigos que derivam de uma vida excessivamente conectada. As estratégias de desconexão adotadas pelo grupo de participantes abrangem desde ações simples, que permitem breves intervalos de desconexão para manter uma rotina focada e produtiva, até métodos mais elaborados ou altamente comprometidos, que buscam estabelecer pausas no uso de determinadas plataformas e redes sociais online. Por fim, o conjunto de estratégias foi dividido em quatro eixos que se diferenciam de acordo com sua complexidade e níveis de dependência em relação à infraestrutura digital. Estas ações estão classificadas como: práticas de desconexão pontual, práticas de desconexão momentâneas, práticas de desconexão de longos períodos e enfim, práticas de desconexão não intencionais ou coercitivas.

A primeira estratégia de desconexão atua de modo simplório, entretanto eficaz, a partir do controle técnico e do autocontrole dos interlocutores. De modo geral, estas práticas buscam amenizar o consumo de redes sociais online e smartphones por parte dos interlocutores, e a principal atividade imposta é silenciar as possibilidades de distração ocasionadas pelos dispositivos, sejam telefones celulares ou computadores. Para isso, interlocutores procuram desativar as notificações das configurações das suas redes sociais ou até mesmo procurar consumir aplicativos que auxiliem a barrar o consumo destes itens por tempo pré-programado. Neste conjunto de práticas, os perfis nas redes sociais não são deletados, mas simplesmente silenciados. A prática é utilizada por quase todos os interlocutores da pesquisa e em escalas diferentes, ou seja, alguns usuários procuram barrar as notificações da grande parte dos aplicativos que consomem, enquanto outros fazem uso restrito de apenas algumas plataformas. Assim, a estratégia vai de encontro ao design de retenção desenvolvido pelas empresas de tecnologia para atrair e manter os usuários como forma de atender aos moldes de uma economia da atenção (SYVERTSEN, 2020; LANIER, 2018). Ao realizar estas estratégias, os usuários sentem-se menos ansiosos e conseguem dar mais atenção às tarefas que desenvolvem ao longo das suas rotinas de trabalho. Entretanto, mesmo que muitos indivíduos passem a se distrair menos com as notificações, os mesmos permanecem conectados através das suas plataformas digitais e aparatos como smartphones. A partir da lente analítica do espectro de desconexão esse conjunto de estratégias fica localizado próximo às bordas do espectro, denotando assim, modelos de desconexão de menor intensidade.

A segunda estratégia, semelhante à primeira, implica na criação de obstáculos que impeçam o acesso ao smartphone. Para isso, alguns participantes compartilharam que costumam desligar ou deixar seus smartphones em outros cômodos, almejando experiências

de desconexão que podem durar horas ou até mesmo alguns dias. Durante a pandemia, Geraldo e Raquel adotaram o hábito de manter seus smartphones distantes ou inacessíveis durante determinados períodos. Nos fins de semana, Geraldo costumava desligar o celular e guardá-lo numa gaveta, só voltando a utilizá-lo na segunda-feira seguinte. O principal motivo de sua ação de desconexão era se “desligar” do smartphone e da grande maioria das relações que passaram a ser mediadas por aquele dispositivo. Geraldo expressa que sentia dificuldades em aceitar as relações mediadas nos espaços online em razão da falta de materialidade e veracidade destas situações. Por sua vez, Raquel, durante o período pandêmico, passou a deixar o celular em outro cômodo antes de dormir, evitando assim o consumo de redes sociais antes de deitar e ao acordar. Segundo ela, essa mudança ajudou na sua qualidade do sono e também a impediu de procrastinar logo após acordar. Já Kauan optou por bloquear seu acesso às redes sociais diretamente pelo seu roteador de internet. Ele relatou ter passado por um período de uso constante das redes sociais e, através dos seus conhecimentos em informática, conseguiu desenvolver um bloqueio aos sites de redes sociais para todos os dispositivos conectados ao roteador da sua internet. Segundo o interlocutor de 26 anos, o objetivo era conter os impulsos de consumir essas plataformas.

É um negócio que eu consigo ficar sem, mas eu entro por impulso. Então se tem alguma coisa, se tem uma camada ali que não me deixa, né executar esse impulso eu me sinto bem. Resolve para mim, eu não fico com vontade, sacou. Naquele momento funcionou (KAUAN, 24 de outubro de 2023).

As mudanças na parte técnica de seu roteador auxiliaram o interlocutor, entretanto, o mesmo disse que desativou os bloqueios porque se questionava se havia ido “longe demais” com a atitude. Ele ponderava se todo o esforço e a eficiência técnica empregados valiam a pena para se distanciar de algumas redes sociais online. Os mesmos questionamentos estão presentes na relação de Geraldo, de 27 anos, com as plataformas digitais. Durante as experiências de ficar sem telefone celular aos finais de semana, em alguns momentos, o interlocutor se perguntava “qual é o meu problema com o celular?” (GERALDO, 21 de outubro de 2023), visto que ele já havia integrado o dispositivo às suas atividades, e muitas vezes queria utilizá-lo para ouvir *podcasts*, mas lembrava que estava com o aparelho desativado. Esses e outros questionamentos são provenientes de uma relação de autogestão do consumo de redes sociais online por parte dos próprios usuários. Em muitos casos, as narrativas sobre desintoxicação digital tendem a focar na culpabilização da relação do

indivíduo com as tecnologias digitais, em vez de abordar criticamente sobre as estratégias de retenção de atenção empregadas por essas empresas.

Ainda nas nuances desta mesma estratégia, Raquel e Geraldo compartilharam que trouxeram à tona telefones celulares ultrapassados ou até mesmo de menor capacidade de armazenamento com o intuito de não conseguir instalar os aplicativos que drenavam sua atenção. Além disso, a reintrodução desses artefatos considerados ultrapassados favorece o ressurgimento dos chamados "*dumb phones*", promovendo a comercialização de aparelhos telefônicos com capacidades técnicas mais limitadas em comparação aos dispositivos mais recentes. As estratégias delineadas aqui podem ser situadas em algum lugar entre o centro e as extremidades do espectro de desconexão. Essas medidas representam formas de desconexão temporária de algumas plataformas, enquanto ainda se mantém conectado a outros espaços online.

A última tipologia de estratégias de desconexão digital exerce longos períodos de desconexão digital intencionais. Interessantemente, as motivações podem ser heterogêneas e marcadas pela realidade social de cada interlocutor. Frederico optou por ficar mais de 30 dias sem se conectar à internet pelo seu telefone celular, além de passar por dietas de consumo de redes sociais online que ultrapassaram mais de uma semana. Para o interlocutor, a desconexão era realizada de modo simples e rápido e se baseava no desligamento da conectividade do seu smartphone com a internet da casa. Em suma, as razões para seu hiato estão marcadas em seus momentos de mal-estar e até mesmo períodos de desilusão afetiva, em outras palavras, momentos que ele havia passado por um término de relacionamento ou rompimento com alguma amizade ou relação familiar.

Assim como Frederico, Manu ficou mais de 6 meses sem possuir contas em redes sociais como Facebook, Instagram e Twitter/X, utilizando somente a plataforma do WhatsApp para suas atividades. As motivações da interlocutora estavam marcadas na desilusão de que as relações dentro das redes sociais se tornaram “líquidas”, irreais e tóxicas, de acordo com ela (MANU, 03 de outubro de 2020). Raquel também integra o grupo de interlocutores que passou por um longo período sem Facebook e Instagram. A interlocutora apresenta que passou por um processo de “vício em Facebook” que estava atrapalhando a sua própria rotina de atividades em razão do seu uso excessivo. A principal razão que levou Raquel a se desconectar foi entender que o seu consumo era problemático para o seu dia, assim como ela mesma apresenta “ou eu largo o Facebook ou eu largo a vida” (RAQUEL, 10 de junho de 2021). Para isso, a participante começou pouco a pouco a limitar os seus usos, bloquear as notificações, trocar de telefone celular para um modelo inferior e posteriormente

deletar a sua conta na rede social, permanecendo até hoje sem acesso à plataforma. As estratégias que implicam longos períodos de distanciamento estão mais próximas do centro do espectro de desconexão. Embora não representem um modelo de desconexão completo, essas abordagens demonstram rupturas no uso de determinadas redes ou tecnologias digitais que conseguem perdurar sem a necessidade de reposição por outra mídia digital.

Diante das estratégias deliberadas, é notável a presença de processos de desconexão que se ancoram em práticas religiosas ou espirituais. Nany e Tibby compartilham experiências de desconexão durante períodos de provações ou quaresmas religiosas. Para elas, esses momentos representam purificações e testes de fé destinados a fortalecer seus vínculos religiosos e espirituais, particularmente sua conexão com Deus. Nessas circunstâncias, as experiências incluem o jejum das redes sociais, com o consumo permitido somente após o período de provação. Interessantemente, as práticas de desconexão digital a partir de provações religiosas exigem um processo de negociação e barganha, sendo o uso de redes sociais oferecido como uma prova de devoção e também um processo de purificação em troca de maior qualidade de vida e fortalecimento dos vínculos religiosos. De modo similar, Manu, Geraldo e Kauan também relatam vivências que entrelaçam desintoxicação digital e religiosidade, temas que serão explorados no próximo capítulo. Por fim, as rotinas de desconexão digital de longa duração foram percebidas, principalmente durante o início dessa pesquisa, em especial, no segundo semestre do período pandêmico. Acredito que as motivações para a realização de um detox digital de longa extensão derivam do período de isolamento social de atividades marcadas pelo excesso de telas e conectividade digital, assim, muitos indivíduos optaram por criar formas de subterfúgio do imperativo da conectividade digital.

Em resumo, as práticas de desconexão não intencionais são caracterizadas por falhas técnicas em dispositivos, plataformas digitais ou no acesso à internet. Manu, Frederico, Geraldo, Kauan e Raquel passaram por experiências de falhas técnicas que os deixaram desconectados por vários dias devido à quebra de seus aparelhos celulares. Para Kauan, o seu período sem telefone celular foi um momento de descanso cognitivo e físico na qual conseguiu alinhar as suas atividades e demandas. Em alguns casos, o acesso às plataformas digitais foi mantido por meio de notebooks e computadores de mesa; no entanto, os diferentes modelos de uso dessas tecnologias limitaram o acesso às redes sociais, levando alguns indivíduos a desenvolverem rotinas mais desconectadas. Raquel menciona que, durante o período sem telefone celular, se sentiu mais disponível para colocar suas leituras de livros

físicos em dia e para colocar em prática atividades que estavam apenas no papel, como o estudo de determinados conteúdos.

Em suma, as estratégias aqui descritas e compreendidas sinalizam modos distintos de ser e estar desconectado, seja a partir de pressões intencionais, religiosas, ou até mesmo ocasiões não premeditadas, como o caso de um telefone celular que entra em pane. De todo modo, a pluralidade nas formas e razões de estar desconectado reforçam a noção de um espectro de desconexão capaz de entender esses diferentes níveis a partir das escalas de dependência de cada usuário e maneiras que são realizadas suas experiências de desintoxicação digital. Em alguns casos é possível perceber que as estratégias de detox digital se sobressaem, mostrando várias práticas em diferentes categorias de análise por parte do mesmo interlocutor. Em outras palavras, alguns usuários exigem mais de uma prática de desconexão digital e em períodos diferentes das suas vidas. Por conseguinte, os pontos aqui apresentados reforçam o processo de desconexão principalmente no contexto do trabalho e como estas práticas podem servir a dois interesses: (a) o retorno e a manutenção de rotinas mais hiper focadas nas atividades de trabalho, evitando assim, distorções ocasionadas pelos smartphones e redes sociais digitais, e por fim (b) estratégias para desenvolver modos de bem-estar físico e mental a partir do uso controlado de plataformas digitais. Enfim, as experiências são únicas e marcadas na experiência singular de cada indivíduo, contudo, retratam de modo geral usuários cada vez mais dependentes das plataformas digitais e, em alguns casos, indivíduos percebendo que suas rotinas de lazer estão sendo atravessadas por demandas de trabalho, principalmente através do uso de smartphones.

4.4 DILUIÇÃO DAS FRONTEIRAS ENTRE TRABALHO E LAZER E PRÁTICAS DE DESINTOXICAÇÃO DIGITAL

A partir do último subcapítulo, foi possível observar como as tecnologias digitais afetam a distração e os problemas de foco dos colaboradores durante suas rotinas de trabalho. Neste subcapítulo, por outro lado, são apresentados modelos nos quais as rotinas de trabalho invadem os momentos de lazer por meio do uso das mídias digitais. Em muitos dos casos analisados aqui, telefones e perfis em redes sociais, que antes eram considerados itens pessoais, são agora integrados às demandas de trabalho, fundindo trabalho e lazer em um único dispositivo. Além disso, o desenvolvimento de smartphones e redes sociais como plataformas de entretenimento contribui ainda mais para que essas mídias assumam um papel opaco nas fronteiras entre as práticas de trabalho e lazer.

Nessa seara, o ápice da pandemia da Covid-19 e suas consequências detêm um papel importante, principalmente na adoção significativa de rotinas de trabalho remoto e online. Embora autônomos e freelancers já estivessem familiarizados com essas modalidades de trabalho, o contexto pandêmico trouxe consigo medidas de distanciamento social que afetaram também os trabalhadores de serviços não essenciais, marcando uma mudança significativa no âmbito social e trabalhista.

As tendências de flexibilização do trabalho, impulsionadas pela globalização e pelo pós-fordismo, foram amplificadas pela integração das tecnologias digitais nas rotinas sociais. Nesse sentido, o trabalho remoto não apenas se manteve em diversos contextos, mas também emergiu como uma realidade inevitável. Apesar do relaxamento das restrições de distanciamento, muitas modalidades de trabalho permaneceram fora dos escritórios convencionais, resultando na transformação de residências em locais de trabalho. Nesse cenário, smartphones e computadores com acesso à internet emergiram como as principais ferramentas laborais. Embora a flexibilidade de horários tenha simplificado a organização das atividades, concentrando muitas delas em um único dispositivo, essas mudanças também trouxeram à tona problemas relacionados à divisão entre trabalho e lazer.

Como resultado, as rotinas de trabalho passaram a mesclar o espaço doméstico com o profissional, utilizando suas residências como ambiente principal para a realização das atividades laborais. Assim, a idealização de home office também contribuiu para o crescente aumento no consumo de telas. No bojo desta questão, softwares de correio eletrônico, plataformas de mensagens instantâneas e demais outros aplicativos utilizados para o trabalho passaram a contribuir com a extensão das jornadas laborais, além do tradicional período do expediente. Tibby, de 30 anos, confessa que na sua experiência de emprego anterior seu telefone celular pessoal havia se tornado uma extensão do seu trabalho, quando atuava em uma indústria de produção 24 horas por dia, sete dias por semana. Durante esse período era comum a interlocutora, que já usava seu próprio aparelho celular para comunicação e envio de relatórios, receber mensagens de outros colaboradores ou supervisores, até mesmo durante o período da madrugada. O embaçamento entre as fronteiras de trabalho e lazer faziam com que a interlocutora se sentisse ansiosa por pensar na possibilidade de uma possível chamada telefônica ou notificação durante o seu horário de descanso. As dinâmicas de trabalho conectado mudaram quando Tibby optou por trocar de emprego, em uma vaga com menor remuneração, entretanto, com a possibilidade de estabelecer fronteiras entre as rotinas de trabalho e lazer. Durante a entrevista de emprego, a interlocutora ressaltou que estava interessada em uma vaga em que não fosse necessário o uso do seu telefone pessoal como

uma ferramenta de comunicação entre a equipe, seja dentro ou fora do seu horário de expediente.

Após trocar de emprego, Tibby precisou manter o uso do seu telefone celular pessoal para o trabalho, mas passou a lidar com as mensagens de colegas de outra forma. Assim, a participante passou a arquivar as mensagens que recebia fora do horário de trabalho como uma forma de não se importunar com as notificações e respondê-las somente no seu próximo expediente. Embora a interlocutora tenha passado por transformações nas suas dinâmicas de trabalho e, conseqüentemente, mudado os níveis de engajamento com as tecnologias digitais, ainda assim, ela se sentia dependente da infraestrutura digital para a execução das suas atividades. A interlocutora dependia de seu smartphone para tirar fotos da escala de produção ou acessar seus e-mails, sendo o último, a principal ferramenta de comunicação no seu novo trabalho.

Nesse contexto, não só celulares, mas plataformas de correio eletrônico, mensagens instantâneas e uma variedade de outros aplicativos e softwares contribuem para estender as relações de trabalho para além do tradicional expediente laboral. Isso ressoa a concepção de oportunismo perpétuo, conforme discutido por Daniel Miller e autores (2020), e do conceito de trabalho perpétuo, delineado por Castro (2016). O conceito de oportunismo perpétuo sugere que, com a integração das tecnologias digitais ao tecido social, os indivíduos estão constantemente explorando oportunidades de interação, atividades e consumo de conteúdo online (MILLER, et al., 2021). Essas dinâmicas são contínuas e destacam uma das facetas de uma vida amplamente digitalizada. No entanto, essa rotina de engajamento digital incessante também permite que as demandas de trabalho se sobreponham aos trabalhadores a qualquer momento, contribuindo para a sensação de uma jornada de trabalho contínua e sem fim. A noção de trabalho contínuo se mescla às lógicas do capitalismo flexível (CASTRO, 2016) e que subordina, principalmente, aqueles que têm pouca ou nenhuma possibilidade de se desconectar dos espaços digitais.

Essas perspectivas evidenciam como as empresas têm dissolvido as fronteiras entre os períodos de trabalho e de lazer, estendendo assim a jornada laboral. No contexto brasileiro, é comum que os trabalhadores recorram aos seus telefones celulares pessoais para fins profissionais, e em muitos casos, esse uso se torna indispensável para o cumprimento de suas obrigações laborais. A presença indispensável dos dispositivos móveis contribui para que limites entre o início e o fim das jornadas de trabalho não sejam claros, visto que estas podem ser acessadas a qualquer momento por meio do smartphone. Segundo os participantes da pesquisa, o WhatsApp se destaca como a principal ferramenta não apenas para realizar tarefas

profissionais, mas também para facilitar a comunicação entre colegas, mesmo quando outras plataformas digitais, como o Microsoft Teams, voltadas para a comunicação empresarial, estão disponíveis.

Alexandre, que é professor universitário, utiliza seu próprio telefone celular para algumas funções. Ainda que os grupos destinados ao trabalho na plataforma do WhatsApp não sejam diretamente criados pela instituição de ensino que trabalha, é por estes espaços que o interlocutor tem acesso à comunidade de alunos e de professores. Em alguns contextos, é possível visualizar que ferramentas como WhatsApp, muitas vezes destinadas ao contato com amigos e familiares, também entram na rotina de atividades de estudantes e alunos de pós-graduação. Raquel é estudante de pós-graduação e no ano de 2023 ajudou na organização de um evento acadêmico que aconteceria no seu programa de pós-graduação. Durante o período de organização do evento a interlocutora notou que seu uso de WhatsApp cresceu exponencialmente. A principal razão para o aumento foi que a participante era uma das principais organizadoras do congresso acadêmico e necessitava utilizar a plataforma para se manter em contato com os demais membros da equipe organizadora. Diante disso, a interlocutora apresentou o episódio em que ela e demais membros da comissão organizadora do evento precisaram disponibilizar e lançar o site do congresso em um domingo à noite. Raquel destaca que naquela noite em específico:

[...] veio um monte de gente mandando mensagem [no WhatsApp] pedindo para alterar coisa. Eu sei que eu fui dormir já era quase meia-noite, então um dia atípico apesar de ser domingo, né, mas antes eu fui lá no Instagram do evento e fiz uma postagem falando que não dá mais para mudar nada. Eu já comecei a limitar o pessoal porque começou a ter um trabalho um pouco além do que deveria, né. E aí quando eu acho que é a hora de dormir, eu sempre aviso: ‘gente eu tô indo dormir, eu não vou mais olhar [o celular]’ aí eu desligo mesmo a internet do celular. (RAQUEL, 23 de outubro de 2023).

A participante que é pós graduanda em letras conta que durante a preparação para o evento, dedicou seu dia de folga na praia à resolução de questões relacionadas ao congresso através do seu telefone celular. Ela compartilhou que começou a responder às mensagens dos colegas logo pela manhã e só conseguiu desconectar-se após resolver todas as pendências e chegar à praia. No entanto, mesmo durante seu tempo de lazer, Raquel se viu novamente conectada à internet para lidar com novas questões que surgiram com a comissão organizadora do evento antes de voltar para casa.

Ao lembrar esse episódio, ela mencionou um período em que ficou sem celular devido a uma falha técnica, o que a deixou desconectada por cerca de quase um mês. Não

obstante, ela conseguiu ajustar parcialmente suas demandas, utilizando a versão do WhatsApp para desktop. No entanto, quando seu computador passou por uma atualização e se desconectou de sua conta, Raquel admitiu ter quase entrado em "pânico". (RAQUEL, 23 de outubro de 2023).

Durante esse período, Raquel estava totalmente dependente da plataforma para se comunicar com os demais organizadores do evento e em alguns contextos percebeu que seus níveis de ansiedade estavam crescendo. A fim de controlar os efeitos da realização de demandas amplamente conectadas, a participante passou a retirar todas as notificações do seu celular. Segundo ela, ao retirar os alertas de seu celular e colocá-lo em modo “não perturbe”, foi possível driblar a ansiedade e cansaço proveniente do excesso de telas. Embora os usos do telefone celular por Raquel para a organização do evento ainda não sejam formalmente reconhecidos como uma prática trabalhista assegurada por lei, mas sim como uma demanda de sua pós-graduação, é importante notar que no Brasil estão ocorrendo avanços graduais em relação ao direito à desconexão das mídias digitais no ambiente de trabalho.

Apesar do Brasil estar começando a dar os seus primeiros passos em direção à regulamentação das tecnologias digitais, especialmente no ambiente de trabalho, ainda há um longo caminho a percorrer. Em certos contextos, o envio de mensagens fora do horário de expediente já pode ser motivo para ações legais, mas tais medidas ainda são incipientes quando comparadas à influência significativa das plataformas como o WhatsApp no mercado de trabalho brasileiro. Diferentemente do Brasil, a França dispõe de uma legislação chamada “*droit à la déconnexion*”, também conhecido como direito à desconexão. A lei trabalhista que está em vigor desde de 01 de janeiro de 2017 garante o direito a trabalhadores poderem se desconectar do trabalho após o fim do expediente, protegendo profissionais de possíveis sobrecargas associadas a constante disponibilidade ou de uma conexão permanente através das plataformas digitais (DARDENNE, 2020). A medida surge em um contexto marcado pela crescente preocupação com o aumento dos níveis de *burnout* e exploração trabalhista através das ferramentas digitais (RAUCH, 2018). Ainda que distante desta realidade, o Brasil já procura estabelecer algumas iniciativas para regular a relação entre empresa, funcionário e o uso de tecnologias, por conseguinte, a questão já passa a ser debatido em nível político no país.

Alexandre confessa que é muito dependente das plataformas digitais para o exercício das atividades que vem desenvolvendo, entretanto, o participante não nega seu desejo por sair das redes sociais como Facebook e Instagram. Entretanto, o interlocutor expressa dúvida sobre a possibilidade de um detox digital das redes sociais, como exemplificado em sua fala:

"Como um professor universitário, posso me dar ao luxo de não ter Instagram?" (ALEXANDRE, 27 de outubro de 2023). Ainda que o participante tente realizar algumas práticas para se desconectar e, conseqüentemente, desacelerar e impedir que as atividades do trabalho penetrem a sua rotina de lazer, mesmo assim, Alexandre compreende que o direito à desconexão é algo restrito apenas às camadas mais ricas e detentoras de prestígio social: "eu não sou um cara famoso, eu não sou um cara, sabe, eu tenho que correr atrás dessa máquina" (ALEXANDRE, 27 de outubro de 2023).

Em síntese, as narrativas e experiências dos participantes da pesquisa destacam um cenário complexo de ambivalência em torno do uso de smartphones e redes sociais digitais no ambiente de trabalho. Nas entrevistas com Tibby, Raquel e Alexandre, essas ferramentas são mencionadas como itens indispensáveis, mas também como fontes de cansaço e ansiedade devido à constante conexão que invade até mesmo os momentos de lazer.

Além disso, no contexto brasileiro, fica evidente que a relação entre o trabalho remoto e o uso das tecnologias digitais para realizar atividades laborais não é uma questão recente. Em 2017, o Brasil passou por uma reforma trabalhista, flexibilizando as relações laborais, especialmente nas relações entre trabalhador e empregador. As mudanças nas leis basearam-se no argumento de que a reforma poderia ajudar a gerar mais empregos, fato que não aconteceu nos anos seguintes. Três anos depois, a pandemia de Covid-19 devastou o Brasil não só no número de mortes, mas também no número de demissões. A crise econômica global e a retração do mercado brasileiro levaram os trabalhadores desempregados a apostar em profissões informais e sem carteira assinada. Este cenário tem levado inúmeros trabalhadores a buscarem fontes de renda como parceiros das plataformas digitais (MANAZO, KREIN, 2022). A pesquisa realizada por Manzano e Abílio leva a inferir que o contexto da pandemia contribuiu para o aumento do número de trabalhadores no modelo location-based, modelo de atividade realizada através do deslocamento de trabalhadores conectados, usual em plataformas de entrega. Este fato levou a uma redução da oferta de trabalho e também da remuneração das atividades (MANAZO, KREIN, 2022).

Apesar dos trabalhadores de modelo location-based não serem o foco desta pesquisa⁷⁵, as mudanças na política e na esfera do trabalho tiveram muito a contribuir para as transformações na esfera do trabalho, especialmente no que diz respeito à crescente digitalização das atividades. Conseqüentemente, muitas das atividades econômicas desse grupo de trabalhadores passaram a ser integradas ao uso de smartphones e plataformas

⁷⁵ Apenas Geraldo passou por uma experiência como entregador de aplicativo durante o ano de 2022.

digitais para divulgação e conexão com consumidores já conectados. É possível observar essa relação em funcionários de escritório, secretárias, professores, bancários e representantes comerciais nos quais é inegável a presença das tecnologias digitais, principalmente do smartphone. Isabela que atua como professora de inglês particular comenta que vêm incorporando recursos digitais para o planejamento de suas aulas ou até mesmo inovar trazendo conteúdos mais criativos e divertidos. Isabela também procura divulgar a sua carteira de serviços através de suas redes sociais a fim de angariar mais clientes e para isso utiliza as plataformas do WhatsApp e do Instagram para prospectar novos clientes para os seus serviços.

Gradualmente, entre os interlocutores, é perceptível que o uso de suas redes sociais pessoais está sendo influenciado pelos ambientes e práticas produtivas do atual contexto neoliberal, que demanda rotinas mais competitivas e produtivas por parte dos trabalhadores, levando-os a integrar a esfera do trabalho aos seus espaços digitais. O fato ocorre através da publicização das rotinas de trabalho, divulgação de seus serviços e atividades, além da promoção de conteúdos relacionados ao trabalho. Raquel, compreende que seu telefone celular é uma “ferramenta de trabalho” (RAQUEL, 23 de outubro de 2023), contudo, em nossos primeiros diálogos a interlocutora afirmou que se sentia desmotivada pela constante pressão de ter que publicizar as suas obras literárias através da plataforma do Instagram. A interlocutora, que também é escritora, afirmou que havia saído anteriormente das redes sociais ao saber que para entrar no mercado de literatura infantil necessitaria criar conteúdos sobre a sua obra nas redes sociais com regularidade.

A esfera do trabalho no contexto da pandemia exigiu que, em alguns contextos, ferramentas digitais se tornassem indispensáveis para a prática laboral. Raquel revelou que não se sente à vontade com a necessidade de utilizar algumas plataformas para a divulgação dos seus trabalhos. Segundo a interlocutora, esta atividade anteriormente era desenvolvida pelas editoras, todavia, o advento das redes sociais digitais fez com que o uso destas plataformas fosse imprescindível para “vender e se vender” (RAQUEL, 10 de junho de 2021). Assim, o indivíduo que não integra a lógica da presença digital através da produção e do compartilhamento de conteúdo torna-se invisibilizado. A participante complementa: “eu não queria ser obrigada a isso para entrar nesse mercado, mas ao mesmo tempo, se eu não fizer, eu não sou ninguém no mundo” (RAQUEL, 10 de junho de 2021).

O cenário do trabalho em plataformas está cada vez mais dependente de uma classe de trabalhadores que realiza suas atividades por meio de smartphones e aplicativos. Os relatos destacam as exigências impostas pelas plataformas para a execução das tarefas laborais.

Manu também tem procurado publicizar os conteúdos que realiza de modo voluntário para a livraria que trabalha. Assim, como apresentado anteriormente, a interlocutora utiliza seu próprio telefone celular para gravar, editar e publicar resenhas dos livros da livraria nas redes sociais. Abertamente, a interlocutora diz que não foi contratada para a execução dessas atividades, entretanto, faz de modo voluntário e porque se sente motivada por esse tipo de conteúdo.

Mais recentemente, na sua última experiência de trabalho, Tibby expressa estar passando por uma melhor relação com as redes sociais e o fato também fica evidente através do seu engajamento com a plataforma. Em nosso último encontro, a participante apresentou que vem utilizando as redes sociais como uma saída de escape através do consumo de vídeos engraçados ou sobre conteúdos que chamam a sua atenção. Além de compartilhar os tipos de conteúdo mencionados, Tibby também tem compartilhado publicações e stories feitos pela empresa onde trabalha, bem como por colegas de trabalho que a mencionam em suas postagens nas redes sociais. Anteriormente, as redes sociais de Tibby, como seu Instagram, eram utilizadas principalmente para publicações com familiares e amigos. No entanto, agora passaram a incluir algumas características relacionadas ao ambiente corporativo, como confraternizações e momentos com outros colaboradores (Figuras 18, 19, 20 e 21).

Figuras 18, 19, 20 e 21: Tipo de conteúdos compartilhados por Tibby relacionados ao trabalho



Fonte: O próprio autor, 2023

No bojo deste tópico, Gatuna relata que utiliza suas redes sociais pessoais como principal forma de acesso a conteúdos relacionados ao seu trabalho como *copywriter*. Devido à natureza dinâmica de sua profissão, é crucial para ela estar constantemente atualizada e absorver as últimas tendências do mercado. Isso a mantém conectada ao Instagram, sua principal fonte de informações sobre o setor em que atua. Além disso, Gatuna destaca o LinkedIn como uma plataforma vital para sua presença digital. Na plataforma, ela busca oportunidades de emprego, compartilha suas experiências profissionais e participa de palestras e eventos que contribuem para seu desenvolvimento como *copywriter*, jornalista e desenvolvedora *front-end*.

Daniel Miller e autores (2021) trazem o conceito de *transportal home*⁷⁶ ao referirem aos smartphones. O conceito⁷⁷ é desenvolvido a partir da realização de uma etnografia global em que os smartphones foram observados em diferentes realidades culturais. Para os autores, os smartphones englobam uma série de atividades favorecendo que os indivíduos configurem o dispositivo como um local significativo para se viver, e não somente como um artefato de uso. Ainda de acordo com Miller e autores, os smartphones são “[...] o único lugar onde amigos, parentes e estranhos, às vezes em diferentes cidades ou outras partes do mundo, podem se reunir, independentemente de onde residam fisicamente (MILLER, et al., p. 158, 2021).

De todo modo, os autores reconhecem que a noção de *transportal home* não implica somente em relações de refúgio e conforto para seus usuários. Segundo eles, o smartphone, mesmo que utilizado para a manutenção da privacidade do indivíduo, pode reduzir esta experiência através de episódios em que funcionários permaneçam em contato direto com o trabalho (MILLER, et al., 2021, p. 225). Assim, a noção do smartphone como um espaço de conforto e convívio em que usuários possam estar em contato com entes queridos vai de encontro com as lógicas de contato perpétuo (KATZ; AAKHUS, 2004) em que expõem as consequências dos telefones celulares em manter constantemente disponíveis para outros indivíduos. Para Aschoff (2021) os smartphones se tornaram uma nova corda que amarra usuários à esfera digital e também ao sistema socioeconômico de modo sem precedentes (2021, p. 11). Diante desta lógica, a esfera do trabalho passa a compor o espectro de

⁷⁶ Em português, casa de transporte. O conceito foi desenvolvido a partir da realização de uma etnografia global em que os smartphones foram observados em diferentes realidades culturais e indica que o smartphone pode se tornar um espaço de abrigo para seus usuários. O conceito é constituído a partir de um cenário de crise econômica em que a compra de um imóvel se torna um evento cada vez mais distante de populações jovens em inúmeras partes do mundo. (MILLER, et. al., 2021).

⁷⁷ Além disso, a noção de Transportal Home é constituída a partir de um cenário de crise econômica em que a compra de um imóvel se torna um evento cada vez mais distante de populações jovens em inúmeras partes do mundo (MILLER, et al., 2021).

atividades presente nos usos dos smartphones, além de diluir as diferenças entre o espaço do trabalho e o espaço do lazer.

Ao fazer adaptações ao conceito de *transportal home* desenvolvido por Daniel Miller e autores (2021) é viável demarcar que o smartphone além de se tornar um espaço de fuga e de aconchego a partir de contatos, memórias, entretenimento e lazer, também se torna um espaço de trabalho e de conexão constante com a lógica laboral. Nesse sentido, faço a adaptação do termo para *transportal work*, a fim de compreender que o aparelho celular permite que as atividades trabalhistas possam se deslocar para todo e qualquer lugar junto com o usuário, desde que o mesmo tenha acesso a internet. Percebo essas questões a partir das relações de dependência dos participantes da pesquisa para realizar as suas atividades trabalhistas. Com base nos relatos e na observação participante, é evidente que alguns interlocutores, por meio do uso de smartphones, incorporam atividades relacionadas ao trabalho em seus momentos de lazer, como observado nos casos de Raquel, Tibby, Gatuna e Manu. Demais interlocutores também apresentam momentos que atravessam seus momentos de lazer com atividades vinculadas ao trabalho. Entretanto, é possível identificar atividades de movimentos contrários, ou seja, quando momentos de lazer adentram as rotinas de trabalho. As principais premissas para esses movimentos acontecerem surgem quando indivíduos sentem-se distraídos a partir dos uso de redes sociais durante as suas rotinas de trabalho.

Tibby relata que vem utilizando as suas redes sociais como uma válvula de escape para as rotinas cansativas e estressantes do seu serviço. A interlocutora reconhece que em muitos casos as redes sociais oferecem ao usuário uma “bomba de dopamina” (26 de outubro de 2023), entretanto, ela diz que muitas vezes é a melhor forma de se desligar do trabalho, sendo um descanso rápido, que ajuda a manter o equilíbrio. De todo modo, a integrante reitera que seus usos não vêm a atrapalhar a sua rotina produtiva e só servem como uma forma de amenizar a rotina intensa do seu ofício. Da mesma forma, Isabela utiliza suas redes sociais como uma maneira de se entreter, descansar e encontrar inspiração para suas aulas. Ela menciona que nos momentos de cansaço, após uma jornada de trabalho intensa, busca distrair-se com alguns vídeos de humor disponíveis na plataforma do Instagram.

Diante de rotinas exaustivas no trabalho e a presença maciça de tecnologias digitais no ofício laboral, alguns usuários procuram formas de estabelecer distanciamento das suas redes sociais e telefones celulares quando encerram o seu expediente de trabalho. Assim, alguns indivíduos procuram exercer práticas de detox digital ou simplesmente apresentar

moldes de consumo crítico e consciente das tecnologias digitais a fim de estabelecer fronteiras entre os espaços de lazer e trabalho.

Impulsionado pelo esgotamento das redes sociais, Geraldo decidiu participar de um retiro de silêncio de 10 dias em 2022. De acordo com o interlocutor, ele estava enfrentando um momento de desespero devido ao fato de seu trabalho com a formação de professores estar quase que totalmente digital. A constante conexão por meio do telefone celular e do computador, além do uso do espaço de sua casa para o trabalho, levaram Geraldo a perceber que suas "formas de lazer também eram virtuais [...] meu telefone não era apenas uma ferramenta de trabalho, mas também de prazer" (GERALDO, 21 de outubro de 2023). A utilização do mesmo dispositivo para trabalho e lazer fizeram com que Geraldo optasse por querer se desconectar. Entretanto, a experiência de desconexão do participante em um retiro de silêncio foi falha. O integrante ressaltou que conseguiu permanecer apenas 2 dias desconectado no retiro, necessitando retornar a sua realidade de conexão em razão das suas demandas de trabalho.

As mesmas preocupações sobre essa questão fizeram que Geraldo passasse a não utilizar o seu telefone celular durante os finais de semana, procurando estabelecer uma pausa no consumo do aparelho que utilizava para trabalhar, se comunicar com amigos e familiares e também para se divertir. A estratégia foi utilizada durante o período da pandemia e de acordo com o interlocutor uma das razões era porque as chamadas de vídeo que realizava pelo telefone celular pareciam ter menos "materialidade", termo utilizado pelo interlocutor que confessou não conseguir se adaptar às dinâmicas instauradas pelas chamadas de vídeo (GERALDO, 21 de outubro de 2023). Assim, as opções de escolher ficar desconectado aos finais de semana surgiram com o propósito de ficar momentaneamente offline e desligado das lógicas das mídias digitais. Ademais, o interlocutor já apresentava consciência de que nos últimos anos o seu consumo de internet havia crescido exponencialmente, e a principal razão para o aumento do seu consumo estava vinculado ao seu ofício que se manteve conectado e através das plataformas digitais, mesmo depois do período pandêmico.

Kauan também tenta exercer a sua agência a fim de tentar preservar momentos de lazer sem a necessidade de períodos de trabalho. O participante que trabalha como roteirista, produtor e editor de vídeo tenta se resguardar para não perder os seus períodos de lazer, visto que esses são momentos preciosos para ele. Assim, Kauan apresenta um relato de uma vez que recebeu a oportunidade de trabalhar na campanha política de um candidato da sua cidade. O interlocutor apresentou que recebeu o chamado telefônico em um domingo à noite o

convidando para uma reunião presencial, entretanto o jovem se recusou a aceitar o convite da reunião em razão dos seus princípios por preservar os seus finais de semana:

E aí esse cara ligou para mim no domingo à noite porque queria que eu fosse lá conversar com ele. Assim, [esse] foi um grande momento de virada na minha vida. Eu estava disponível no meu celular, esse cara tava pedindo para resolver um problema de trabalho no domingo à noite, era para fechar o trabalho na verdade, né. Era ir lá ouvir a proposta, e aí [comecei] a bater o pé e falar: não consigo, não posso por uma questão ética. Eu preciso para mim ter o meu horário de trabalho no horário comercial. Aí eu consegui combinar com eles da gente conversar no outro dia, segunda de manhã, mas dediquei um tempo da minha noite de domingo [com isso]. Aí foi um momento de aprendizado de não ter atendido, de ter deixado um pouco mais para lá, mesmo que isso significasse perder o trabalho porque não vale a sanidade de perder o meu domingo à noite que é valioso por N motivos (KAUAN, 24 de outubro de 2023).

Estratégias como essa ecoam um contexto em que o uso de mídias sociais no contexto do laboral pode significar formas de protelação ou saídas de escape intencionais para criar brechas nas relações de trabalho cada vez mais intensas; ou também manter uma alta intensidade produtiva e de conteúdos que acabam sendo consumidos através das mídias digitais dos participantes da pesquisa.

De toda forma, a responsabilidade sobre o controle e consumo destas plataformas recai sobre os usuários atribuindo a estes a necessidade de um uso vigilante em relação aos usos nocivos das mídias digitais. A responsabilização do indivíduo recai em razão das grandes corporações de tecnologia da informação se esconderem através de camadas de opacidade legal dos quais estão asseguradas (VAN DIJCK; 2018; PASQUALE, 2015). A fumaça que acoberta as ações e o jogo legal destas corporações corrobora para que as narrativas de detox digital possam formatar modelos de afastamento digital sem a necessidade de problematizar a atuação das grandes empresas de tecnologia. Assim, diante da corrente neoliberal, os elos mais fracos, tal qual os consumidores, tendem a ser responsabilizados pelas falhas e ganância das corporações que procuram lucrar com os dados de seus consumidores.

Ao fim, mesmo por meio de práticas e ações aparentemente pequenas, alguns indivíduos estão empenhados em promover hábitos mais saudáveis de utilização das plataformas digitais. Essas iniciativas, por mais sutis que sejam, refletem a intenção individual de cada usuário em utilizar, conscientemente, o seu tempo nos espaços digitais. Isabela, de 21 anos, expressa que vem tentando passar os seus dias "vivendo o meio social ao invés de viver na rede social" (ISABELA, 27 de outubro de 2023). Por fim, o próximo capítulo discute a relação entre o uso de tecnologias digitais e o bem-estar, explorando

práticas de desintoxicação como uma maneira de preservar uma utilização saudável das ferramentas digitais que fazem parte do tecido social.

5. PARA COMPREENDER O “VÍCIO” DAS TELAS

5.1. DESINTOXICAÇÃO DIGITAL E A PROMESSA DE SAÚDE E BEM-ESTAR

As tecnologias digitais trouxeram mudanças significativas e ajudaram a moldar o contexto do mundo contemporâneo como conhecemos atualmente. Em uma relação multidirecional, indivíduos através de seus usos dão novos significados às tecnologias digitais e elas ajudam a constituir novas realidades sociais (MILLER, et al., 2016; DOUGLAS; ISHERWOOD, 2004). O engajamento com as mídias digitais evidencia o quão estas estão incorporadas ao nosso cotidiano (HINE, 2015) além de ultrapassar limites temporais e geográficos que faziam parte das relações pré artefatos tecnológicos digitais.

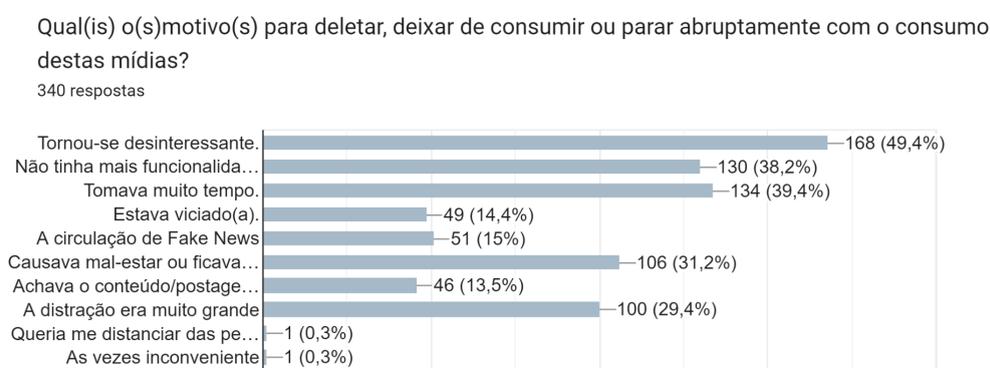
Atualmente, a interação com as tecnologias digitais é caracterizada pela dependência, levando os usuários a passarem mais tempo diante das telas devido a questões profissionais, relacionamentos e afins. Em certo sentido, essas tecnologias contribuíram para a otimização do tempo e dos recursos, tornando praticamente impensável uma vida desprovida delas, mesmo que essa realidade já tenha acontecido antes da virada do século. A mera ideia de passar uma semana sem WhatsApp pode parecer assustadora, especialmente devido à relevância que essas plataformas têm para negócios e relacionamentos interpessoais. No entanto, os excessos no uso desses dispositivos abrem caminho para uma série de relatos e narrativas que destacam o impacto negativo deles na saúde física e mental da população.

Os cruzamentos entre saúde e mídias digitais ficam aparentes a partir das respostas de mais de cem usuários participantes da primeira pesquisa *survey* realizada para esta tese. De acordo com o formulário, cerca de 106 respondentes (31,2%), ou quase 1 terço das respostas alegaram que as mídias digitais, como redes sociais online, plataformas de visualização de vídeo e aplicativos de mensagens instantâneas são encaradas como prejudiciais aos seus usuários. Para os respondentes, uma das razões para o abandono de algumas mídias digitais é a sua capacidade de desenvolver episódios de mal-estar e ansiedade aos usuários. As razões para o desenvolvimento de sintomas de mal-estar não foram especificadas, contudo, de certa forma se distribuem entre as demais respostas recolhidas, como: “circulação de *fake news*” (15%); “achava o conteúdo postagem muito distante da realidade que vivo” (13,5%); além do segundo ponto mais votado: “tomava muito tempo”, com 134 respondentes (39,4%). Ao longo das respostas, elementos que atacam a autenticidade das relações e a produtividade são

percebidos como motivadores para que usuários deletem suas contas ou usem menos essas plataformas.

Ao longo da mesma questão, 14,4% dos participantes responderam que um dos motivos para deletar ou deixar de usar alguma rede social é porque estavam se sentindo viciados nestas plataformas (Figura 22). O auto-relato de vício acompanha a forte dependência que alguns usuários experienciam junto a smartphones e tecnologias digitais a partir do aumento de atividades que são atravessadas pelos usos destes aparatos e plataformas.

Figura 22: Motivações para deixar de consumir as redes sociais



Fonte: o próprio autor, 2022

O impacto destes dispositivos na relação de bem-estar se reflete em relatos de aumento dos níveis de ansiedade, depressão ou cansaço advindo do consumo excessivo de telas. Outrossim, o vício de smartphones já aparece como demanda clínica em alguns consultórios (KING; NARDI, 2014), além de ser pauta relevante em países como o Japão⁷⁸ e Alemanha⁷⁹. No Brasil o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos lançou em 2019 a campanha de título: Desafio Detox Digital Brasil⁸⁰. De acordo com o próprio Programa Federal, a ação está vinculada ao Programa Reconecte e tem como objetivo:

[...] alertar a população a respeito dos riscos subjacentes ao uso tecnológico imoderado e para isso, a ideia é promover um grande dia “D”, no qual as pessoas serão desafiadas a ficar 24h sem tecnologia, realizando atividades em família,

⁷⁸ Fonte:

<https://japaoreal.com/2022/02/28/detox-digital-no-japao-ganha-forca-e-visibilidade-dentro-da-sociedade/>
Acesso 18 de outubro de 2022.

⁷⁹ Fonte:

<https://www.terra.com.br/noticias/em-busca-de-vida-alem-da-internet,ddb87588914829621a2efd463da9f8f9fzoi86.html>. Acesso em 18 de outubro de 2022.

⁸⁰ Fonte: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/detoxdigital>. Acesso em 8 de julho de 2022.

exercícios físicos, leituras, práticas esportivas, passeios, entre outros.” (Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2019)

A data escolhida para a ação foi 08 de dezembro de 2019 e a campanha foi divulgada no portal do governo federal e também nas redes sociais do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos a partir de imagens, vídeos e uso de hashtags (Figura 23). A ação realizada pelo Governo Federal repercutiu suas mensagens em dois eixos: alertar sobre os riscos e perigos do consumo excessivo e desregrado de tecnologias digitais, e também, exaltar os pontos benéficos de um estilo de vida menos apegado a estes itens. Para isso, os conteúdos publicados pela ação utilizam do recurso do humor através de memes, além de testemunhos de especialistas com o objetivo de alertar sobre os riscos de uma vida amplamente conectada.

Figura 23: Publicação sobre a campanha de #detoxdigitalbrasil no Instagram do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos

**APÓS ACEITAREM O DESAFIO
#DETOXDIGITALBRASIL, PAI E FILHO SE
REENCONTRAM: "MORÁVAMOS NA MESMA CASA"**



24 horas desconectado



Fonte: <https://www.instagram.com/p/B5qfucCn-57/>

As narrativas de detox digital aliam-se às condições atribuídas aos excessos. Logo, o consumo exagerado de mídias digitais como smartphones aparece como um dos principais responsáveis pelo sentimento de angústia e ansiedade de estar constantemente conectado. A partir do cerne desta narrativa, esses efeitos são controlados através do afastamento destas tecnologias e conseqüentemente retomada de momentos que busquem a proximidade com uma vida mais autêntica e real.

De modo relacional, Georg Simmel (2005) abordou a influência das metrópoles no efeito melancólico das grandes cidades. Para Simmel o homem da metrópole passa a ser

individualizado a partir de um impulso de interesses comerciais. Consequentemente, esse processo de individualização corrobora para relações mais superficiais e melancólicas entre os indivíduos. Ao trazer as descrições de Simmel para o contexto contemporâneo, diante do tópico do detox digital, é possível visualizar os contrastes entre estilos de vida distintos: o primeiro amplamente conectado, e o segundo menos dependente das mídias digitais. O contato quase que intermitente com aparelhos e telas auxiliou no desenvolvimento de relações de mal-estar desencadeadas por esses aparelhos, assim como ansiedade, depressão e *burnout*. Por conseguinte, no bojo desta discussão, vícios e patologias derivadas do uso excessivo de tecnologias digitais começaram a ganhar destaque midiático tal como a nomofobia e FOMO⁸¹, *Fear of missing out*.

Recentemente, a OMS reconheceu a dependência em jogos eletrônicos como um distúrbio contemporâneo. O parecer foi publicado na versão de 2022 da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID-11). Segundo o DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), os transtornos ocorrem a partir da dependência dos níveis de recompensa cerebral atribuídos ao uso de vídeo games. Assim, a relação de dependência se estrutura quando os efeitos cerebrais exibem critérios de baixo controle e quando as atividades sociais e profissionais acabam sendo prejudicadas de forma significativa em decorrência do uso de vídeo games. Embora a dependência de jogos eletrônicos seja reconhecida como uma patologia contemporânea, essa mesma classificação não estende o reconhecimento à adição às redes sociais, smartphones e internet. No caso desta última, é observado que os indivíduos não se tornam viciados na internet em si, mas sim desenvolvem padrões problemáticos de uso em atividades específicas realizadas nela, como jogos ou consumo de pornografia digital (CRUZ, 2014).

Mesmo que alguns participantes digam estar “viciados” em internet ou em redes sociais, e a OMS não reconheça a dependência como um padrão patológico, algumas discussões vêm sendo realizadas na área da psicologia para que essa e outras patologias decorrentes do uso das tecnologias digitais adentrem aos livros de classificação de doenças mais recentes. De acordo com Griffiths e autores (2016) a dependência de internet existe, mas atinge uma pequena parcela de usuários. Ainda segundo os autores, o comportamento dependente de internet, assim como qualquer outro comportamento aditivo, atende a seis

⁸¹ Disponível em:

<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/13/fomo-saiba-mais-sobre-a-sindrome-do-medo-de-ficar-de-fora-principalmente-do-mundo-digital.ghtml>. Acesso em 24 de fevereiro de 2024.

critérios para sua identificação: saliência, alteração de humor, tolerância, sintomas de abstinência, conflito e recaída (GRIFFITHS, et al., 2016).

Mesmo que revisitados e atualizados com frequência, as classificações anteriores presentes na DSM-4 e no CID-10 solicitaram mudanças para que no DSM-5 e CID-11 a sessão de transtornos relacionados ao uso de substâncias fosse alterada para dependência e transtornos relacionados (CRUZ, 2014). Segundo Cruz, as transformações têm “a finalidade de incluir entre os comportamentos compulsivos o jogo patológico e a dependência de internet, mas não está prevista a inclusão da dependência de telefones celulares”⁸² (2014, p. 43). Contudo, as classificações ainda passam por impasses constantes, visto que o uso excessivo de internet para a utilização de um jogo online presente dentro de uma rede social poderia ser classificado dentro de qual modalidade de dependência? (CRUZ, 2014, p. 43).

Anna Lucia Spear King, pesquisadora referência no tema “o impacto das tecnologias interferindo no comportamento humano”, constatou junto de sua equipe que o consumo desregrado das mídias digitais pode criar mudanças comportamentais, além de deteriorar a qualidade de vida dos indivíduos (KING; NARDI, 2014). Para a compreensão desses impactos a pesquisadora recorre ao uso do neologismo nomofobia, união de nomo (originário da junção “*no mobile*”⁸³) com fobia (vocábulo grego que descreve medos exagerados de objetos ou situações). Outrossim, mesmo que o nome esteja diretamente relacionado ao medo de ficar sem celular, o termo aglutinou itens como o computador e a internet (KING, NARDI, 2014, p. 5). A nomofobia surge a fim de constatar as mudanças comportamentais decorrentes do uso desregrado de itens contemporâneos, como a internet, os smartphones e os computadores. O princípio da fobia, ou do indivíduo com transtorno ansioso, é de habitualmente desenvolver dependências patológicas a fim de vencer as situações de medo ou dificuldade. Em relação a nomofobia, o mesmo ocorre a partir da abstinência de aparelhos digitais como os previamente citados (ibidem, 2014).

[...] o indivíduo, quando se vê impossibilitado de se comunicar por algum desses veículos, ao invés da segurança e confiança que poderia adquirir, sente-se ameaçado como se estivesse em perigo, mesmo não estando. Essa interpretação equivocada do sujeito faz com que a impossibilidade de se comunicar seja considerada ameaçadora, e isso é o bastante para disparar os sintomas indesejados (KING, NARDI, 2014, p. 8).

Mesmo que com discussões avançadas, uma das principais dificuldades presentes no debate da nomofobia é distinguir aqueles que utilizam estes aparelhos de modo constante,

⁸² Atualmente o uso patológico de jogos de azar já está presente na versão atualizada do CID-11.

⁸³ Tradução para: sem telefone celular.

daqueles que desenvolvem sintomas e transtornos comportamentais capazes de trazer prejuízos às suas atividades cotidianas e relações familiares. King e Nardi (2018) dividem a dependência normal da patológica compreendendo que para um indivíduo ser diagnosticado com nomofobia, o mesmo deve apresentar uso abusivo do mesmo, além do consumo estar atrapalhando sua vida pessoal e familiar. Os mesmos também compreendem que o tempo expendido no telefone celular já não é elemento suficiente para a configuração de dependência patológica.

Ainda que a nomofobia seja reconhecida como um transtorno contemporâneo, a dependência da internet ainda não recebe a mesma consideração como uma patologia, especialmente quando comparada a outros vícios em substâncias, como o álcool ou entorpecentes. Ao longo dessa discussão, Paasonen (2021) apresenta que em inúmeros casos a internet é posicionada discursivamente como semelhante às drogas, sendo capaz de configurar níveis de dependência impostas pelos estímulos de recompensa cerebral, ou doses de dopamina. Além disso, Nicole Aschoff destaca que as preocupações em relação ao vício em smartphones e redes sociais evidenciam inquietações sobre como as tecnologias estão moldando normas e valores, tanto a nível individual quanto social (ASCHOFF, p. 45, 2021). Como resultado, os relatos de vício dos interlocutores destacam, em muitos dos casos, a comparação dos smartphones como itens viciantes.

Nany é casada e católica e, recorrentemente, estabelece em suas entrevistas um comportamento decoroso e centrado, principalmente diante de nossos encontros. A postura da interlocutora também denota esses atributos através das suas publicações em redes sociais, no qual é possível identificar poucas postagens de viagens e momentos familiares. Ao falar sobre a relação com as redes sociais, a participante compara elas com o álcool e traz um exemplo da sua adolescência para ilustrar a comparação:

Eu comparo às vezes [as redes sociais] com o álcool. Quando [eu era] mais nova eu bebia muito. Eu não sabia beber e passei mal e tenho vergonha disso. Eu não tinha maturidade, mas quando eu fui amadurecendo eu aprendi. Hoje eu não bebo por escolha, mas tomo ali uma taça de vinho com meu marido, uma *long neck*, coisa pouca né, só para compartilhar esse momento, porque não é proibido, mas o que é proibido, para quem é cristão, é a embriaguez (NANY, 30 de outubro de 2023).

Nas suas palavras, Nany ressalta o papel central da religião em sua vida e utiliza esse contexto para destacar como o processo de espiritualidade e auto aprendizagem se entrelaçam em sua experiência social. Elementos que poderiam ser considerados nocivos e viciantes são abordados sob uma ótica moralizante proporcionada pela religião, tornando-se então

passíveis de serem utilizados de maneira controlada. É notável observar que, ao compartilhar um exemplo no qual se sentiu envergonhada pelo consumo excessivo de álcool, Nany demonstra um processo de amadurecimento que emerge de um ciclo de aprendizagem e reflexão sobre os seus usos.

[...] até você amadurecer, você ter o controle sobre isso, você pode passar mal... é mais ou menos isso, pelo menos comigo foi assim com a tecnologia. Tipo, você meio que vicia ele no início deixa as coisas te contaminarem te contagiar de alguma forma, seja por energia ou seja por cansaço de estar trabalhando ou se relacionando o tempo inteiro, e aí você amadurece você aprende a lidar e equilibrar (NANY, 05 de julho de 2022).

Esta dinâmica não se limita ao caso de Nany, mas também se aplica a outros interlocutores que são influenciados pelo ciclo de desconexão, composto por quatro fases: (1) uso excessivo; (2) seguido de desintoxicação; (3) eventual retorno ao uso; (4) e subsequente maturação, culminando em um emprego mais consciente das mídias digitais. Em alguns casos esse é um sistema fechado e ininterrupto, que destaca as fases e a relação que cada indivíduo possui com as tecnologias digitais, ponto que será dissecado ao longo dos próximos subcapítulos, sendo central neste primeiro momento destacar os entendimentos de vício, uso excessivo e consumo consciente por parte dos interlocutores diante das práticas de detox digital.

Assim, para aprofundar a discussão é necessário especificar os usos e consumos das tecnologias a fim de entender as verdadeiras nuances e consumos que podem ser entendidos como padrões excessivos ou prejudiciais às relações com demais outros indivíduos. Ao apontar que as tecnologias digitais estão cada vez mais presentes no cotidiano, a relação de uso excessivo deve ser posta em detalhes. Em outras palavras, não se trata apenas do uso excessivo da internet no smartphone, mas sim do desconforto gerado por uma rotina de dependência em mídias digitais, frequentemente imposta por demandas sociais, incluindo até mesmo o ambiente de trabalho. Em todo caso, é evidente que o uso excessivo, caracterizado pela falta de controle e pelo constante desejo de estar conectado, pode acarretar riscos e impactos negativos no bem-estar social do indivíduo. Em um dos primeiros diálogos com Raquel, em 2021, a integrante da pesquisa apresentou que já foi viciada em Facebook e que durante esse período vivenciava um constante estado de “desassociação”⁸⁴ como já apresentado pela interlocutora. De acordo com ela, sinais do vício começaram a se manifestar em 2013, logo após a criação de sua conta na plataforma. Sentindo pressão contínua para

⁸⁴ Estado em que Raquel dizia não sentir nada, apenas consumia os conteúdos da linha do tempo das suas redes sociais.

gerar conteúdo de qualidade e estar em conformidade com as normas e etiquetas da rede social, visando obter um alto número de curtidas e comentários. Raquel sentia-se obrigada a manter um engajamento constante na plataforma e revelou que: “não conseguia simplesmente não entrar, porque ali era um lugar que dava algum conforto, minha vida não andava lá essas coisas na época e isso agravou o problema [...] eu fiz terapia nessa época, mas nos momentos que eu não podia fazer terapia eu corria pro Facebook” (RAQUEL, 17 de fevereiro de 2023). Durante esse período, o telefone celular de Raquel era o seu principal aparelho de conexão, utilizando ele desde ao acordar até minutos antes de dormir para checar as suas redes sociais.

O consumo da rede social já vinha atrapalhando a rotina de atividades da interlocutora, que também é escritora, além de aumentar seus níveis de irritabilidade, dores de cabeça e ansiedade. De acordo com ela, o ano de 2016 foi o seu pico de consumo, visto que estava engajada em muitos grupos na rede social, chegando a ser moderadora de uma comunidade sobre o tema da maternidade. Um ano depois, em 2017, ao postar uma das fotos do seu filho brincando com o rabo de um cachorro, a interlocutora foi alvo de mensagens de ódio por parte da própria comunidade na publicação que havia realizado. O ódio foi decorrente da interpretação da comunidade de que as fotos compartilhadas demonstravam atos de maus tratos aos animais por parte do filho da interlocutora. No mesmo dia, alguns usuários foram até a página do seu livro no Facebook e comentaram em suas publicações que a autora era responsável por mal-tratos aos animais (RAQUEL, 17 de fevereiro de 2023). Após alguns episódios de mal-estar atribuídos pelo uso da plataforma, Raquel, progressivamente, procurou dificultar o seu acesso para depois se desconectar da rede social de modo completo, após constatar que seus usos se assemelhavam a um vício.

[...] acho que da primeira vez [de estar desconectada] não foi uma coisa que partiu de mim, porém eu percebi que eu só tomei aquela atitude porque eu acho que eu cheguei num ponto meio extremo de usar rede social e de entender aquilo como realmente um vício. Tanto que, a partir disso, eu comecei a prestar muito mais cuidado com outras coisas. Também, por exemplo, antigamente de vez em quando eu saía para beber e eu fumava um cigarro hoje em dia é muito raro, porque mesmo cigarro eu tenho medo de me viciar porque eu já tenho isso na cabeça de que eu tenho facilidade para me viciar em alguma coisa (RAQUEL, 17 de fevereiro de 2023).

Além de Nany e Raquel, Alexandre também compara os usos das redes sociais com a lógica dos grandes centros de jogos de azar. De acordo com o interlocutor que é professor e tem 49 anos, as redes sociais são um modelo de negócios que opera a partir da “lógica de cassinos” (ALEXANDRE, 27 de outubro de 2023). Para Alexandre, as redes sociais exigem engajamento e uso constante que são retribuídos com *likes* e algumas doses dopaminérgicas.

O interlocutor entende que para você conseguir o almejado engajamento com a plataforma você precisa ter constância em publicações e conteúdos consumidos, fazendo que você se torne “escravo da rede social” (ALEXANDRE, 27 de outubro de 2023), se tornando dependente das lógicas propostas pelas plataformas (LANIER, 2018; SRNICEK, 2016).

Interessantemente, a narrativa do vício aparece em relatos de interlocutores que chegaram em um contexto de uso excessivo de redes sociais cotidianamente. A noção de vício é empregada a fim de compactuar de que o tempo despendido nessas plataformas está ficando cada vez maior. Para Lanier (2018) “o vício é o motivo pelo qual tantos de nós aceitamos ser espionados e manipulados por nossa tecnologia da informação” (2018, p. 25). Segundo o autor, a mudança comportamental não é o ponto chave em si, mas os esforços algoritmos para o controle e manipulação para que os usuários passem mais tempo dentro da plataforma. A necessidade de extração de dados faz com que a atenção, o commodity do século atual (SRNICEK, 2018), passe a ser o item de interesse das corporações da tecnologia.

Como resultado, os usuários dessas plataformas muitas vezes se veem compelidos a permanecer conectados a elas, seja devido a uma economia de atenção que domina esses ambientes ou simplesmente porque necessitam manter uma presença digital nesses espaços. As ações de retenção de usuários são moldadas por um modelo de negócio que é lucrativo e que têm como sua principal moeda de troca os dados deixados por cada usuário. Conseqüentemente, os interlocutores da pesquisa abordam temas como vício ou problemáticas do uso excessivo das plataformas digitais como um resultado das estratégias de retenção e manutenção da atenção dos usuários nas plataformas digitais.

Junto dessa discussão, os algoritmos das redes sociais privilegiam uma relação de recompensa e castigo (LANIER, 2018). Logo, as lógicas propostas pelas redes sociais promovem a sensação de prazer a partir de estímulos como likes, seguidores e formação de vínculos online, como também a promoção de embates, relações com discursos de ódio e disseminação de *fake news*. Os modelos de recompensa e castigo são identificados nas relações de Raquel, assim como também de Isabela, de 21 anos. A jovem professora de inglês costumava utilizar o Twitter/X como uma das suas principais redes sociais, contudo, o excesso de conteúdos que tratavam sobre alguma notícia de violência ou alguma fatalidade corrobora para o aumento dos seus níveis de ansiedade. A interlocutora expressa que assuntos sobre assédio e abuso contra mulheres na plataforma apresentavam um grande impacto no seu dia-a-dia, entretanto, sua principal problemática era com usuários que comentavam o assunto e que apresentavam ódio ou violência contra as vítimas dos casos. O contato com esse tipo de conteúdo fazia com que a interlocutora enfrentasse episódios de estresse e

mal-estar físico e cognitivo. Isabela chega a descrever um dos episódios de desconforto gerado pelo caso do médico preso em flagrante após estuprar uma paciente grávida no Rio de Janeiro⁸⁵. O ocorrido trouxe consigo uma explosão de publicações e matérias que fizeram com que a jovem precisasse ser internada após alguns sintomas de forte mal-estar, advindos do estresse e da ansiedade criados pelo contato com os conteúdos de tipo sensível e que estavam presentes na sua rede social.

Quanto mais eu via esse assunto do estuprador, mais isso me paralisou, eu tive algumas crises de ansiedade, então você pensa aí: suor, tremedeira, coração acelerado, falta de ar, [e] o bem-estar todo vai embora. Devido a possuir transtornos psicológicos, de certa forma isso mexe com outras condições do meu organismo, por exemplo, eu tenho Síndrome do Intestino Irritável, teve uma semana dessa que eu virei no hospital constipada, e o motivo foi exatamente essa exposição em massa de um assunto que é difícil pra mim, entende. (ISABELA, 14 de julho de 2022).

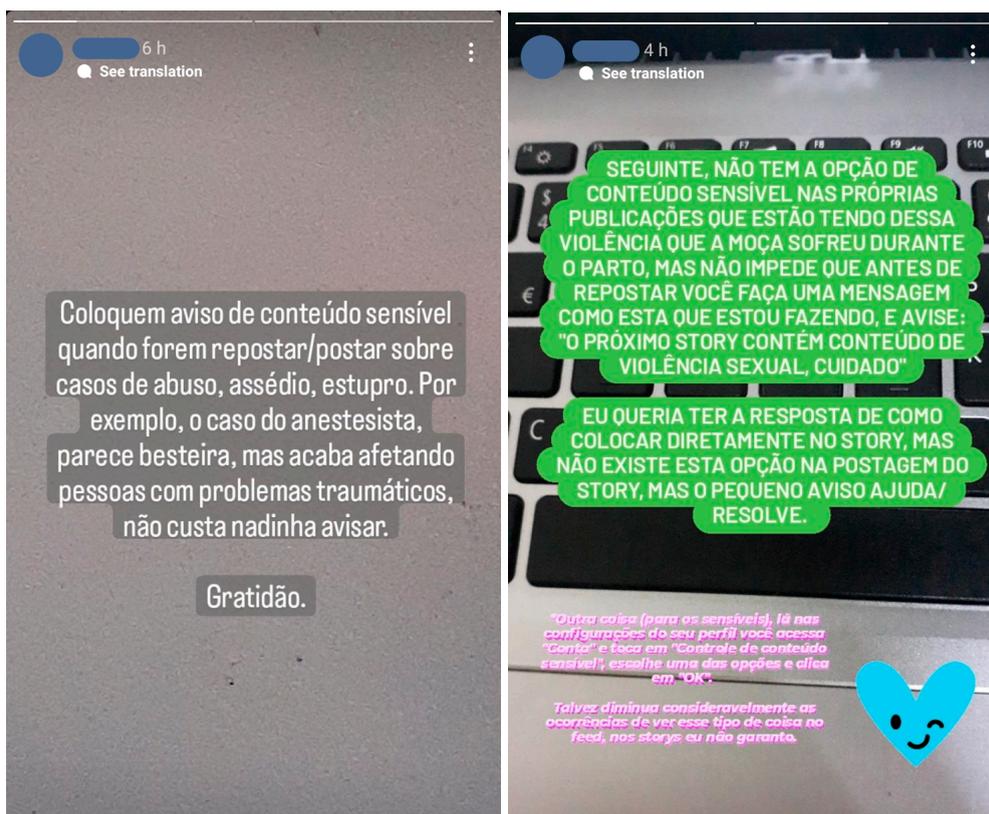
A participante, que já deixou de consumir o Twitter/X para afastar-se de casos que abordam temas como assédio e violência, expressa que já tentou criar formas de filtrar esses tipos de conteúdo através das configurações e mensagens de apoio através das próprias plataformas digitais (Figuras 24 e 25), entretanto, recorrentemente, Isabela continuava recebendo esse tipo de conteúdo sem que o mesmo fosse barrado pelos mecanismos de filtragem da plataforma. Atualmente, Isabela utiliza apenas o Instagram, no entanto, revela que às vezes sente saudade das lógicas presentes na rede social do Twitter/X. Ademais, em nossos últimos contatos, a interlocutora revela que já vem utilizando a rede social com mais responsabilidade a fim de trazer melhor qualidade de vida para o seu entorno e evitar o contato com conteúdos de tema sensível.

Eu até sinto saudade algumas vezes, mas logo passa porque acho que não ter muito contato com meu telefone tá me ajudando a dormir melhor. [...] E não ter também muito contato com a Internet em si, acaba evitando que eu veja notícias que mexem com meu psicológico. [...] Falando nessas notícias, continuo sem usar o Twitter, e no Instagram quando aparece, vou descendo a timeline, sabe? É isso! (ISABELA, 19 de fevereiro de 2023).

Figuras 24 e 25: Publicações que Isabela fez a fim de tentar barrar os conteúdos sensíveis da sua rede social

⁸⁵ Disponível em:

<https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/medico-e-preso-em-flagrante-por-estuprar-paciente-durante-parto-em-hospital-do-rio/>. Acesso em 20 de dezembro de 2022.



Fonte: Instagram

Jaron Lanier (2018) expõe que um dos recursos das redes sociais é a modificação comportamental dos usuários. Logo, se utiliza desta ferramenta algorítmica para a promoção de discursos de ódio em benefício do lucro de corporações como o Facebook⁸⁶. Ponto semelhante foi percebido na fala de Manu ao se referenciar a mesma rede social em sua entrevista: “Eu acho também que algumas redes sociais que nem o Facebook... (pausa) É uma rede social bem tóxica assim sabe, eu acho pelo menos, na hora de disseminar *fake news*, na hora de tu brigar por política, não é nem debater é brigar.” (MANU, 30 de outubro de 2020). Em muitos casos, os participantes da pesquisa destacaram que o Facebook é uma rede social em decadência, principalmente devido à tendência de gerar discussões e julgamentos por parte de outros usuários. Como resultado, apenas Frederico optou por manter ativa sua conta na plataforma. Para ele, o Facebook é semelhante a uma "loja" (FREDERICO, 14 de abril de 2021), pois identifica oportunidades de negócios, além de usá-la como um álbum de memórias para revisitar publicações e fotos passadas.

⁸⁶ Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/redes-sociais/226216-facebook-amplifica-discurso-odio-lucro-diz-ex-funcionaria.htm>. Acesso em 16 de outubro de 2022.

Diante destas e outras razões a desconexão atua como uma forma de subverter as práticas prejudiciais promovidas por estas plataformas. A desconexão diante das observações e entrevistas realizadas não ocorre de modo radical, contudo surge a partir de uma tomada de consciência sobre os usos e efeitos destas plataformas no bem-estar de cada um dos participantes. Assim, o afastamento destas plataformas online surge de um anseio de não estar em contato com os elementos tidos como “tóxicos” ou prejudiciais. A questão sobre um uso consciente através do autoconhecimento do próprio indivíduo aparece como um tema recorrente que também é debatido em sessões de terapia ou também nos encontros de detox digital organizados pela rede De Saber ao longo do segundo semestre do ano de 2021.

Para Raquel, o tempo que passava conectada ao Facebook era associado a um senso de urgência de que poderia estar empregando melhor seu tempo em atividades voltadas para a sua família. Em alguns momentos a participante sentia que precisava utilizar melhor seu tempo para produzir ou realizar todas as suas atividades, de todo modo, as pressões sempre surgiam quando estava consumindo as redes sociais e se sentia culpada por estar utilizando seu tempo consumindo elas. Semelhantemente, Tibby apresentou seu tempo nas redes sociais também é um tema de debate na terapia. A engenheira química compartilha que costumava se comparar frequentemente nas redes sociais, o que lhe causava episódios de mal-estar. No entanto, desde que assumiu um novo cargo no trabalho, consegue lidar melhor com essas pressões. Curiosamente, o impacto de uma cultura da comparação atua principalmente de acordo com o estágio de vida dos participantes. Nos exemplos citados, Raquel expressava insatisfação com sua produção, enquanto Tibby se encontrava descontente com seu emprego. Nestas situações, é evidente a intensificação de uma cultura de comparação, na qual os indivíduos tendem a se tornar ainda mais insatisfeitos com suas próprias realidades, influenciados pelo conteúdo que consomem nas redes sociais.

Da mesma forma, Kauan ao longo dos encontros do detox digital expressa que veio sendo motivado a implementar progressivamente práticas de desintoxicação digital no seu cotidiano. Entretanto, o interlocutor de 26 anos expressou que estava “se sentindo mobilizado por um tempo, mas isso não durou muito” (KAUAN, 10 de junho de 2021). O excesso informacional e a necessidade de estar conectado fizeram com que o interlocutor recuasse na sua prática de detox digital, todavia, seus usos haviam mudado em prol de um consumo mais consciente, além de tentar realizar outras maneiras de controlar o tempo que passava navegando dentro das plataformas digitais. Kauan indica que ao começar a realizar uma atividade simples, como checar a sua caixa de e-mail em momentos previamente definidos do seu dia, além de tirá-la da sua barra de favoritos no seu navegador, apresentou um grande

impacto no seu bem-estar diário. Contudo, o interlocutor sente que ainda é necessário reduzir o seu consumo de redes sociais, principalmente aquelas que usa como lazer e entretenimento, como o TikTok.

[...] eu tenho que lidar melhor com meu celular e tal e eu acho que eu consegui aplicar algumas coisas assim ao longo de uma duas semanas. Ia reduzindo bastante o uso de algumas coisas e tentando dar mais atenção a processos do celular e etc. Em algum momento eu me perdi [...] de repente eu tava usando duas horas de TikTok no meu dia. [Mas] O encontro me mobilizou bastante (KAUAN, 10 de junho de 2021).

Kauan tenta exercer algumas ações para controlar o seu consumo, entretanto, o interlocutor entende que essa é uma batalha difícil, mas não perdida. Durante seus processos de desconexão o interlocutor sempre sentiu-se motivado no início de suas ações, contudo, passou por momentos de recaída, voltando “a estaca zero” na sua relação com os aparatos digitais (KAUAN, 24 de outubro de 2023) . Kauan revela que tem dificuldades em lidar com o tédio e em razão disso, a sua estrutura de trabalho permite momentos ociosos. O interlocutor revela que sempre que possível procura estabelecer novas dinâmicas de uso a fim de barrar o seu consumo excessivo, entretanto, Kauan destaca que vivencia, recorrentemente, “recaídas”, voltando ao modelo de consumo anterior à prática do detox digital.

Assim como Kauan, Alexandre desativou os avisos de seu celular e passou a checar seu e-mail somente três vezes ao dia a fim de controlar o seu tempo de consumo da plataforma de e-mail e otimizar as suas demandas como professor universitário. As ações dos participantes em relação ao mal-estar ocasionado pelo excesso de telas ainda são pequenas e perceptíveis nas relações cotidianas que mantém com os aparatos digitais. Embora reconheçam que essas medidas representam processos de desintoxicação digital e, conseqüentemente, resultem na redução ou controle do consumo de certas mídias digitais, os interlocutores ainda permanecem em grande parte conectados a uma infraestrutura digital. Nesses casos a conexão acontece através de outras redes sociais online ou também do próprio smartphone.

Ao longo dos próximos capítulos, será evidente que as interseções entre práticas de desconexão e saúde mental estão alinhadas a três objetivos principais: (i) a desconexão como uma estratégia para mitigar os efeitos negativos da cultura de comparação promovida pelas redes sociais; (ii) a desconexão como um meio de cultivar conexões mais autênticas; e (iii) a desconexão como uma via para reconectar-se com a espiritualidade e a religiosidade individuais. Além disso, os próximos tópicos serão divididos em subcapítulos que refletem a análise participativa e as entrevistas conduzidas com os participantes da pesquisa.

5.2. A CULTURA DA COMPARAÇÃO E O DETOX DIGITAL COMO FERRAMENTA DE BEM-ESTAR

A relação de mal-estar atribuída ao uso de telas corroborou para que táticas como abandono de plataformas ou atividades de recesso no consumo de smartphones e mídias sociais se popularizaram entre as camadas mais conectadas. Muitas das práticas de desconexão ocorrem a partir do apagamento e silenciamento de perfis em redes sociais online como uma decisão consciente de afastamento em prol de bem-estar essencialmente mental. Esses modelos de desintoxicação digital se apresentam como um movimento de resistência midiática de uma cultura que está em ressonância com os processos de aceleração e comparação entre indivíduos dentro dos espaços digitais.

Embora as questões relacionadas a uma vida predominantemente digital sejam enfatizadas pelas narrativas de desintoxicação digital, estas são abordadas de forma a reconhecer as conveniências e benefícios proporcionados pela presença das tecnologias digitais. Isso é destacado por Daniel Miller e autores (2021), e evidenciado pela análise de conteúdo das matérias jornalísticas realizada nesta tese. Para Miller e autores a ambivalência que se constitui no consumo de internet e de aparelhos como telefones celulares se molda a partir das experiências destes indivíduos em proximidades com as tecnologias. As contradições presentes apontam para um cenário em que os usos destas tecnologias são envoltos por juízos de valor. Como resultado, o contato destes aparelhos com a cultura e com as atividades cotidianas de cada indivíduo moldam seus usos e apropriações, ressaltando seus ganhos e perdas para áreas como saúde, bem-estar, trabalho e sociabilidade.

De certo modo, a ideia de que as mídias podem ser consideradas nocivas à sociedade tem sido perene, persistindo desde antes da era da televisão e do rádio (SYVERTSEN, 2017). Exemplos de uso prejudicial como aumento nos níveis de ansiedade e problemas na qualidade do sono são usados como uma série de indicadores e sintomas a serem evitados. Assim, essa narrativa, ao ser incessantemente reproduzida, contribui para a consolidação do imaginário em que as redes sociais podem ser danosas aos usuários, o que muitas vezes transfere a responsabilidade do controle do consumo para os próprios indivíduos que as utilizam (JORGE; PEDRONI, 2021, p. 71). Entretanto, as problemáticas sobre o consumo de tecnologia ainda são turvas, pois não identificam com clareza o que pode ser considerado um uso prejudicial e muito menos um uso controlado e consciente de plataformas digitais. A falta de classificação do papel nocivo das redes sociais, em muitos casos, se confunde aos usos

cotidianos de indivíduos que estão cada vez mais dependentes das tecnologias para o exercício de suas atividades. Como resultado, a linha tênue que separa bem-estar e mal-estar atribuído ao uso de mídias sociais desaparece, deixando o controle ser assumido de forma individualizante diante da realidade e experiência de cada pessoa.

No bojo deste tópico, alguns indivíduos têm procurado retiros de desconexão, aplicativos ou fórmulas para balancear o consumo de redes sociais em sua realidade. Contudo, indivíduos da classe trabalhadora, que não têm o privilégio de se hospedar em resorts de desintoxicação digital, buscam distintas formas de consumir essas tecnologias sem precisar necessariamente se abdicar dos espaços online. Geraldo, de 27 anos, é professor e criou seu primeiro perfil no Instagram em 2021, entretanto, até o ano de 2023 seus usos eram raros e esporádicos, apresentando até o final do mesmo ano apenas duas publicações no seu perfil na plataforma.

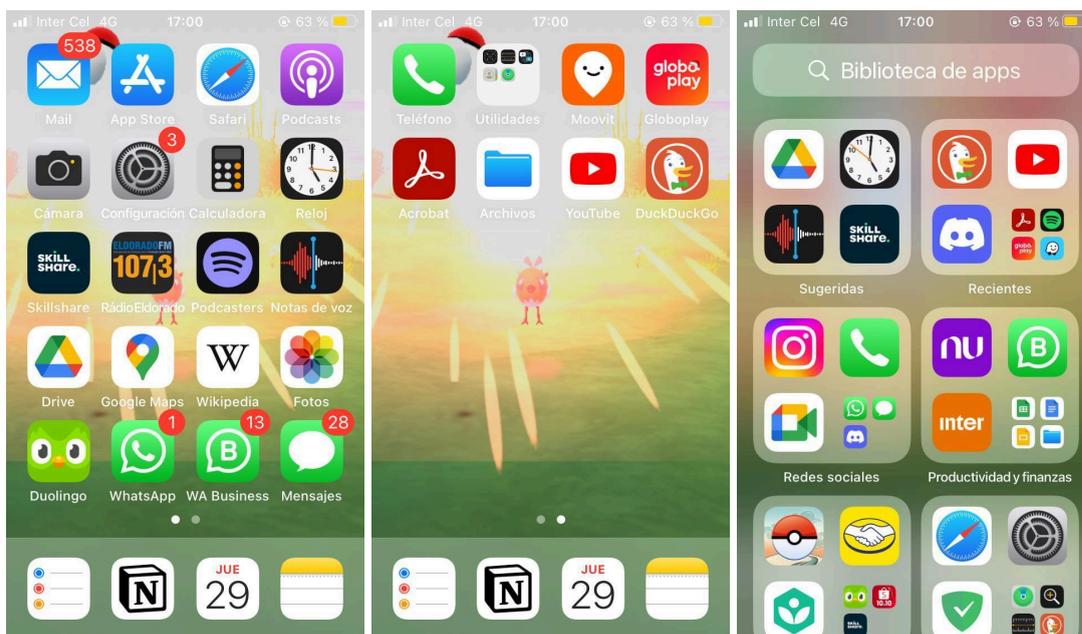
Geraldo se enquadra como alguém discreto em suas redes sociais e alega que após ter criado sua conta pouco a utilizou. De certo modo, seus usos indicam que possa ser classificado como um usuário *low profile*⁸⁷ de redes sociais, em razão do seu consumo esporádico e períodos de longo distanciamento da plataforma do Instagram. Mesmo que seu consumo diário de internet seja grande, principalmente de WhatsApp em razão das suas demandas no trabalho, seu uso de redes sociais ainda é pequeno.

Geraldo afirma que só fez uma conta no Instagram porque seu grupo de amigos insistiu para que estivesse ali presente e compartilhasse das dinâmicas com eles. Entretanto, o participante ressalta que prefere as relações presenciais do que as intermediadas pela rede social, e conseqüentemente tende a limitar o seu uso. Geraldo procura, intencionalmente, dificultar o seu acesso pelo telefone celular deixando o aplicativo do Instagram fora da sua área de trabalho, sendo possível acessá-lo somente através da biblioteca de aplicativos do seu telefone celular (Figuras 26, 27 e 28).

Então, eu coloquei o Instagram fora da área inicial [local onde aparecem os aplicativos no telefone celular]. Mas eu tenho que abrir e jogar bem pro lado para depois achar o Instagram, entendeu. Porque era um aplicativo que eu não gostava, mas que ele é necessário para construção das relações hoje em dia. Eu tava distante dos meus amigos porque os meus amigos se comunicam majoritariamente por stories do Instagram (GERALDO, 21 de outubro de 2023).

⁸⁷ De acordo com o Cambridge Dictionary, Low Profile é o indivíduo que procura através de suas ações e falas não chamar muito atenção do público, passado quase que despercebido. Disponível em: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/low-profile>. Acesso em 26 de fevereiro de 2024.

Figura 26, 27 e 28: Captura de tela do celular de Geraldo revelando que o aplicativo do Instagram não fica disponível como um atalho de fácil acesso



Fonte: o próprio autor

Atualmente, Geraldo já utiliza mais a plataforma do Instagram, embora não faça publicações na sua linha do tempo. Entretanto, os usos impulsionados pelo seu grupo de amigos fizeram que o interlocutor estivesse mais presente e ativo na plataforma através de publicações no formato de stories, além de reagir aos conteúdos que são compartilhados entre seus amigos próximos. De certa maneira, o interlocutor que dizia não preferir os modelos de comunicação moldados pelas plataformas digitais passa a se habituar com esses formatos, contudo, suas tendências de não uso o auxiliam a desenvolver ações para não se render inteiramente às lógicas de comunicação mediadas pela plataforma do Instagram. Suas principais publicações estão relacionadas ao seu cotidiano e aos projetos que tem realizado, assim, o interlocutor se utiliza destes espaços para publicização dos seus projetos como docente. Notavelmente, essas postagens não incluem fotos ou vídeos do interlocutor.

Além disso, os diálogos que tenho com Geraldo migraram do WhatsApp para o Instagram, onde ele começou a reagir e comentar algumas das minhas publicações. Assim como Geraldo, Alexandre, após seu processo de desintoxicação digital, voltou a utilizar as redes sociais, entretanto, suas formas de uso são marcadas por diferentes fluxos de uso. Em outras palavras, a intensidade no número de publicações cresce em determinados períodos do ano que são relacionados a sua profissão como professor universitário. Assim é recorrente que o interlocutor publique e utilize mais as suas redes sociais em períodos de início e fim de

semestre acadêmico. Por conseguinte, Alexandre consegue atravessar semanas sem nenhuma publicação ou stories em suas redes sociais, contudo, em períodos de volta às aulas ou de atividade extra-acadêmicas é possível identificar que os usos do interlocutor aumentam.

Por se sentirem coagidos a estarem presentes nestas plataformas, a insatisfação com as dinâmicas instauradas pelas redes sociais digitais é recorrente nas falas e usos dos interlocutores da pesquisa. Elementos como toxicidade e a falta de realidade das relações ali compartilhadas são, certamente, pontos identificados com frequência a fim de projetar os malefícios ou descontentamento de usuários com essas plataformas que se tornaram itens indispensáveis. Contudo, além dos pontos já mencionados, para alguns as redes sociais online simbolizam um espaço de pressão e de mal-estar atribuídos às constantes comparações que são realizadas com outros usuários das telas.

Sara Ahmed atribui essas pressões ao "imperativo da alegria" que prevalecem nas dinâmicas sociais contemporâneas (2019). De acordo com a autora, a felicidade tem sido utilizada como um mecanismo para definir as normas sociais, onde o estado de bem-estar é o dogma dominante. Ahmed cunha o termo "virada da felicidade" para destacar o aumento na prevalência de conteúdos que promovem o bem-estar e a felicidade plena, impulsionados pelo sucesso das culturas terapêuticas e da indústria da felicidade (AHMED, 2019, p. 24). Nessas circunstâncias, a felicidade se transforma em uma métrica de desempenho e sucesso tanto para indivíduos quanto para nações, tornando-se um capital de acúmulo na sociedade contemporânea. Aqueles que possuem níveis mais elevados de felicidade encenam e performam esse sentimento em um ambiente onde a busca pela felicidade é considerada um dever social. Nesse contexto, os meios de comunicação desempenham um papel fundamental na promoção de uma cultura moldada em alguns formatos seletivos de alegria. No entanto, a promessa de construção da felicidade acarreta impactos negativos. Consequentemente, Ahmed sugere que a "felicidade volta mais potente quando é percebida como crise" [tradução nossa] (AHMED, 2019, p. 29). Como consequência, a felicidade torna-se uma ferramenta disciplinar que apresenta tanto efeitos positivos quanto negativos naqueles que tentam alcançá-la ou se conformar aos seus padrões.

Por outro lado, na obra *Sociedade Paliativa* (2021) Byung-Chul Han destaca que na atual ordem de uma sociedade de desempenho, em que indivíduos procuram constantemente aumentar seus níveis de produtividade e felicidade, a dor se torna um elemento neutralizado, ou seja, uma sentinela inutilizada e desvalorizada. Nesse sentido, a procura intermitente pela produtividade e felicidade como uma instância coercitiva alienam e anestesiaram indivíduos que se tornam incapazes de expressar os flagelos que sentem, principalmente dentro dos

espaços digitais. O filósofo entende a dor como um elemento de distinção visceral, segundo Han, “a dor marca os limites, destaca distinções. Sem a dor, tanto o corpo como o mundo afundam em uma in-diferença [...]. Sem dor, não é possível nenhuma avaliação de valor que se apoie em distinções. O mundo sem dor é um inferno do igual” (HAN, 2021, 38). Assim, Han propõem a noção de sociedade paliativa como um modelo de sociedade em que a dor é neutralizada. A procura por uma alegria plena imposta pela psicologia positivista, de acordo com o filósofo, estabelece um impulso por bem-estar paliativo em que a dor é silenciada a partir do achatamento dos sentimentos. No contexto abordado, as redes sociais desempenham um papel significativo na promoção de uma cultura do imperativo da felicidade, onde os usuários compartilham momentos de prazer em busca de reconhecimento na forma de curtidas, comentários e interações nas plataformas digitais.

A sociedade paliativa é, ademais, uma sociedade do *curtir*. Ela degenera em uma mania de curtição. Tudo é alisado até que provoque bem-estar. O *like* é o signo, sim, o *analgésico do presente*. Ele domina não apenas as mídias sociais, mas todas as esferas da cultura. Não apenas a arte, mas também a própria vida tem de ser *instagramável*; ou seja, livre de ângulos e cantos, de conflitos e contradições que poderiam provocar dor. Esquece-se que *a dor purifica*. Falta, à cultura da curtição, a possibilidade da catarse. Assim, sufocamo-la com os *resíduos da positividade*, que se acumulam sob a superfície da cultura de curtição (HAN, 2021, p. 10).

Semelhantemente, o pesquisador brasileiro João Freire Filho aborda através de uma coletânea de quatorze trabalhos acadêmicos como cultura contemporânea do "imperativo de felicidade", vêm pressionando indivíduos a buscar incessantemente níveis de alegria e bem-estar, resultando em uma gama de impactos negativos (FREIRE-FILHO, 2010). A ideia de uma "busca pela felicidade" reflete a imposição da sociedade contemporânea de que o indivíduo deve viver constantemente em um estado de plenitude. O culto à felicidade retrata outras emoções que não sejam a felicidade como inválidas, além de destacar um modelo padrão do que é ser e estar plenamente feliz. Assim, nem todos os tipos de felicidade são reconhecidos. De certo modo, algumas das expressões e conteúdos divulgados nos espaços digitais ressaltam a fórmula de uma satisfação crônica da felicidade e um estado de intermitente bem-estar social. As representações de felicidade plena ganham os feeds, publicações, stories e vídeos de curta duração que destacam recortes de alegria plena por parte dos usuários de redes sociais.

Consequentemente, a incansável busca por atenção nas plataformas digitais na tentativas de arrecadar seguidores somado ao imperativo da felicidade oprime inúmeros usuários destas redes sociais que acabam incorporando e compartilhando da mesma lógica

disseminada. A reprodução do imperativo da felicidade (FREIRE FILHO, 2010) através das redes sociais destaca a alegria como um atributo normativo e atraente o qual deve ser perseguido e performado através de publicações e conteúdos. Portanto, os padrões de consumo, juntamente com as estratégias algorítmicas que atualmente moldam os comportamentos de uso dos usuários, contribuem para que, a cada interação, os indivíduos se conformem aos modelos apresentados nas vitrines das redes sociais online. Para Jaron Lanier (2018), esse processo silencioso de influência comportamental, promovido por empresas de tecnologia, reforça a necessidade dos usuários se distanciar de suas contas em plataformas digitais, diante das lógicas impostas pelas redes.

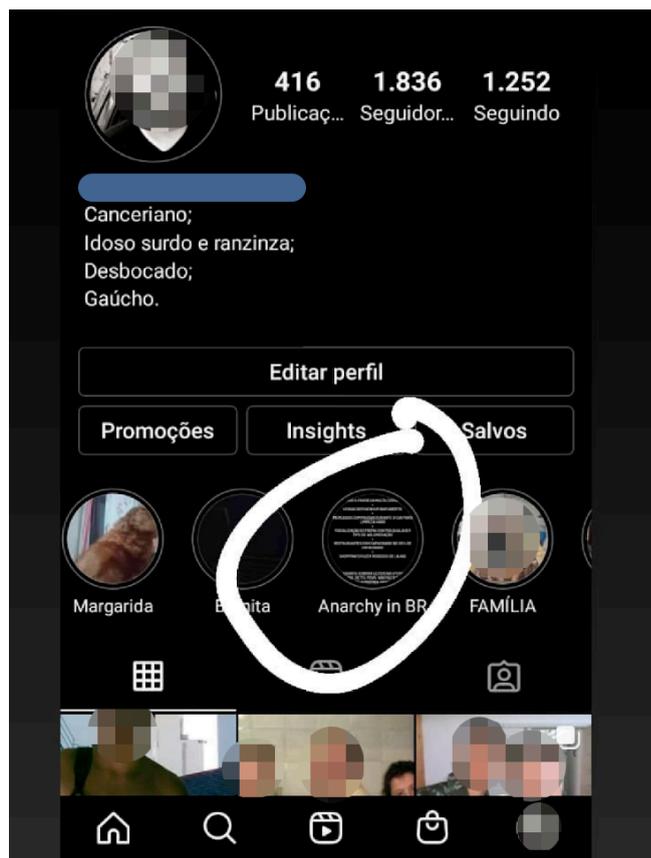
De todo modo, a ética da felicidade imposta pelas redes sociais passa a ser uma questão contestada pelos interlocutores que demonstram seu descontentamento com as lógicas oferecidas por esses espaços digitais. Frederico descreve que os modelos de felicidade plena compartilhados nas redes sociais são, na grande maioria das vezes, falsos e servem somente para mascarar a realidade e suas nuances. O interlocutor ressalta que muitas vezes, tentou publicar conteúdos diferentes daqueles que retratam momentos de felicidade e prazer, como momentos em que estava triste e indignado com alguma situação. Contudo, seus usos eram questionados e criticados por outros usuários, o qual ele retrata como os “hipócritas da internet” (FREDERICO, 14 de abril de 2021). Frederico reforça que a compreensão da vida é muito mais do que um processo de alegria plena, por isso, acredita ser importante publicar os momentos de tristeza através das redes sociais.

[...] se eu estiver triste eu vou postar tristeza, eu vou chorar. Se eu tô alegre eu posto alegria, entende. Eu tento ser o mais real, fisicamente e dentro da internet também, só que o mundo não é assim, ele não é assim, né. Cada um tem o seu mundinho perfeito. Isso com o perdão da palavra me enoja, me dá náusea. ‘Ah minha vida é perfeita’ [Frederico performa como se estivesse imitando alguém]. Os hipócritas da internet, né (FREDERICO, 14 de abril de 2021).

O descontentamento de Frederico se tornou um destaque em seu Instagram em que tentava, através de stories, combater as “hipocrisias da rede”. A esse destaque, o interlocutor deu o título de “Anarchy in BR” (Figura 29), uma menção ao movimento anarquista que têm como um dos seus principais aportes a negação a autoridade, nesse caso, o interlocutor recusava-se a integrar as lógicas de pertencimento propostas na plataforma do Instagram no qual o imperativo é o da felicidade. Interessantemente, o envio da página de destaques foi feita por Frederico como uma forma de exemplificar a sua posição que se manteve semelhante até o nosso último encontro em outubro de 2023, no qual sustentou mais uma vez

estar exausto dos “hipócritas da internet”. Outrossim, Frederico ao longo de todos os nossos encontros demonstrou uma postura eloquente em relação ao que define como falsidades do mundo digital, destacando sentir repulsa por demonstrações de uma vida perfeita nos espaços digitais.

Figura 29: Destaque Anarchy in BR no Instagram de Frederico



Fonte: Instagram

Além de Frederico, Manu, de 36 anos, apresentou que uma das motivações para ter deletado sua conta no Facebook e no Instagram foi o fato de que a ideia de “vida perfeita” amplamente disseminada nestas plataformas era irreal e corrobora para que os desejos fossem pautados “na experiência do outro, no que o outro demonstra” (MANU, 30 de outubro de 2020). As ponderações da participante vão de encontro a uma lógica de publicações que têm como centro o hedonismo, o compartilhamento de momentos prazerosos e de felicidade plena. Nesse sentido, a construção de um espaço estéril em que um contexto de “vida perfeita”, como apresenta a interlocutora, se torna a máxima faz com que as publicações e interações dentro dos espaços digitais percam sua essência, se tornando o que alguns

indivíduos classificam como uma fantasia ou irreabilidade. Nesse ponto, Manu destaca que a noção de vida perfeita em muitos casos pressiona usuários e causa experiências de mal-estar em razão das comparações que são realizadas nos espaços digitais. Ademais, a interlocutora argumenta que o espaço moldado pelas redes sociais fez com que as pessoas perdessem a capacidade de “encontrar um amigo e só conversar sem a necessidade de postar alguma coisa” (MANU, 30 de outubro de 2020).

Tive a oportunidade de realizar um encontro presencial⁸⁸ com Manu em um café na sua cidade, Santa Cruz do Sul, no dia 27 de janeiro de 2023. Fui recebido por ela e sua namorada em uma tarde inteira na qual falamos sobre assuntos relacionados ao consumo de telefones celulares, os próximos passos da pesquisa e também sobre assuntos banais que pairam desde religião a até mesmo cinema. Confesso que no início fiquei receoso, porque não imaginava que ela iria trazer uma terceira pessoa, sua namorada, para a nossa conversa, mas acredito que isso não se configurou como um problema. Já nesse período, Manu estava amplamente conectada com perfis no Instagram e no TikTok. Entretanto, por mais que tivéssemos conversado muito sobre o papel dos telefones celulares na atualidade, em nenhum momento da conversa utilizamos os nossos telefones para registrar o momento através de uma fotografia. Como o objetivo do encontro não era realizar uma entrevista, mas passar a tarde com a interlocutora, nem cogitei utilizar o smartphone como gravador da nossa conversa. Quando indaguei sobre sua relação com o smartphone naquela ocasião, a interlocutora mencionou estar em processo de minimização e limite dos usos, tornando-se mais consciente, crítica e madura sobre o papel das redes sociais em seu bem-estar. De certa forma, a autora utiliza elementos como a sua fé no espiritismo como uma das justificativas para esse guinada no consumo, assim, ela buscou não aceitar como normais os efeitos colaterais das redes e concentrou-se nos aspectos positivos que estas poderiam trazer para sua vida.

Trago o episódio porque em nossa primeira conversa em outubro de 2020, Manu apresentou que tinha o hábito de estar sempre checando seu telefone celular quando recebia notificações. O incessante uso da plataforma fizeram com que a informante passasse a se questionar sobre suas lógicas e usabilidades, além da sua importância para o seu cotidiano. Assim, a partir de um processo de auto reflexão e questionamentos, Manu se indagou sobre a necessidade de estar presente na plataforma e as reais necessidades de compartilhar sua vida a

⁸⁸ Esta foi a primeira vez que tive contato presencial com a interlocutora. O motivo para meu encontro presencial com Manu foi levar um presente em razão da sua longa participação e importante contribuição para a pesquisa.

partir de publicações. Mesmo que o período de desconexão de Manu tenha a auxiliado a desenvolver formas mais conscientes de uso, o qual destacam a agência do usuário para esquivar dos usos problemáticos das redes sociais, ainda sim, Manu compreende que essa é uma ação individual e que depende totalmente dela para sua realização. Contudo, de acordo com a interlocutora, sua relação atual com as redes sociais vem sendo marcada por um aspecto positivo, sem grandes problemáticas ou pressões decorrentes dos seus usos.

Manu retoma que sofreu com o peso da representação de um estilo de vida “constantemente feliz” (MANU, 30 de outubro de 2020) tentando se adaptar à lógica usual das publicações das redes sociais. Diante disto, uma das formas de escapar desta corrente foi optar por desconectar-se destas plataformas. Após seu período de desconexão, que contabilizou mais de seis meses, Manu revelou-se “menos ansiosa” (MANU, 02 de outubro de 2022), um sinal de que a prática exercida pela participante corroborou para que novas situações de estresse e ansiedade não surgissem.

Outro ponto levantado por Manu é a comparação das redes sociais com um “cartão de visita” (MANU, 30 de outubro de 2020). Para a participante, as redes sociais tornaram-se um espaço de vigilância em que pessoas e empresas são capazes de monitorar para traçar um perfil e representação de cada usuário. O ambiente de exposição instituído pelas redes sociais digitais corrobora para que as práticas ali compartilhadas possam estar sempre sendo observadas com possíveis julgamentos. A interlocutora expõe que acha que os “julgamentos” dentro desta exibição presente nas redes são um fator problemático na sociedade, possibilitando a disseminação de opiniões e discussões que dificilmente ocorreriam fora dos ambientes da internet. Assim, Manu afirma que as lógicas de exposição de redes sociais online como o Facebook e o Instagram são uns dos fatores responsáveis pelo seu sentimento de mal-estar e insegurança, além de um dos principais motivadores para que tivesse suas contas deletadas por mais de 6 meses.

Nesses casos, usuários passam a constantemente se comparar com outros indivíduos dentro das plataformas digitais e questionar os seus estilos de vida, trabalhos, promoções e viagens como não tão boas o suficiente em comparação com o que é postado na rede social. Tibby, que é engenheira química, conta que sentia muitos problemas em se comparar com os demais, tanto no contexto cotidiano como em demais outros tipos de relações. Contudo, as redes sociais como o Instagram exacerbaram a relação de comparação que já possuía ao consumir o conteúdo de ex-colegas e pessoas que conhecia. Para a interlocutora, observar que esses indivíduos atingiam metas pessoais ou estavam em cargos melhores do que o dela lhe causavam mal-estar e um constante estado de comparação mediado pelas redes sociais. No

contexto de Tibby, as lógicas impostas pelo imperativo da felicidade mediado pelas plataformas digitais auxiliaram na formação de um espaço de confrontação e autocritica para si, em que as diferenças dos conteúdos que ela consumia nos espaços digitais exacerbavam seus sintomas de mal-estar.

Gatuna, ao expressar que: “a gente vê todo mundo fazendo algo divertido, viajando, e no final do dia o que fiz foi só ficar estudando na frente de um computador (Gatuna, 01 de março de 2023) identifica os malefícios e pressões que uma cultura de felicidade positivista pode trazer. Nesse sentido, os receios de uma vida não agitada ou brilhante como as compartilhadas nas redes sociais podem assustar. Alexandre expressa que já passou muito tempo se comparando com outros indivíduos nas redes sociais. Por mais que o interlocutor seja consciente de que muitos das publicações e assuntos que são postados nas redes sociais não representam a totalidade da vida dos usuários, mesmo assim, Alexandre apresenta que inconscientemente tende a se comparar com os demais indivíduos que acompanha pelas redes

eu queria parar de me sentir mal por causa do fator comparação a gente se compara demais. [...] 95% dos casos a vida da pessoa não é aquela ali mas o problema é que o nosso cérebro faz inconscientemente uma comparação e aí essa história começou a me incomodar sabe porque sabe aquela frase que os antigos dizem: “bonito o teu discurso pena que eu te conheço” (ALEXANDRE, 27 de outubro de 2023).

Interessantemente, a relação de Nany com a rede social é atravessada muito pelo seu estado de bem-estar com as pessoas à sua volta. Assim, a interlocutora de 30 anos apresenta que quando está vivendo problemas com a família, ou até mesmo passando por situações difíceis, procura se desconectar como uma forma de cuidado consigo. De maneira semelhante, Frederico veio se desconectando das suas redes sociais a partir de episódios de problemas afetivos, ou seja, após o término de um relacionamento ou corte de uma relação de amizade. Frederico estabelece hiato de conexão ficando offline por tempo indeterminado. O interlocutor ressalta que não deleta as suas redes sociais e nem procura limitar o acesso ao conteúdo de outros usuários, entretanto, procura ficar offline sem acessar suas redes sociais através do smartphone e desktop.

Nany também não deleta as suas redes sociais, procurando diminuir seus usos, até porque depende das suas redes sociais para manter contato com seus amigos, visto que saiu de casa muito cedo e após ter se casado com seu marido que é militar, acaba sendo transferida de cidade com frequência. De modo ambivalente, a interlocutora também expressa que nos períodos de mal-estar a rede social também a ajudou.

[...] na verdade o que ajudou muito a minha autoestima foi a rede social, inclusive porque eu gosto muito de praticar atividade física então eu voltei para atividade física e aí logo eu vou me conectando ao meu Instagram, informação, esporte, religião assim são coisas positivas, né. Eu lembro que no início quando você entra no Instagram vai aparecendo muita coisa para você, né... até você aprender a limitar, até você aprender a filtrar. (NANY, 30 de outubro de 2023).

Maturidade é um elemento que aparece como central na delimitação dos conteúdos que podem ser consumidos pelos interlocutores. Assim, após processos de desintoxicação digital e retomada nos usos destas plataformas, usuários expressam fazer um consumo mais responsável e balanceado destas tecnologias. Manu, ao retomar o seu consumo de redes sociais, passou por um período de uso excessivo, entretanto, hoje consegue controlar seus usos com maturidade e bem-estar. Segundo a interlocutora, a maturidade ajuda a filtrar a informação e a desenvolver formas mais conscientes de utilizar as ferramentas do seu dia-a-dia. Casos semelhantes aparecem na relação de Tibby e de Isabela. Quando comecei o contato da investigação junto às interlocutoras, ambas viviam problemáticas com os usos das redes. Cerca de dois anos depois após o primeiro contato, tanto Tibby como Isabela já conseguem utilizar as suas plataformas digitais sem problemas para o seu dia-a-dia, entretanto, reconhecem os seus efeitos e consequências quando utilizadas de modo desregular. Semelhantemente, Nany apresenta que atualmente já se sente mais madura para lidar com os conteúdos presentes nas redes sociais e já evita com mais êxito os problemas causados por eles.

Nany afirma que prefere limitar os seus usos e até mesmo as publicações desses usuários na plataforma ao invés de bloquear ou deletar usuários como amigos e familiares da sua rede de seguidores. A interlocutora afirma: “mas não vê a minha vida e eu não vejo a vida da pessoa” (NANY, 30 de outubro de 2023). A participante utiliza estratégias de silenciamento porque a opção de excluir usuários da sua rede poderia gerar burburinhos e mais discussões com a família.

Em momentos de descontentamento ou relações turbulentas com as plataformas digitais, os eventos de desconexão ou dietas de consumo aparecem como formas de subverter os efeitos das tecnologias ao longo prazo. Todavia, as consequências de um processo de desintoxicação podem levar ao sobreuso de outra modalidade de mídia. Frederico, expôs a necessidade de estar sempre conectado a alguma outra tela. Segundo o participante, "a gente é tão viciado na tela do celular que quando sai do celular, quando desliga o wifi a gente corre para a televisão, a gente quer ver série [...], eu posso pegar uma série grande que tem agora, mas eu devoro em dois dias, sabe, ligado, precisando de alguma coisa” (FREDERICO, 14 de

abril de 2021). Ainda de acordo com o participante, ao largar o telefone celular é perceptível a melhora no sono e conseqüentemente “aquele vício da tela vai parando vai diminuindo”. O mesmo ainda sugere a existência do que poderia ser uma prisão ou encantamento pelas telas, entregando a elas o poder de condicionar a permanência no uso destas mídias.

Pra mim, baseado em fatos próprios. Parece que a gente tem... parece não, é real. A gente tem uma necessidade de estar ligado com alguma coisa, e não é a questão de livro, porque o livro eu também já tentei, mas não é a mesma coisa. Eu digo que tem um magnetismo na tela da televisão, no celular alguma coisa que nos puxa sabe, que cansa, mas depois que a gente consegue tirar ele da nossa tela [...] é bem libertador. (FREDERICO, 14 de abril de 2021)

Diante do mesmo aspecto, o “magnetismo” ou dependência da tela aparece como relatos de como as mídias digitais constituem ambientes ansiolíticos e capazes de trazer problemas de saúde física e mental para seus usuários. Isabela, de 21 anos e estudante, expressa que o uso constante das redes sociais acabou causando problemas de visão, principalmente por passar longos períodos em frente a tela do smartphone. A percepção dos efeitos destas tecnologias ao bem-estar dos indivíduos aparece como uma das principais razões para a realização de hiatos no consumo das mesmas. Alguns participantes da primeira pesquisa *survey* realizada apresentaram através de comentários que o uso das redes sociais pode e já causou episódios de ansiedade, e problemas na capacidade de concentração e qualidade do sono. Os alertas surgem em decorrência da realidade de que muitos dos participantes são dependentes das plataformas digitais e redes sociais online para o desenvolvimento das suas demandas. Contudo, os participantes tentam criar sistemas de preservação para que possam manter os usos e diminuir os efeitos e riscos causados por essas plataformas, assim como apresentado por Manu.

Para muitos indivíduos as plataformas de sociabilidade online atuam a favor da manutenção e formação de laços de sociabilidade online. De todo modo, a conectividade em excesso muitas vezes pode fazer com que o usuário se sinta prisioneiro do seu próprio uso. Logo, as motivações para uma vida mais desconectada muitas vezes se mesclam com os anseios por um estilo de vida menos ansioso e mais autêntico (SYVERTSEN, et al., 2019). Para Boczkowski, fatores como a abundância de informações tornaram-se parte da natureza ordinária do cotidiano (BOCZKOWSKI, 2021 p. 18), contudo, participantes como Manu e Isabela revelam que as lógicas operadas pelas redes vem fazendo com que as mesmas repensem os seus usos.

Ahmed (2019) encara a busca pela felicidade como imperativo social, um dever a ser alcançado pela sociedade. Frederico apresentou pontuações semelhantes a de Manu, visto que as publicações nas redes sociais que promovem o aspecto de uma vida quase que irreal são um dos principais pontos criticados pelo participante. O interlocutor que sofre de TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) apresenta que a lógica do imperativo da felicidade compartilhada nos cenários digitais prejudicava a sua relação com outros usuários, fazendo com que ficasse mais insatisfeito com as relações construídas nesses espaços. Ademais, os problemas de ansiedade, já anteriormente diagnosticados de Frederico, foram uma das motivações para que o interlocutor procurasse regularmente criar hiatos de uso das plataformas digitais.

As práticas de desconexão de Frederico o auxiliaram a desenvolver usos conscientes e críticos às lógicas das plataformas, além de trazer melhorias na qualidade do sono do interlocutor. “[...] a gente não consegue ir pra cama, deitar, largar o celular e ir pra cama pra deitar. Não, a gente deita e fica com o celular ainda. E aquilo fica remoendo aquelas luzes ficam no cérebro [...] e isso atrapalha muito a gente” (FREDERICO, 14 de abril de 2021). O ponto levantado por Frederico ressalta uma das considerações levantadas pela pesquisa *survey*, que revela que cerca de 77% (389 respostas) dos respondentes fazem uso do celular antes de dormir. Segundo o participante, a sensação é que “sua cabeça começa a parar”, ao se referir a pausa no consumo de telas, algo que o participante compara em sua fala com a superação de um processo de abstinência (FREDERICO, 14 de abril de 2021). Em suma, as falas de Frederico, como também de alguns participantes, trazem consigo alguns termos que estão vinculados ao cenário da adição, do mesmo modo que “vício”, “abstinência” e “tóxico”.

Diante dos casos observados, práticas de afastamento digital aparecem como condutas almejadas por alguns participantes, tal como percebido na fala de Raquel ao querer “acabar com o WhatsApp” (RAQUEL, 10 de junho de 2021). Nesses casos, a desintoxicação digital surge como uma narrativa capaz de promover a tomada de consciência sobre os efeitos nocivos das mídias digitais, e ainda destacar práticas para a manutenção do bem-estar dos indivíduos.

No entanto, para aqueles que lutam para adotar uma verdadeira prática de detox digital ou que voltam ao uso das redes, tentam resolver o problema dos excessos de conectividade adotando uma postura mais crítica em relação ao uso das redes sociais. Manu relata que, após seu retorno às redes sociais em 2021, conseguiu manter um uso consciente das plataformas digitais como Instagram e TikTok, evitando opiniões e conteúdos que considera “tóxicos” ou maldosos. A experiência de desconexão anterior ajudou Manu a

encontrar maneiras de minimizar os danos colaterais causados pelas redes sociais, marcando uma trajetória de maturidade no uso dessas plataformas. No entanto, é perceptível que nos primeiros meses após retornar ao Instagram e ao WhatsApp, Manu estava altamente engajada, participando ativamente de publicações e compartilhamento de conteúdos. No entanto, ao longo de 2022 e 2023, sua atividade na plataforma começou a diminuir, limitando-se a consumir conteúdo sem interagir ou republicar suas próprias atividades.

Logo, o afastamento de smartphones e redes sociais online surge a partir de um anseio por não precisar estar constantemente conectado. Ademais, casos de criadores de conteúdos nas redes sociais que optaram por afastar-se, momentaneamente, das redes sociais, também repercutem e trazem destaque para os efeitos destas tecnologias na saúde mental dos usuários, vide exemplo o casos da ex-youtuber Jout Jout e do ator britânico Tom Holland. Embora as narrativas da desconexão vão ao encontro das aspirações e frustrações de alguns participantes, o fenômeno da desintoxicação digital surge como uma promessa de bem-estar que reforça a dualidade de conectados e não conectados (JORGE; PEDRONI, 2021). Contudo, ainda se atribui aos usuários a responsabilidade pela gestão dos riscos associados ao consumo das tecnologias digitais, levando-os a reduzir seu uso devido à percepção de que as redes podem acarretar consequências negativas e criar ambientes menos autênticos para seus usuários. A falta de “realidade” das relações mediadas e consumidas nos espaços digitais abre questionamentos sobre as compreensões de real e não real por partes dos interlocutores, ponto que é abordado no subcapítulo seguinte.

5.3. “DESCONECTAR É TU FICAR TIPO NO MUNDO REAL” EM BUSCA DE RELAÇÕES MAIS AUTÊNTICAS

Experiências de desconexão visando cultivar rotinas mais autênticas são uma das principais motivações para aqueles que embarcaram em processos de desintoxicação digital. O anseio por retornar a uma era menos frenética, na qual a internet não era tão onipresente, representa apenas uma das muitas narrativas que romantizam a adoção controlada ou o abandono de certas tecnologias digitais (FISH, 2017). Assim, o tópico de um estilo de vida mais agarrado a valores autênticos é uma questão amplamente difundida por autores de livros autoajuda e *coaches* de detox digital, como por exemplo Zahariades (2018) e Godin (2018). Para estes indivíduos, a problemática de rotinas cada vez mais digitais é confluyente como o enfraquecimento dos laços sociais e capacidades de sociabilidade e, diante disso, os mesmos prescrevem maneiras de estar mais conectado ao momento presente do que às plataformas

digitais. A lógica argumentativa presente nessas obras sugere que a sociedade se rendeu às lógicas das redes sociais e, conseqüentemente, aceitou a sua dependência. Embora seja retratado como um desafio coletivo, as soluções propostas para essa questão são de natureza individual, baseadas na percepção do problema, planos de ação e motivação para implementação (ENLI, SYVERTSEN, 2021). Em outras palavras, a prática da desconexão emerge como uma solução para adotar rotinas menos dependentes das tecnologias digitais, sendo conduzida de forma autônoma pelos próprios indivíduos que a reconhecem, implementam e mantêm.

De acordo com Trine Syvertsen e Gunn Enli, os produtos do detox digital, tal como livros, cursos e clínicas, “iluminam a ascensão de uma sociedade de autorregulação, onde se espera que os indivíduos assumam responsabilidade pessoal por equilibrar riscos e pressões, além de representar uma forma de mercantilização de autenticidade e nostalgia” [tradução nossa] (Syvertsen; Enli, 2019, p. 2). A comoditização das práticas de afastamento digital são reflexo de uma sociedade neoliberal que joga a responsabilidade dos riscos ao consumidor e ao usuário (NATALE; TRERÉ, 2020; SYVERTSEN; ENLI, 2019). Além de estratégias narrativas, espaços como clínicas de reabilitação e acampamentos de desintoxicação digital (FISH, 2017) corroboram para a materialização da desconexão como uma experiência, em muitos dos casos, sensorial a partir de um processo de reconexão com ambientes afastados dos grandes centros urbanos e constantemente conectados.

Adam Fish (2017) aborda o fenômeno dos retiros tecnológicos de desintoxicação digital e sua relação com empresas do Vale do Silício nos Estados Unidos. O autor explora como indivíduos buscam desconectar-se das tecnologias digitais para reconectar-se com experiências mais autênticas a partir de discursos que promovem a auto regulação dos usos. Assim, Fish discute as motivações por trás desses retiros, os impactos sociais e culturais da dependência tecnológica e as estratégias narrativas que romantizam a desconexão como uma oportunidade de reconexão consigo e contato com a natureza. Segundo Fish, esses espaços e narrativas condensam as frustrações atribuídas à dependência de tecnologias digitais e transformam essas questões como uma estratégia de crescimento corporativo, para que conseqüentemente indivíduos retornem às suas rotinas produtivas e aceleradas. Conseqüentemente, esses espaços abdicam de um debate ativista em prol da regulação das plataformas digitais e problemáticas advindo de usuários cada vez mais dependentes e sujeitos aos efeitos dos algoritmos dessas tecnologias.

Por conseguinte, a procura por relações genuínas emerge como uma das estratégias narrativas do detox digital. Entretanto, a definição de autenticidade pode ser interpretada de

várias maneiras, cada uma apontando para direções distintas. De acordo com Syvertsen e Enli (2019), existem 3 formas de compreender a autenticidade. Para as autoras a primeira interpretação entende o autêntico como aquilo que é real e verdadeiro, sendo oposto ao falso. A segunda noção condiciona a fidelidade à valores e comportamentos intrínsecos a cada indivíduo. Assim, a noção de “seja você mesmo” se constitui como uma prática que não se ajusta a comportamentos e normas sociais pré-estabelecidas (BERMAN 2009, apud SYVERTSEN; ENLI, 2019). Por fim, a última definição classifica a autenticidade tal qual originalidade característica do período anterior à cultura de produção em massa explorada nas obras de Adorno e Horkheimer. De modo paradoxal, a autenticidade torna-se uma mercadoria e é comercializada como uma promessa de estabelecimento de contatos mais genuínos em uma era marcada por relações enfraquecidas (SYVERTSEN; ENLI, 2019). De certo modo, essas noções se mesclam e são utilizadas como uma estratégia narrativa utilizada pelo mercado de desintoxicação digital. A integração dessas lógicas ao cotidiano de usuários que já passaram por experiências de desintoxicação compreendam o autêntico a partir das suas realidades, seja se tratando de relações pessoais ou uma reconexão com seus valores.

Nesse contexto, a argumentação em favor da desintoxicação digital ressoa ao sugerir que a comunicação online é menos autêntica em comparação com as interações presenciais, destacando ainda que as mídias digitais têm o poder de distrair as pessoas do momento presente. No bojo deste argumento, a noção de que as mídias sociais online corroboram para o fortalecimento das relações pessoais se dissipa (SYVERTSEN; 2020; TURKLE, 2012). Como medida preventiva, propõe-se assim, a retomada a rotinas menos conectadas e mais atentas ao momento presente. Semelhantemente, Sherry Turkle (2012) compreende que as relações contemporâneas estão ficando fragilizadas em decorrência do aumento dos níveis de consumo de internet.

A percepção de uma vida permeada por dispositivos de comunicação e plataformas digitais reforça a ideia de que estamos constantemente conectados, mas ao mesmo tempo à beira de uma potencial desconexão (TURKLE, 2012). Em sua etnografia sobre smartphones, Daniel Miller e autores (2021) perceberam que a ambivalência de discursos sobre smartphones reconhece estes aparelhos como capazes de favorecer a “morte da distância”, a partir do vencimento de barreiras geográficas, de todo modo, o discurso antagônico percebe que estes mesmos dispositivos também são responsáveis pela “morte da proximidade”, entendendo que os smartphones são prejudiciais a capacidade de nos relacionarmos longe da presença das telas. Estas narrativas evocam elementos nostálgicos em que as relações eram

encaradas como fortes e verdadeiras em decorrência da não existência destes artefatos (PAASONEN, 2021).

Assim, o entendimento da tecnologia e das plataformas digitais como facilitadoras do cotidiano se inverte e passa a ser visto por estes indivíduos como aparelhos de risco ao bem-estar social e psicológico. Mesmo que a dicotomia entre real e virtual, dentro da discussão acadêmica, já tenha sido vencida (MILLER, SLATER, 2004; HINE, 2015), o discurso presente em inúmeros diálogos sobre afastamento das redes sociais implica na busca por relações “mais verdadeiras”, capazes de atender a necessidade que os relacionamentos mediados pela internet não são capazes de suprir.

Frederico apresenta que um dos motivos para seu afastamento das redes sociais tem como base a percepção de que as relações online tornaram-se “líquidas”, trazendo abertamente em sua fala a referência ao autor da modernidade líquida: Zygmunt Bauman (2003). Ao citar Bauman, Frederico expõe que as publicações na internet são marcadas por um viés de falsidade com o intuito de representar uma “vida perfeita”, o que é encarado pelo interlocutor como um elemento presente somente na vida digital (FREDERICO, 14 de abril de 2021). Para Frederico, a formação de amizades menos verdadeiras nos espaços digitais corroborou para que ele tomasse a decisão de ficar um breve período sem conectar-se a algumas de suas redes sociais, como Facebook, Instagram e WhatsApp. O mesmo ainda reitera que ficar fora destas esferas sociais digitais não era um problema, visto que seus verdadeiros amigos saberiam como encontrá-lo, pois os mesmos conheciam o seu endereço e o número do seu telefone residencial. Interessantemente, durante o último período de desconexão do interlocutor, em virtude do seu telefone celular ter quebrado, consegui estabelecer contato com Frederico através do telefone celular de sua mãe. Como ambos administram um brechó juntos, em alguns períodos o interlocutor procurava realizar as ações de divulgação do brechó na plataforma do Kwai através do telefone celular de sua mãe. Nesse período, ambos dividiam o uso do aplicativo do WhatsApp e do Kwai utilizando a mesma conta e o mesmo aparelho.

Seus hábitos de desconexão viabilizaram para que Frederico e eu tivéssemos a oportunidade de nos encontrarmos algumas vezes para conversas presenciais. Em nosso último encontro, no dia 29 de outubro de 2023, o interlocutor me convidou para uma caminhada durante um domingo à tarde. Em nosso passeio, questionei a ele como estava gerindo o fato de estar sem celular. De modo tranquilo, o mesmo me respondeu que estava conseguindo contornar bem a situação utilizando o telefone celular de sua mãe, e que não percebia o conserto do seu aparelho como uma urgência. No que diz respeito ao trabalho,

Frederico e sua mãe compartilham o mesmo aparelho para questões relacionadas ao brechó. O participante explicou que, geralmente, pegava o telefone da mãe após as 18 horas para fazer publicações no Kwai, consumir conteúdos, jogar jogos online e assistir televisão diretamente pelo aparelho. De certo modo, Frederico reforçou que aquilo não era nada de mais e que sua mãe não via problemas em ter o aparelho como item compartilhado. Quando questionado sobre a falta do uso das redes sociais para conversar com amigos, Frederico me respondeu que naquela semana só eu havia procurado por ele, e nas últimas semanas poucas pessoas procuraram conversar com o interlocutor. Nesse sentido, o participante disse não se sentir dependente das plataformas digitais pois sabe, que os seus “amigos de verdade” (FREDERICO, 29 de outubro de 2023) sabem como encontrá-lo independente da sua conexão às redes sociais. Para o interlocutor, as redes sociais contribuem para a formação de contatos, mas o que realmente importa são os laços de amizade e os níveis de companheirismo que eles representam. Segundo, Frederico, quando for necessário, ele sempre estará à disposição para um amigo, mas o interlocutor já disse que já se desiludiu com muitas pessoas que já falaram serem seus amigos, contudo nunca o procuraram. Diante do tópico, Frederico em alguns contextos se contradiz em suas falas e ações. Para ele, o fator determinante para sua autenticidade não parece ser o ambiente onde as interações sociais ocorrem, mas sim os níveis de envolvimento e conexão estabelecidos com seus amigos, tanto em espaços online quanto offline.

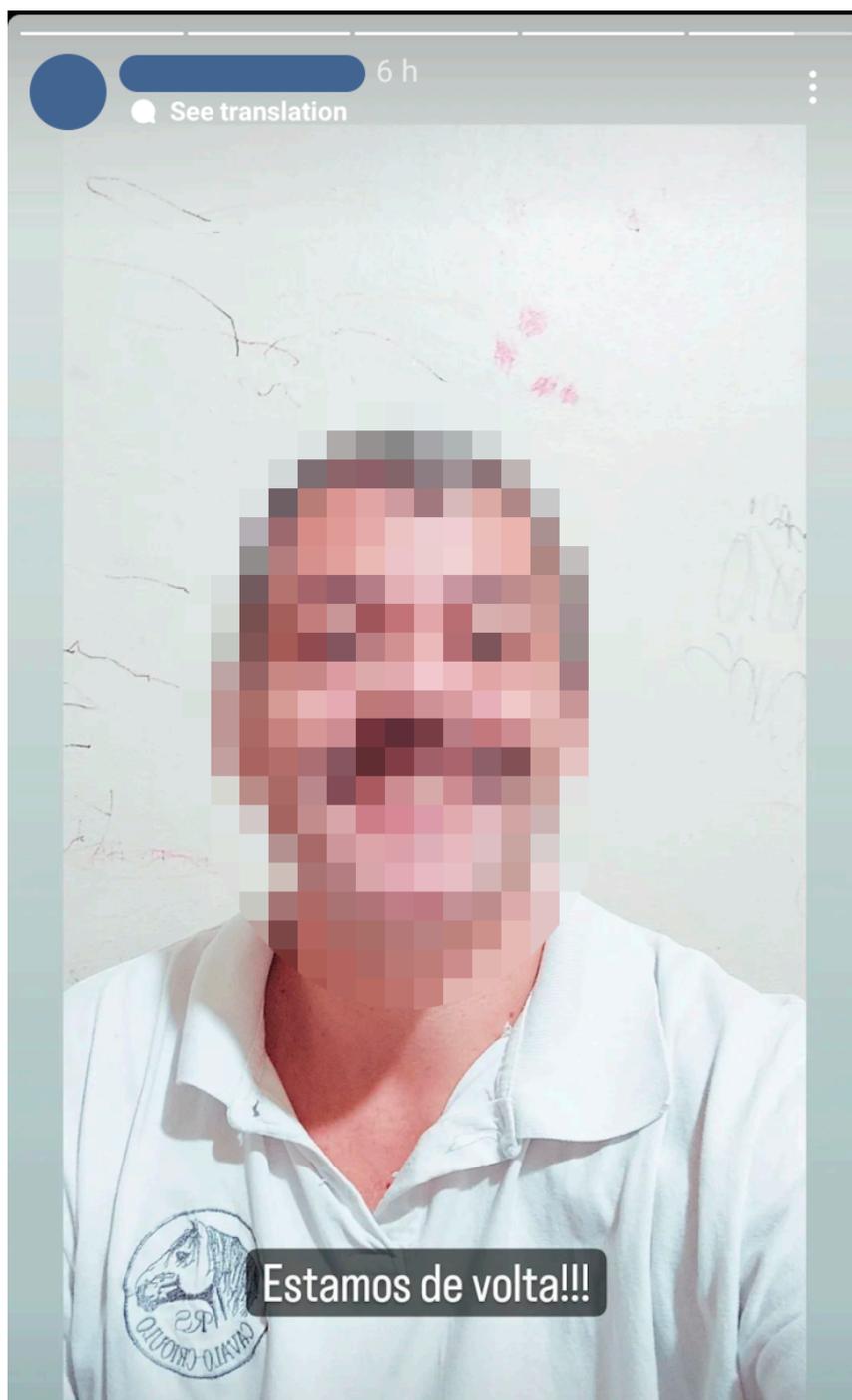
[...] tá tudo muito líquido, então a gente acaba nem querendo se encontrar fisicamente, então esse contato virtual é o que basta, sabe. E eu, pra mim, eu não gosto. Aliás, eu gosto do contato físico, eu gosto do contato virtual e também gosto de me abster de contato, eu não quero contato nenhum. Mas, nisso eu acho que a internet acabou nos prejudicando. Esses contatos viraram muito... falsos. Eu não sei se é falso, sabe, porque se tu olhar um pouquinho a fundo, pra cada pessoa a internet não é falsa, ela é a realidade dela, é a realidade que ela quer mostrar (FREDERICO, 14 de abril de 2021).

Assim como Frederico, Manu também percebeu que as relações vividas dentro das redes sociais representavam um “mundo líquido” (MANU, 30 de outubro de 2020). Ainda segundo a pedagoga de 36 anos, sua presença começou a perder sentido nesses espaços, o que a motivou a passar por um processo de desintoxicação digital que durou quase um ano. A participante acredita que “de uma certa forma as redes sociais conectam as pessoas, mas também ao mesmo tempo, eu acho que elas também desconectaram muito” (MANU, 30 de outubro de 2020). A ambivalência nos discursos sobre as mídias digitais reconhece os benefícios que a sociedade obteve com o uso dessas tecnologias. No entanto, também

evidencia críticas, frequentemente fundamentadas em juízos de valor que cercam as tecnologias digitais (MILLER, et al., 2021). Outro ponto compartilhado por Manu e Frederico é a interpretação de que existem “amigos de uma publicação” (MANU, outubro de 2020). A expressão utilizada pela interlocutora revela a fragilidade e efemeridade das relações que são constituídas a partir dos espaços digitais. Manu adentra um tópico que também é compartilhado por Frederico: de que alguns amigos não estão a disposição para situações problemáticas ou necessidades, estando presentes só para momentos de descontração e festas, imagens que são perpetuadas nas redes sociais. Quando questionados sobre os usos que fazem das suas redes sociais, Manu e Frederico apresentaram comportamentos distintos com o decorrer da pesquisa. Enquanto Frederico passou por inúmeros períodos, breves e longos, de desconexão como uma resposta a sua desilusão com a efemeridade das sociabilidades mediadas nesses espaços, Manu conseguiu guinar os seus usos das plataformas digitais e encontrar um modelo balanceado de consumo em que mantém amizades em espaços digitais e também consegue utilizar as ferramentas digitais sem que as mesmas atrapalhem a sua rotina de atividades. Desde 2022, Manu decidiu reativar suas redes sociais e tem compartilhado vídeos do TikTok, momentos de encontros com amigos e mensagens de natureza religiosa. As práticas de Manu, com a reativação das suas contas em plataformas digitais, contrastam com os hábitos de Frederico, que optou por uma postura de desconexão e afastamento das suas redes sociais.

Como já apresentado, os processos de desconexões de Frederico estão relacionados ao momento de vida que o interlocutor vem atravessando, portanto, dependentes do seu humor e bem-estar. Durante o período da pesquisa, Francisco passou por duas desilusões amorosas que o ajudaram a ficar algumas semanas afastados nas redes sociais. Como resultado dos términos turbulentos, o interlocutor optou por ficar desconectado, sem acessar as suas redes sociais através do seu smartphone e computador de mesa. Após o período de quase um mês em afastamento em razão do seu primeiro término de relacionamento, Frederico anunciou a sua rede de seguidores que havia voltado através do uso de stories, com a legenda “estamos de volta!!!” (Figura 30). Interessantemente, durante os períodos de reconexão do interlocutor o uso de redes sociais se intensifica ao longo das primeiras semanas, utilizando as mesmas para compartilhar conteúdos de humor e filosofia, além de publicar fotos de períodos nostálgicos.

Figura 30: Frederico anuncia através de stories o seu retorno a plataforma do Instagram



Fonte: Instagram

Outro exemplo que ilustra a relação entre consumo de mídias digitais e o momento de vida ultrapassado pelo usuário é o de Geraldo. Como apresentado previamente, o participante se mostrou por muito tempo resistente à realização de chamadas de vídeo pelo celular ou pelo computador. Entretanto, para o participante, os diálogos nesses espaços não eram associados com experiências de relacionamento menos reais, contudo, eram percebidas pela ausência de “materialidade” (GERALDO, 21 de outubro de 2023). O participante sentia

que os diálogos ali construídos pareciam vazios em detrimento da falta de contato físico entre os indivíduos. Os episódios aconteceram principalmente durante o período de isolamento social em que o usuário necessitava manter se conectado com amigos através dessas ferramentas, acentuando o seu desconforto com a falta do aspecto material, ou em outras palavras, o toque e demais outras experiências sensoriais presentes numa relação presencial.

Em alguns casos a autenticidade dos espaços digitais é posta em jogo. Antagônico aos casos de Frederico e Manu, Kauan, de 26 anos, apresentou que conseguiu desenvolver relações de muita proximidade a partir dos espaços digitais. O interlocutor não lembra a razão, mas passou por uma experiência de troca diária de vídeos, no qual o objetivo era enviar um vídeo contato sobre o seu dia, todos os dias, e receber um vídeo em troca de uma conhecida sua. Durante esse período o interlocutor estava morando em Niterói, no Rio de Janeiro, e a participante da experiência estava morando em Ouro Preto do Oeste, em Rondônia, cidade que habita atualmente. O interlocutor conta que mesmo gravando vídeos pela manhã, e muitas vezes consumindo os vídeos recebidos durante a noite, ainda era possível estabelecer uma conexão “real” com a participante de acordo com a experiência de Kauan. De certo modo, o processo implementado pelos usuários se assemelha ao consumo de stories na plataforma do Instagram, todavia, a principal diferença entre a plataforma e a experiência de sociabilidade mantida pelos usuários foi que a comunicação era direcional, pessoal e não necessariamente efêmera, sendo enviada através da plataforma do WhatsApp. Kauan acreditava que as relações de modo assíncrono poderiam vir a atrapalhar a comunicação que vinham desenvolvendo, entretanto, o interlocutor expressa que conseguiu estabelecer um vínculo de amizade verdadeira com a participante da experiência.

Eu lembro que no começo era a gente realmente falando como era o nosso dia, mas chegou uma hora que ela gravou ela plantando uma Samambaia e me mandou esse vídeo, aí gravou ela fazendo uma hidratação no cabelo com argila. Assim começou a ir para um lugar mais de entrar no dia da pessoa pelo vídeo pela internet, e aí eu senti uma conexão real pelo menos, uma experiência de conexão que eu considero uma conexão real pela internet (KAUAN, 24 de outubro de 2023).

De certo modo, é evidente que nas situações vivenciadas por Manu e Frederico existem contradições. Dessa forma, assim como os interlocutores expressam que as redes sociais tendem a promover relações efêmeras, as mesmas também são percebidas como locais onde é possível expor a vida de forma “nua e crua” (MANU, 02 de novembro de 2023), ou em outras palavras, de forma autêntica e sem mentiras. Ao discutir essas questões, os interlocutores destacam a capacidade das redes sociais de proporcionar acesso a conteúdos

violentos, desinformação e problemas sociais que, de outra forma, seria difícil estar em contato imediato. Neste tópico, Manu se refere a guerra na faixa de Gaza, que se intensificou a partir do dia 10 de outubro de 2023, e já matou mais de 25 mil palestinos⁸⁹. De certo modo, tanto Manu quanto Frederico acreditam existir modelos distintos de utilizar as redes sociais que podem impulsionar maneiras que reforcem a proximidade com notícias ruins e também usos que reverberam um estilo de vida inautêntico.

Ainda assim, na perspectiva de Manu, a agência e responsabilidade individuais em relação ao uso das redes sociais são questões essenciais. Ela reconhece que os smartphones são ferramentas à disposição dos indivíduos, destinados a auxiliar ou facilitar as atividades do dia a dia. Para ela, os problemas surgem dos usos reais atribuídos a essas ferramentas. Nesse sentido, Manu enfatiza a importância da maturidade para compreender as consequências e impactos dessas mídias na vida cotidiana, bem como a habilidade de estabelecer limites adequados para seu uso. A interlocutora reconhece a responsabilidade do indivíduo e também compreende que as lógicas das redes sociais são manter usuários conectados através da sua atenção. Para Manu, essa dinâmica se configura como um jogo de poder, onde os indivíduos que desejam permanecer conectados precisam ser capazes de evitar as consequências negativas dessas ferramentas. Ela destaca que essas tecnologias são desenvolvidas por verdadeiros "gênios", uma vez que os desenvolvedores conhecem os mecanismos para manter a atenção dos usuários (MANU, 02 de novembro de 2023). Além disso, tópicos relativos à regulação das plataformas são entendidos como pontos que para a participante são difíceis de realmente acontecerem.

A responsabilidade sobre os usos também aparece nas falas de Isabela como uma forma de preservar a sua saúde mental e também para que ela possa interagir “com a realidade, as pessoas físicas [e] os momentos físicos” (ISABELA, 14 de junho de 2022). Ao fim, as justificativas expostas para o afastamento digital de alguns participantes são de que as relações virtuais não possuem a mesma estima do que as relações reais, perpetuando a divisão entre mundo real e virtual. Para os participantes, o retorno às relações marcadas pela presencialidade trazem consigo elementos nostálgicos a partir da retomada de contatos que só podem ser estabelecidos entre os indivíduos fora das redes sociais. Isabela reforça que durante a sua juventude cresceu junto a um grupo de amigos que moravam no mesmo bairro. A relação com os amigos era marcada pela proximidade e contato que foi se dissipando após

⁸⁹ Números apresentados em 21 de janeiro de 2024 segundo autoridades de saúde de Gaza. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/internacional/noticia/2024-01/autoridades-estimam-em-25-mil-numero-de-palestinos-mortos-em-gaza>. Acesso em 03 de março de 2024.

ela se mudar para outro bairro da cidade de Campina Grande, na Paraíba. Com o distanciamento, o contato com os amigos se intermediaram principalmente a partir das redes sociais, contudo, a mesma expressa que as relações parecem estar se diluindo com o distanciamento físico. Na fala de Isabela, as redes sociais “me ajudam a meio que acompanhar né como eles estão crescendo que é que eles estão fazendo da vida” (ISABELA, 27 de outubro de 2023). Embora o contato exista e seja possibilitado através das redes sociais, Isabela ressalta que se sente distante dos seus amigos, e que o contato que possuem através dos espaços digitais é muito limitado. Em suma, pontos como autenticidade e a realidade mesclam-se com a materialidade das relações. Nesse contexto, embora as interações online sejam influenciadas por sua materialidade (HINE, 2015) e as experiências derivadas do uso das plataformas digitais, a ausência de toques, olhares e risadas limita a sensação de realidade, o que muitas vezes faz com que as interações presenciais sejam percebidas como mais autênticas.

Isabela alega que ainda que haja algum tipo de materialidade nas interações mediadas pelos espaços online, os mesmos não apresentam as mesmas composições que as relações presenciais. Ao se referir ao WhatsApp, a interlocutora utiliza um exemplo para diferenciar os tipos de relações e seu grau de importância após estabelecer divisões entre real e virtual. Em sua fala ela diz que existem: “conversa[s] que a gente apaga [...] a gente pode conversar sobre um assunto seríssimo no WhatsApp, e aí a gente vai lá e apaga, mas dificilmente a gente vai esquecer uma conversa séria que a gente teve pessoalmente” (ISABELA, 27 de outubro de 2023). Mesmo que os diálogos realizados nos espaços digitais possam permanecer na memória do indivíduo, sua validade é muitas vezes desqualificada pela falta de nuances, olhares e sensações que só estão presentes nas interações presenciais. Nesse sentido, alguns tipos de interação, mediadas nos espaços digitais são tidas como menos importantes e passíveis de apagamento. De certo modo, as observações feitas por Isabela contribuem para a percepção de que as mensagens em ambientes online tendem a ser consideradas menos significativas devido à natureza dinâmica das interações nesses espaços. Consequentemente, essas interações são comumente rotuladas como efêmeras.

O impacto das mídias digitais na aproximação entre indivíduos corroborou para que amizades e relacionamentos ultrapassassem as barreiras espaço-temporais, principalmente a partir do uso massivo de smartphones. Nesse cenário, o conceito de *transportal home* designa o smartphone não só como aparelho a favor da comunicação, mas também como um lugar habitável (MILLER, et al., 2021, p. 2019). De acordo com Miller e autores, o smartphone pode atuar como um portal em que os indivíduos podem fugir de atividades a partir da

procura de entretenimento ou contato com outros amigos através das redes de sociabilidade online. Nesse sentido, estes aparelhos que aparecem como responsáveis pelo fortalecimento dos laços, podem implicar, paralelamente, no fim da proximidade entre os indivíduos que estão diante um do outro. Isabela, procura manter a relação com seus amigos a partir das redes e em muitos dos casos se sente pressionada por seus amigos a utilizar esses espaços. Ainda sim, o smartphone da interlocutora atua como uma forma de refúgio em que pode se manter conectado com os amigos, ou até mesmo procurar se desligar e se entreter durante seu horário de almoço. Isabel, assim como Gatuna, Tibby e Kauan, procuram desenvolver pequenos momentos de fuga para consumo de conteúdos nas redes sociais. Majoritariamente, esse período se concentra durante o período do almoço e também durante os momentos de fim de expediente do trabalho. Por conseguinte, o consumo das interlocutoras se alinha a 51,5% de um total de 505 respostas no formulário *survey* que responderam utilizar regularmente as redes sociais durante as refeições do dia. Na realidade das interlocutoras, o horário de almoço ou jantar constitui uma lacuna temporal que muitas vezes se torna passível de ser preenchida com atividades em prol da distração do indivíduo. Dessa forma, Kauan compartilha que durante seu horário de almoço tem o hábito de assistir a algum episódio de anime no smartphone enquanto come. Assim, as pessoas sentem que o telefone celular se tornou uma companhia, tal qual a televisão já foi durante a década de 90 e início dos anos 2000, especialmente durante as refeições. Outrossim, esse curto intervalo também é considerado um momento produtivo, no qual os usuários precisam se adaptar para utilizar o celular como uma forma de consumir conteúdo.

Ao longo dessa discussão, o fenômeno da desintoxicação digital aparece como expressão contemporânea capaz de reforçar o viés autêntico da sociabilidade dos encontros e comunicação frente a frente (SYVERTSEN, ENLI, 2019; PAASONEN, 2021). De acordo com Syvertsen e Enli os argumentos para a desintoxicação digital baseiam-se mais em uma presunção de equilíbrio semelhante à atenção plena; pausas temporárias são vistas como um veículo para aumentar a consciência [tradução nossa] (SYVERTSEN, ENLI, 2019, p, 2). Narrativas que promovem o retorno a uma essência mais genuína, caracterizada pelo contato direto e presencial, estão impulsionando a popularidade de aplicativos como o Be.real, que convoca os usuários a estabelecerem conexões mais autênticas. Lançado em 2019, O Be Real se popularizou em meio ao período pandêmico e muito em razão das bandeiras levantadas pela plataforma, como um aplicativo contrário ao uso de filtros, expressando sua mensagem de autenticidade a qual revela momentos em que corpos, defeitos e momentos possam ser publicizados, indiferentemente de expectativas externas.

A lógica de funcionamento do app é publicar uma foto ao dia, sem o uso de filtros ou correção de edições, preferencialmente, no horário sugerido que é notificado pelo aplicativo. Assim, diariamente, os usuários são notificados a capturar e compartilhar uma foto com a câmera frontal e traseira do seu celular dentro do período de 2 minutos. O crescimento do aplicativo após o seu lançamento foi notório, o que fez o mesmo ganhar a premiação de melhor aplicativo na App Store Awards 2022⁹⁰ (CNN, 2023). Interessantemente, a proposta do aplicativo não segue a lógica de outros gigantes do mercado das redes sociais online, efetivando que o menor tempo de tela e conseqüentemente, sem montagens e edições é melhor, desenvolvendo usos limitados para a plataforma. De certo modo, as propostas do aplicativo se alinham com as narrativas estratégicas da desintoxicação digital o qual procuram rotinas de vida mais alinhadas ao momento presente e não às redes.

“Viver o meio social” é uma das falas de Isabela e se relaciona a um movimento de autenticidade e que muitas vezes é puxado pelos discursos de detox digital. De todo modo, muito já se sabe que a dicotomia entre real e virtual já foi extinguida do contexto acadêmico, entretanto, permanece como um processo ambivalente nas narrativas populares do cotidiano. Nesse contexto, Nany expressa que prefere viver o agora do que os conteúdos que encontra na sua rede social. De certo modo, a interlocutora expressa um saudosismo dos momentos simples em que não necessitava do uso de redes sociais e que conseguia se conectar com a sua família e com as atividades que realizava. Para Nany, o senso de conexão com o autêntico preza a lembrança de momentos em que estudava na biblioteca pública da sua cidade, ou de quando viajava para interior para ficar com seus avós.

Eu amo viver o momento em família, olhar a lua, o sol, o mato, a natureza [e] agradecer, então assim, quando eu fico sem sinal [geralmente] no interior, eu fico tranquilamente. Se eu estiver sozinha o máximo que eu vou precisar é de um sinal de telefone para dizer que estou viva, né, ou entrar em contato com as pessoas que eu amo. (NANY, 05 de julho de 2022).

Paasonen (2021), Enli e Syvertsen (2021) destacam que elementos nostálgicos estão associados às práticas de detox digital. A premissa de momentos mais simples e menos conectados guia usuários a querer procurar retomar estilos de vida em contato com a natureza ou, até mesmo, menos contato com as plataformas digitais. Diante dos pontos levantados, Nany revela que vem vivendo um momento da sua vida bem mais maduro e que consegue, atualmente, se desprender do seu telefone celular. A relação de desprendimento surge após uma primeira relação de limitação do uso das redes após uma experiência de detox digital, e

⁹⁰ Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/entretenimento/be-real/>. Acesso em 01 de março de 2024.

vêm permitindo a interlocutora aproveitar momentos entre amigos sem a necessidade do uso do telefone celular (NANY, 05 de julho de 2022). Ao referir-se às pessoas que ela ama, Nany descreve seu marido, seus pais e restante da família próxima. De maneira intrigante, no processo de desintoxicação digital da interlocutora, também se observa uma necessidade de obtenção de permissão familiar ou mesmo de comunicação responsável, a fim de que os membros da família compreendam os motivos pelos quais ela temporariamente abdica da presença nos espaços digitais.

De todo modo, a narrativa de retomada a momentos “mais reais”, a partir da noção de tempo para ler um livro de papel, viver momentos em família ou até mesmo reconectar com a sua essência interior aparecem como pontos falaciosos que, em primeiro momento, até consegue ser vivenciados pelos indivíduos que passam por uma experiência de detox digital, mas acabam sendo previamente sufocados pelos benefícios provenientes das tecnologias na atualidade. Nany diz que gostaria de ir a biblioteca, mas entende que em seu notebook conectado à internet consegue acesso a muitas das leituras que necessita para o seu curso; nessa mesma linha, Alexandre diz preferir livros de papel, contudo, o excesso desse tipo de material ocasionam falta de espaço físico no seu apartamento; por último, Kauan expressa o desejo de ter mais tempo longe das redes sociais para dedicar-se à leitura; no entanto, sua única tentativa de desintoxicação digital não resultou em um aumento significativo em seu contato com livros físicos. As narrativas de desconexão em procura do autêntico muitas das vezes se esbarram nas verdadeiras vantagens e benefícios atribuídos ao uso de tecnologias digitais no cotidiano e procuram, de certo modo, reavivar lembranças e memórias de períodos em que o uso de internet não era a máxima.

Regularmente, o detox digital recorre à falácia da desconexão como uma forma de possuir mais tempo e se dedicar a momentos em família ou até mesmo a leitura de algum livro físico. Como apresentado, Nany, Alexandre e Kauan, durante seu processo de desintoxicação digital, acabaram esbarrando nas comodidades propostas pelas tecnologias digitais a fim de facilitar o uso do tempo e do espaço físico. Entretanto, Raquel passou por um período de desconexão digital devido a uma falha técnica em seu telefone celular, ficando quase um mês sem um aparelho em uso. Essa mudança inesperada na sua rotina de utilização do smartphone, após o dispositivo quebrar, permitiu que Raquel resgatasse seu antigo hábito de leitura. Como resultado, ela conseguiu transformar os períodos anteriormente dedicados à distração com o smartphone em tempo dedicado à leitura, conseguindo finalizar dois livros e meio. Isso levanta a questão de se a proximidade com os dispositivos, mesmo durante processos de desconexão, contribui para criar obstáculos nas atividades de desintoxicação

digital, especialmente aquelas em que as tecnologias já desempenham um papel importante no desenvolvimento. Como resultado, momentos de falha técnica (PAASONEN, 2021) destacam a eficácia de rotinas de desintoxicação digital que são mais bem-sucedidas quando há uma imposição de mudança de hábitos.

Diferentemente de Raquel, as experiências de Frederico no detox digital fizeram com que ele procurasse reverter o seu consumo em outras telas. O autor utilizou o termo “magnetismo das telas”, empregado no subcapítulo anterior a fim de se referir a necessidade de manter engajado no consumo de telas, seja o smartphone, o computador ou a televisão. Durante o período descrito, Frederico consumia muita televisão conectada a internet, fazendo com que terminasse uma série de capítulos e temporadas em poucos dias.

Por fim, a partir da questão de vivenciar as relações presentes, os fatos vividos e a autenticidade da vida ao redor, retomo a experiência de Daiane, apresentada na introdução desta tese, que passou por um período de seis meses afastada da plataforma do Instagram. Como justificativa a jovem de 17 anos na época apresenta que “esquecia de viver o presente” (Daiane, novembro de 2019) ao passar longos períodos consumindo a rede social. O caso de Daiana reverbera o senso de que os mecanismos destas plataformas provocam a perda da noção de tempo consumindo os conteúdos disponíveis na rede. Logo, as narrativas de desintoxicação digital aparecem a fim de viabilizar a retomada destes momentos, além de alertar sobre os perigos de uma vida incapaz de discernir entre eventos “reais” e “virtuais” (SYVERTSEN, ENLI, 2019).

Como apresentado, as práticas de detox digital geram um amadurecimento nos usos e, conseqüentemente, consumo balanceado destas tecnologias. Interlocutores revelam que após o período sem consumir as redes sociais passaram, em sua grande maioria, a desenvolver consumos mais balanceados e conscientes a fim de limitar os efeitos prejudiciais desses itens. No escopo dessa relação é possível identificar a existência de um ciclo de desconexão (Figura 31) que integra quatro etapas do processo de desintoxicação digital: (a) identificação de uso problemático; (b) realização de um detox digital; (c) realização de um detox digital; (d) reconexão a partir de um consumo mais consciente. A ideia de que os processos de desintoxicação digital criam ciclos de consumo reforça a percepção da dependência desses dispositivos para a execução de atividades. Dessa forma, o retorno ao uso se torna evidente em momentos de necessidade. No entanto, as práticas subsequentes à reconexão revelam uma abordagem equilibrada e responsável, visando mitigar as possíveis conseqüências do uso excessivo dessas plataformas.

Figura 31: Esquema do círculo de desconexão

Fonte: o próprio autor

De modo interessante é necessário pontuar que a pandemia detém de um aspecto importante nessa relação. Usuários mostraram que seus usos de redes sociais e plataformas digitais cresceram durante o período de afastamento social, o que causou episódios de estresse e cansaço do excesso de redes. Após as medidas de relaxamento do distanciamento social e progressiva liberação de usuários para convivência em espaços offline, as maneiras de lidar com o excesso de telas se tornaram mais viáveis, principalmente para aqueles que assumiram modelos de trabalho presenciais. Contrariamente, Geraldo, passou por uma rotina de trabalho remoto, amplamente conectado ao seu smartphone e computador, o que cerceou o interlocutor de relações físicas com colegas. O participante disse que nesse período sentiu falta das relações presenciais e que as dinâmicas mediadas pelas plataformas digitais eram rasas, apresentando uma ampla falta de materialidade que, para Geraldo era necessária. Ainda que essas plataformas auxiliassem na conexão entre indivíduos, as relações dentro desses espaços passaram a ser classificadas como menos reais ou inautênticas.

O comparativo também acontece nas relações de trabalho remoto que se mantiveram longe de grandes escritórios e que de certa maneira privaram os trabalhadores do contato com outros colegas de trabalho. Gatuna ressalta em sua fala que a relação de trabalho presencial viabiliza que usuários possam ter mais momentos juntos, além de possibilidades de desenvolver relações de amizade. A participante compreende que essas relações também são possíveis nos espaços digitais desenvolvidos a partir do aumento de casos de trabalho remoto, entretanto, os laços não conseguem ser tão fortes quanto no presencial (GATUNA, 23 de

outubro de 2023). A autora entende que em razão do contato, as relações presenciais são melhores, contudo, a interlocutora também deixa aparente que nos seus momentos de intervalo de almoço, prefere utilizar o seu smartphone para assistir vídeos e se distrair com eles através das redes sociais. Assim, espaços de interação e encontros, passam a ser utilizados para o consumo das redes sociais, enquanto espaços de trabalho passam a ser pouco explorados para o desenvolvimento de vínculos afetivos, fatores que em alguns pontos ressaltam as ambivalências presentes nos espaços digitais.

As ambiguidades em torno do uso das tecnologias digitais em certos casos levam à percepção desses dispositivos como elementos que podem tanto ter efeitos positivos quanto negativos nas rotinas dos indivíduos. No bojo das ambivalências, estes itens podem ser comparados a bebidas alcoólicas ou até mesmo entorpecentes. Consequentemente, alguns indivíduos expressam o desejo de estabelecer rotinas mais voltadas para a espiritualidade como uma forma de limitar os possíveis efeitos e consequências do uso desses dispositivos, uma questão que será abordada no próximo subcapítulo.

5.4. DETOX DIGITAL E UM REENCONTRO COM A FÉ E ESPIRITUALIDADE

O presente subcapítulo revela amarrações entre os processos de desintoxicação digital com o universo religioso a partir da perspectiva de quatro interlocutores da pesquisa. O trabalho de campo revelou que Nany, Tibby, Manu e Kauan engajam suas práticas de detox digital a partir da promoção da sua fé. Assim, práticas de consumo e a regulação do uso das plataformas são atravessadas pela fé dos interlocutores como uma retomada de consumo mais atenta ao bem-estar e distante dos usos excessivos das redes sociais digitais. É interessante perceber que a religião corrobora para o entendimento de como utilizar moralmente as plataformas digitais em benefício das atividades cotidianas. Consequentemente, alguns indivíduos compreendem que a articulação entre religião e mídias digitais estabelece limites para o uso consciente das mídias, além de perpetuar as suas formas de consumo como maneiras de promover conteúdos de cunho religioso através do smartphone ou das redes sociais online.

Em um contexto onde as plataformas digitais são frequentemente associadas à geração de desconforto através de uma cultura de comparação e à erosão de rotinas autênticas, surge a necessidade de considerar abordagens que possam purificar ou controlar seu uso. Nesse sentido, o conceito de detox digital se harmoniza com narrativas e dogmas religiosos compartilhados por certos participantes da pesquisa.

A intersecção entre a desintoxicação digital e o domínio religioso une um conjunto de crenças e valores que influenciam a forma como os indivíduos se relacionam com o mundo. Nesse contexto, as diretrizes morais contribuem para atribuir novos significados às ferramentas digitais, tanto como meios para promover as doutrinas religiosas quanto, de forma ambivalente, como aparatos capazes de viabilizar o ato do pecado. De certo modo, na aproximação com o sistema de crenças de cada religião, alguns indivíduos conseguem desenvolver usos moderados e conscientes das plataformas, e que se alinham com os valores propostos na fé de cada um.

Manu voltou a usar o Instagram no ano de 2021 e revelou que o seu retorno está sendo mais tranquilo em comparação a primeira experiência. Ao colocar limite no consumo destas plataformas e restringir a sua rede de amigos para um grupo pequeno, Manu conseguiu contornar os efeitos dos conteúdos sensíveis a qual tinha acesso através de plataformas como o Facebook. Além disso, a interlocutora diz que constantemente tenta se policiar para não encarar o uso excessivo de redes sociais. Interessantemente, os usos de Manu estão alinhados com a sua doutrina espírita, o qual procura racionalizar e consumir conscientemente as informações presentes na rede social. Além disso, Manu reconhece que nem todas as publicações são boas e positivas, mas ao mesmo tempo reconhece que isso não é de todo mal, é apenas um sinal de que certa forma a humanidade vem falhando em sua prerrogativa de boas ações e bem-estar. De certa forma, a conexão religiosa contribui para o cultivo de usos conscientes das tecnologias, fomentando uma perspectiva madura e incorporando valores religiosos em sua utilização.

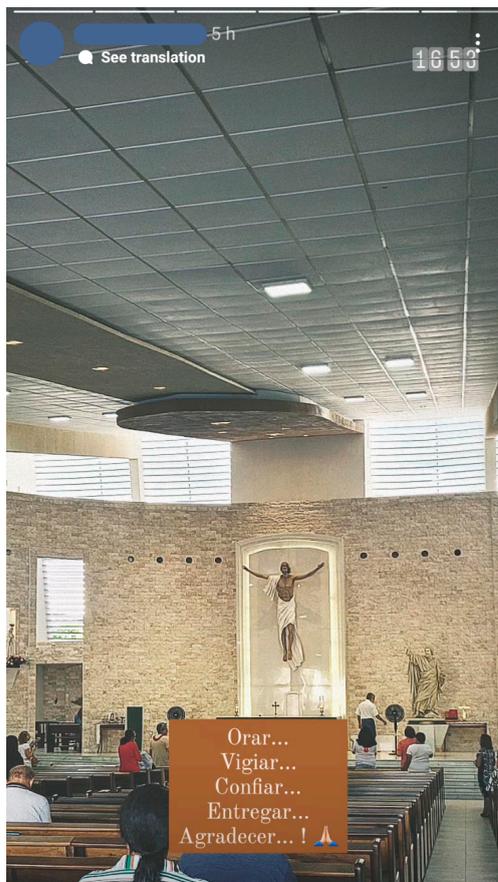
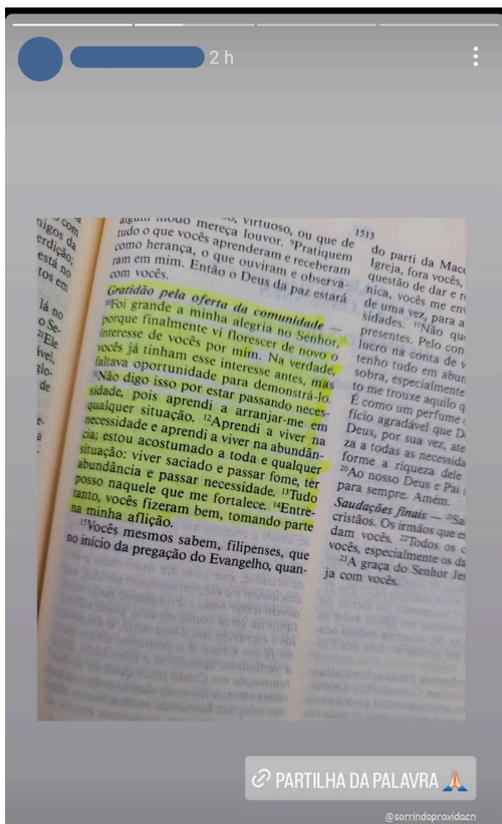
Manu é espírita e de certa maneira as doutrinas do espiritismo corroboram para que a participante consuma conteúdos sobre o sofrimento do mundo a partir de uma visão de que a evolução é necessária. Ao longo dos contatos que eu tive com ela, Manu traz os dogmas do espiritismo como uma forma de interpretar a relação com as redes sociais. A interlocutora entende que o espírito é a essência e que o corpo é uma ferramenta que será utilizada durante a experiência de vida na terra. Nesse contexto, a participante destaca que a consciência do indivíduo é a sua essência, entretanto, os ambientes digitais são espaços em que o mesmo indivíduo pode construir realidades alternativas, o que pode afastá-lo dos seus valores presentes dentro do seu corpo material, ou em outras palavras, a sua essência. Manu, por sua vez, ressalta que suas aspirações espirituais de se tornar uma pessoa melhor e compartilhar o bem, entretanto, com a superficialidade presente na vida digital, onde a estética e a quantidade de amigos são valorizadas em detrimento de questões mais profundas, o retorno aos valores religiosos muitas vezes se dissipam. Diante disso, a interlocutora procura utilizar

as suas redes para compartilhar palavras de apoio e encorajamento, entendendo que essas mensagens podem auxiliar alguém que precise ser motivado.

Nany ressalta questões semelhantes nos seus modos de uso das plataformas digitais. A interlocutora é católica praticante e procura compartilhar conteúdos relacionados à religião como uma forma de evangelizar e também como uma maneira de disseminar mensagens de teor religioso que tenham como o intuito motivar o seu dia ou de outros indivíduos (Figuras 31, 32 e 33). A participante acredita que esses testemunhos podem trazer algum tipo de bem-estar aos indivíduos que irão consumi-los a partir das suas redes sociais, assim como ela diz já ter se sentido acolhida por testemunhos que consumiu no perfil de outros usuários. Por fim, as experiências religiosas de Nany ajudam a interlocutora a entender os seus usos da plataforma como compartilhamento das virtudes e preceitos da religião católica, nesse processo, a interlocutora identifica suas redes sociais como uma forma de espalhar pequenas e boas ações.

Às vezes tem coisas que eu compartilho que é o meu entendimento sobre o que alguma palavra me tocou ou que eu passei algum testemunho. Às vezes, são coisas pequenas, sabe aqueles pequenos milagres que a gente não vê, que a gente não agradece, eu compartilho. [...] Às vezes para lembrar porque as pessoas não se dão conta, e não é por mal [se dando conta das possibilidades de agradecer aos pequenos milagres da vida]. Então se a pessoa tá priorizando a rede social eu vou usar a rede social para ela ver o que eu aprendi naquele dia (NANY, 30 de outubro de 2023).

Figuras 32, 33 e 34: Conteúdos religiosos compartilhados por Nany



Fonte: O próprio autor

Nany compreende que a sua prática religiosa também se estende aos conteúdos que compartilha, porque, nos momentos em que mais precisou, as mensagens divulgadas por outras pessoas ajudaram a trazer momentos de reflexão e conforto ao seu dia. A participante de 30 anos entende que a conduta de compartilhar conteúdos também é uma forma de conectar com Deus, além de também ser uma forma de se estabelecer conectada com amigos e familiares através de uma ação positiva, que se constitui num processo de evangelização. Sandra Rubia da Silva examinou através do seu campo de pesquisa as amarrações entre telefones celulares e as vivências religiosas em um bairro de camadas populares em Florianópolis (2015). O artigo explora as práticas de consumo de telefones celulares por evangélicos e umbandistas. Conforme os resultados da pesquisa, para os evangélicos, o compartilhamento de músicas de louvor por meio da tecnologia Bluetooth, juntamente com o uso da câmera dos smartphones para fotografar ou filmar os cultos, são formas de circulação da fé a partir dos usos dos telefones celulares. Por outro lado, nos terreiros de umbanda, os telefones celulares são itens interditados. Entretanto, os cruzamentos entre telefones celulares e religiões de matriz africana aparecem para simbolizar as entidades protetoras por meio de adereços e imagens de proteção de tela.

Para Nany, compartilhar conteúdos através de suas redes é uma forma de ajudar e incentivar sua comunidade de seguidores com mensagens de bem-estar, além de ajudar no compartilhamento dos preceitos da doutrina católica. Nesse sentido, o celular atua como um item de divulgação a serviço do evangelho, sendo uma importante ferramenta para a divulgação da palavra de Deus. A interlocutora enfatiza que, nos períodos em que enfrenta desafios familiares ou se sente sem direção e desmotivada, tende a buscar a palavra de Deus. Ela consegue estabelecer esses contatos por meio de seu smartphone e redes sociais, consumindo conteúdos que alimentam sua fé e oferecem orientação espiritual.

Eu sou católica, então eu busco a Deus. Então, isso é para mim a maior resposta do universo, e foi isso o que mais me ajudou até hoje, em relação a foco, em relação a saber o que priorizar, e ter essa linha de raciocínio quando esses momentos apertam, de você não conseguir se desligar, de você não conseguir priorizar o que precisa ser priorizado, de perder o foco, né entender essa parte do silêncio é importante, o tédio é importante (NANY, 30 de outubro de 2023)

Nessa e outras questões os telefones celulares são um espaço de fuga e bem-estar para os interlocutores. Pereira (2023) identifica que os espaços de propagação de fé deixaram de ser fixos como as igrejas e passaram a ser facilmente transportáveis a partir do uso de smartphones. Nesse sentido, a autora traz o conceito de *'Transportal Church'* (2023),

inspirada no conceito de *Transportal Home* desenvolvido por Daniel Miller e autores (2021). A partir do conceito de igreja transportável ou também fé transportável é possível identificar “quando as tecnologias estão sendo utilizadas para a vivência da religiosidade e para a manutenção e reforço da fé”. (PEREIRA, 2023). A espiritualidade nessa perspectiva entra como uma prática que auxilia o reencontro consigo sem a necessidade da realização de uma prática efetiva de desconexão digital. Nany apresenta que o encontro com sua espiritualidade lhe ajuda a entender os usos da rede de forma mais consciente, além de evitar excessos. Para a interlocutora, “se você está bem com Deus” (NANY, 30 de outubro de 2023) você consegue superar a tentação de estar amplamente conectado e ponderar os usos dessas mídias sem a necessidade de um detox digital.

Nesse sentido, como já apresentado, a interlocutora evita utilizar as redes em demasia. Ela compara as redes sociais com o álcool, e a partir da sua doutrina cristã evita os usos prejudiciais e excessivos desses itens que compõem a sua rotina. Para Nany, os excessos estão vinculados à transgressão e conseqüentemente ao mal-estar. Ademais, a interlocutora apresenta que os usos prejudiciais das redes estão relacionados às suas rotinas de bem-estar de modo geral, assim, em períodos em que não se sente bem “espiritualmente”, a interlocutora tende a realizar usos abusivos de redes sociais, fazendo com que isso lhe afete de maneira intensa e prejudicial. Ela apresenta que “quando você não tá bem você fica vulnerável a tudo, então é aquela coisa né, se aquilo tende a te fazer mal você precisa [se] desconectar. É como se fosse um pecado, se você tá atendendo ao errado você tem que se desconectar do errado” (NANY, 30 de outubro de 2022). Nessa ótica, o trabalho de campo de Silva (2015) inferiu que os telefones celulares podem ser identificados, na perspectiva da religião evangélica, como mediadores da fofoca, endividamento e maledicência (SILVA; 2015, p. 119). Assim, os aparelhos telefônicos devem passar por um processo disciplinar a partir da palavra do evangelho, em outras palavras, o telefone celular deve ser utilizado de modo a ressoar com os valores cristãos e da doutrina evangélica para que possam ser entendidos como aparelhos em favor da palavra de Deus (SILVA, 2015).

Assim, nos períodos de mal-estar causado pela rede ou até mesmo por um processo de afastamento com a religião é necessário estabelecer práticas de desintoxicação digital que se alinham com a doutrina católica. Nesse sentido, a lógica católica impõem formas de provação ou até mesmo jejum de tentações vinculadas ao consumo das mídias digitais. Assim, tanto Tibby como Nany já realizaram processos de desintoxicação digital como promessas ou até mesmo quaresmas.

Tibby explica que durante o período de quarenta dias que compõem a quaresma (entre a terça-feira de carnaval e o domingo de Páscoa) tende a realizar um jejum de quarenta dias de redes sociais online. A prática já é recorrente, acontece desde o período da quaresma de 2023 e visa entregar um desafio que o indivíduo possa se abdicar dentro do período da quaresma. Nany e sua irmã também já realizaram esse tipo de provação a qual busca um processo de reconexão com Deus e consigo mesma, além de desafiar sua força de vontade e autocontrole em relação ao consumo de mídias digitais. O processo tem como base um desafio e também se finda nos aspectos vinculados à desintoxicação. Portanto, o indivíduo procura, a partir do período de abstinência, remover os aspectos negativos vinculados à rede. Nesse sentido, a fase de quaresma em certo sentido, se assemelha às práticas de detox de bebidas alcoólicas, entorpecentes ou jogos de azar. Assim, a prática religiosa e seu desafio de provação tendem a aglutinar as mídias digitais como itens nocivos e aspectos altamente viciantes.

Semelhantemente, Manu apresentou que tendia a procurar os usos da rede nos momentos em que ficava ansiosa ou quando estava se sentindo entediada. O seu processo de engajamento a partir do consumo das redes sociais por longos períodos fizeram com que a mesma comparasse essas redes a drogas. A interlocutora justificou que faz essa comparação “porque ele te dá aquilo que tu quer, tu tá olhando os videozinhos legais [e] tu tá rindo tá rindo. É óbvio que tu vai querer ficar naquilo ali”. (MANU, 02 de novembro de 2023). A relação das redes sociais com as drogas faz com que a interlocutora empregue o espiritismo como uma experiência religiosa capaz de moldar seus modos de consumir e se engajar com as tecnologias digitais. Os dogmas religiosos promovem um ambiente de bem-estar e consumo responsável, fundamentado nos princípios e valores morais ensinados pela religião. Assim como o espiritismo desencoraja o consumo e uso excessivo de substâncias, a mesma preocupação se estende aos smartphones e tecnologias digitais, enfatizando a importância do uso consciente.

Entende-se que o processo de desconexão, moldado pelas práticas de detox digital pode ser nomeado de jejum digital, o qual estabelece hiatos de consumo como uma maneira de provação e contato de purificação espiritual. Algumas religiões como o cristianismo, judaísmo, islamismo e outras, o jejum aparece como um processo de domínio sobre os instintos, e o simbolismo desse controle em muitas das vezes se alinha a momentos de provação e purificação do corpo e do espírito.

Em suma, a abordagem do uso equilibrado, uma estratégia narrativa promovida pelo detox digital, está em sintonia com os princípios morais e os valores das religiões

mencionadas até agora, como o catolicismo e o espiritismo. Diferentemente, Kauan apresentou que sua atual experiência de desconexão e consumo balanceado de redes sociais está associada ao uso do Chá de Ayahuasca, ou também conhecido como Santa Daime. O chá é uma bebida que deriva da infusão de plantas amazônicas e é classificado a partir da perspectiva farmacológica como uma bebida alucinógena. A bebida é tradicionalmente utilizada em rituais religiosos por várias culturas indígenas. De certa forma a bebida é conhecida por induzir experiências sensoriais e espirituais muitas vezes capazes de promover momentos de autoconhecimento individual e coletivo. Desde 2023, Kauan vem frequentando um grupo localizado no interior da cidade em que mora que promove processos de cura e autoconhecimento com base no chá de Ayahuasca. O interlocutor participa com regularidade dos encontros do grupo o qual integra ex-dependentes químicos e pessoas que procuram se reconectar consigo mesmas.

Kauan apresentou que durante o ritual em que toma o chá, ele e demais outros participantes do rito ficam totalmente desconectados com seus telefones celulares desligados a pedido dos organizadores da cerimônia. Tal medida é colocada em prática como forma de evitar a interrupção de qualquer tipo de efeito ou experiência proporcionada pelo chá. O evitamento do uso de smartphones também é evidente nas práticas de incorporação nos terreiros analisadas por Silva, visto que os rituais recorrem à noção de atenção plena (SILVA, 2015). Kauan argumenta que a experiência com o chá de Ayahuasca “é uma experiência de desconexão e ao mesmo tempo de extrema conexão com todo mundo que tá ali, então as pessoas se abraçam [e] as pessoas confessam coisas umas para as outras (KAUAN, 24 de outubro de 2023).

O consumo do chá levou o interlocutor a entender melhor a sua experiência de uso com as tecnologias a partir da sua trajetória enquanto indivíduo e também de todos os seus ancestrais. Quando fala de sua experiência, o autor retoma ao seu passado e sua origem humilde na região quase que rural da cidade do interior de Rondônia. Assim, o participante de 26 anos, que já morou em Niterói no Rio de Janeiro apresenta que a partir do chá conseguiu se reconectar com suas raízes e aspectos nostálgicos. O interlocutor se emociona brevemente ao falar da sua avó por parte paterna e da sua origem humilde que foi transformada quando a sua mãe se casou com um homem com condições financeiras melhores que a sua. Ainda que sua experiência com o padrasto tenha lhe proporcionado o acesso a um mundo amplamente conectado, Kauan reforçou que vêm procurando estabelecer formas de retornar mais as suas origens como forma de agradecimento aos esforços

realizados por sua avó paterna para que ele hoje tivesse condições de estudar e ter melhores condições.

A experiência com o chá de Ayahuasca despertou a lembrança dos esforços dedicados por sua família, permitindo-lhe reconhecer o caminho que percorreu até alcançar sua atual posição: formado, cursando pós-graduação, envolvido com produção audiovisual e proprietário de seus próprios equipamentos. Contudo, Kauan relembra que para o seu sucesso, sua avó precisou trabalhar e se sacrificar muito, o que possivelmente fez com que a história dela fosse apagada e que poderia, possivelmente, ser lembrada somente por ele e por seu pai quando ela viesse a falecer. As imbricações desse pensamento crítico fizeram com que Kauan ficasse mais atento às suas origens e procurasse se desconectar das plataformas digitais como uma forma de valorizar as raízes que constituiu a partir dos seus laços familiares. De certo modo, a experiência de Kauan se atrela a um chamado a períodos nostálgicos, de contato com o pai e com a avó, num período em que não havia contato com a internet, mas que suas lembranças o ajudam a se transportar para um momento de bem-estar com seus antecedentes.

Para Paasonen a nostalgia aparece como um chamado a uma vida autêntica (PAASONEN, 2021; SYVERTSEN; ENLI, 2019), sendo o uso das mídias digitais o elemento prejudicial às relações sociais. De acordo com a autora, a estratégia narrativa da nostalgia, o qual prega o retorno a momentos passados sem o uso das tecnologias digitais, é um plano fundamentado e estipulado para as classes privilegiadas. De todo modo, estes momentos nunca estiveram presentes nas realidades das classes menos privilegiadas e estigmatizadas pelo sistema. Entretanto, na experiência de Kauan, a experiência de desconexão é uma narrativa de um desejo a voltar a conviver com suas origens, em períodos em que internet e smartphones não eram a máxima que compunham a vida cotidiana. Aspectos como esse destacam a ideia de um processo de desvinculação digital que transcende a esfera da memória e se estende ao plano material, influenciado pelo espaço e pelo território. Consequentemente, as recordações e os afetos de Kauan são catalisados pela experiência do chá de Ayahuasca, que emerge de uma vivência coletiva enraizada na Amazônia, um território que ressoa com suas origens.

Um retorno às memórias de períodos menos conectados aparecem também nas falas de Manu e Frederico. Manu, a interlocutora que integra a mais tempo essa pesquisa, recorrentemente, ao falar das práticas de detox digital, lembra dos períodos em que vivia sem a necessidade do uso de computadores ou acesso a internet. Para a interlocutora, os períodos sem internet eram mais lentos e seguros, sem a necessidade de dependência de aparatos

digitais. A relação de controle e imediatismo fizeram, na perspectiva da participante, entender que ferramentas como o WhatsApp se tornaram itens indispensáveis. A interlocutora, recorrentemente utiliza o filho de uma de suas amigas como exemplo. Ao trazer a experiência da jovem criança destaca que o mesmo já está “viciado em telefone celular”. Ainda que seus pais tentem controlar os usos, a interlocutora compreende que as crianças de hoje não sabem o que é aproveitar os momentos de brincadeiras na rua e amizades no bairro, momentos que teve a oportunidade de conviver. Frederico traz os mesmos elementos. O interlocutor de 35 anos relembra de quando era possível as crianças brincarem na rua, seguras e sem grandes complicações ou medos.

As experiências que unem religião e desintoxicação digital contribuem para a compreensão dos caminhos da fé e como eles se entrelaçam com o uso das mídias digitais. Dessa forma, práticas como jejum ou purificação religiosa através de períodos de afastamento das tecnologias digitais revelam uma variedade de significados que são moldados nos entrecruzamentos entre os usos e os aspectos religiosos dos interlocutores

De todo modo, o fenômeno do detox digital se apresenta de modo heterogêneo, por conseguinte, cada interlocutor apresenta maneiras e justificativas distintas para a realização de um processo de afastamento digital. Todavia, de modo unânime, todos os participantes entrevistados recorrem a práticas de desconexão independentes, ou seja, não demandam diagnóstico clínico e realizam suas práticas de modo experimental a fim de promover autocuidado sobre o consumo das tecnologias digitais. Em muitos dos casos os diagnósticos de mal-estar são constituídos a partir de dogmas religiosos ou doutrinas espirituais que compõem a realidade destes indivíduos. Além de conteúdos que reforçam a necessidade de bem-estar, a religião entra como um aspecto que traça planos de desconexão e indica um uso ponderado das tecnologias digitais. Contudo, os primeiros passos e necessidades são realizados de modo autocrítico seguindo um caminho que é singular para cada usuário de desintoxicação. De todo modo, a experiência do usuário, suas práticas de consumo, dependência de mídias digitais, além de fatores como gênero, classe e diferenças etárias ajudam na constituição das práticas de desintoxicação.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A constante integração das tecnologias da comunicação e informação ao atual modelo de sociedade vem destacando apropriações que são distintas em decorrência de seu choque com culturas e práticas de consumo locais. Em meio a essa corrente, diferentes campos de estudo debruçaram-se sobre a fim de entender os usos que derivam da integração das tecnologias digitais às culturas contemporâneas. Entretanto, acredito que os estudos responsáveis pela observação e análise dos fenômenos de recusa das tecnologias digitais ainda possuem um oceano de tópicos de estudo pela frente, principalmente em comparação ao expressivo número de pesquisas que acompanham as práticas de usuários amplamente conectados. De certo modo, a realidade do grupo de países que integram o Sul Global, sendo estes os mais esquecidos pela infraestrutura digital em meio ao processo de digitalização, são também os países menos investigados pela comunidade científica relacionados à corrente de “estudos desconectados”. Diante disso, minha atenção estava voltada para a realidade brasileira, uma das nações mais conectadas da América Latina e que, ainda sim, denota uma grande parcela de usuários sem acesso à rede mundial de computadores.

A escassez de produções acadêmicas sobre as práticas de desconexão das mídias digitais e a subsequente adoção de outras tecnologias de comunicação tornaram esta tese particularmente desafiadora. Ela navega por territórios pouco explorados, especialmente no contexto dos estudos de desconexão na América Latina, onde há uma falta de base estabelecida. Ainda sim, o intuito de compreender como indivíduos exercem sua rotina de desconexão foi um dos principais interesses desta tese. Além de tentar contribuir com uma base de estudos sobre desconexão para auxiliar, mesmo que minimamente, a trazer essa temática à tona para o campo da comunicação e das culturas digitais, a fim de fortalecer essa temática ainda em desenvolvimento.

Ainda assim, é necessário recapitular, que muitos estudos têm como garantido a noção de que usuários procuram estar cada vez mais conectados aos espaços online. De certa forma, o avanço da digitalização acompanha o desenvolvimento do mundo contemporâneo. No entanto, alguns usuários buscam criar contracorrentes ao uso excessivo de tecnologias digitais, procurando, conseqüentemente, se desconectar. Assim, a percepção da conectividade como uma máxima fortalece a narrativa de que o mundo inteiro acompanha o desejo de estar amplamente conectado, contudo em um processo de conectividade global que é excludente e nada homogêneo (WYATT, 2003). Os estudos de Sally Wyatt (2003) sobre não usuários de

tecnologias digitais haviam configurado a partir de uma taxonomia que os não usuários de tecnologia digital poderiam ser classificados em quatro tipos: resistentes; rejeitores; excluídos e expulsos, assim como já anteriormente apresentado ao longo desta tese.

Entretanto, as práticas de não uso identificadas durante o trabalho etnográfico reiteram os achados de outras pesquisas contemporâneas que alegam que a desconexão digital não acontece de modo categórico, destacando sutilmente os modelos de dependência de tecnologia que usuários vivem na atualidade. Compreendo sim que a taxonomia de Wyatt ainda é necessária para a compreensão da desconexão como um processo, além de destacar modelos de conectividade e desconectividade presentes na virada do século, período que alguns países atravessavam por uma popularização no acesso à internet. No contexto brasileiro atual, observamos dois processos distintos de desconexão experimentados pelos usuários: a desconexão voluntária e a desconexão coercitiva. Em outras palavras, há aqueles que escolhem se desconectar momentaneamente e aqueles que são desconectados devido a falhas técnicas ou outras circunstâncias. De certa forma, esses modelos ecoam as práticas de desconexão previamente identificadas no estado da arte, baseada em estudos publicados entre 2019 e 2022.

Interessantemente, ambos os modelos de desconexão não são categóricos, denotando um processo o qual aglutina usos e afastamentos praticados, principalmente, a partir do que foi visualizado com os integrantes da pesquisa. Nesse sentido, é possível classificar a partir deste estudo, e também da própria autoclassificação dos interlocutores, que esses são dependentes da internet e das tecnologias digitais para o exercício do trabalho, lazer e sociabilidade. Como já pontuado, dependência está distintamente atribuída à noção de vício, visto que não desempenha uma consequência patológica, mas identifica indivíduos que são sujeitos ao uso destas tecnologias. Esse ponto se destaca à medida que as tecnologias digitais passam a integrar os espaços públicos, políticos e governamentais, nos quais os usuários dependem do acesso à internet para cumprir suas obrigações cívicas.

Como resultado, a dependência de tecnologia se destaca a partir do que considero aqui como **ciclo de desconectividade**. Ou seja, em primeiro lugar existe o momento em que usuários reconhecem possíveis problemáticas em suas rotinas advindas do uso constante de tecnologia. Esses sintomas podem ser perceptíveis a partir de consequências negativas no bem-estar físico e mental dos usuários, ou também em adversidades em suas rotinas de trabalho, lazer e sociabilidade. Consequentemente, após o reconhecimento dos perigos de uma vida amplamente conectada, esses indivíduos optam, voluntariamente, por desenvolver modelos de desintoxicação digital pautados em suas realidades sociais e mídias que

consomem. Na sequência, existe um período de reflexão crítica sobre os usos dessas ferramentas. A partir desse período de desconexão, o qual está associado com o uso de outras mídias digitais, alguns usuários afirmam conseguir desenvolver modelos de consumo mais conscientes destes aparatos. Por último, os usuários retornam a se conectar com as suas plataformas digitais. De certo modo, a reconexão ocorre a partir de práticas de consumo mais conscientes que, em sua grande maioria, estão relacionadas ao tempo de uso e filtragem dos conteúdos consumidos. Em via de regra, o ciclo de desconexão possui quatro etapas e está em constante repetição segundo os casos observados, o que destaca que as motivações para a realização de um detox digital podem ser variáveis de acordo com o momento de vida experienciado por cada usuário. De acordo com o ciclo, existem quatro fases que compõem as práticas de detox digital, revelando distintos momentos e ações. Em primeiro lugar (i) existe o reconhecimento do uso excessivo por parte do usuário; (ii) num segundo momento, o indivíduo começa a colocar em prática as táticas de desintoxicação digital; (iii) conseqüentemente, o usuário retorna a utilizar as ferramentas digitais a partir de um consumo reflexivo; e por fim (iv) existe um processo de amadurecimento nos usos, o que deriva em um uso mais consciente das mídias digitais. Interessantemente, esse círculo se mantém em constante movimento de acordo com as realidades pesquisadas, além de se repetir inúmeras vezes, mas sempre respeitando cada etapa.

Eventos como a pandemia de Covid-19 foram decisivos para a aceleração do processo de dependência das tecnologias digitais a partir de uma integração, muitas vezes coercitiva, destes aparatos à realidade social. As medidas de afastamento social tiveram como consequência o aumento do tempo que os usuários passam diante das telas, devido à necessidade de atender às demandas que antes eram realizadas de forma presencial, como ocorria com frequência na escola e no trabalho. O fato de que muitas das atividades cotidianas passaram a ser exercidas online trouxe mudanças significativas para a área do trabalho e bem-estar social. Além de transformações, o contato quase que permanente com telas e plataformas digitais trouxe à tona preocupações como o cansaço das telas, a expansão das jornadas de trabalho e o aumento dos níveis de ansiedade por parte dos usuários. Em um contexto de excesso e hiperconsumo de telas, as tecnologias que antes eram consideradas benéficas para a economia de tempo e facilitar o desenvolvimento de atividades sociais, agora estão sendo questionadas devido ao potencial impacto negativo na qualidade de vida dos usuários conectados.

Ao longo de três anos de acompanhamento da relação dos participantes com as mídias digitais, parte da observação atravessou o período pandêmico. Durante esse período, alguns

usuários que haviam excluído suas redes sociais acabaram por reativar suas contas. Outros interlocutores, antes consumidores intensivos, diminuíram seu uso das mídias sociais, retomando-as após uma reflexão consciente sobre seus hábitos. Essas experiências refletem a ideia de racionalização dos hábitos através de uma prática de detox digital, um fenômeno presente em todas as realidades estudadas. Tal fenômeno fortalece a concepção de um ciclo de desconectividade e a ideia de espectro de desconexão, no qual diferentes níveis de dependência tecnológica são evidenciados. Assim, até mesmo a decisão de não utilizar certas tecnologias revela uma apropriação de outras formas de interação, destacando diferentes maneiras de se desconectar e experimentar a ausência digital. Estar offline em certos ambientes envolve variações de abordagem e intensidade, as quais são influenciadas pela experiência social e cultural de cada usuário. Como resultado, os participantes de camadas sociais menos privilegiadas apontam que o processo de desconexão se torna progressivamente mais desafiador para eles. A noção de espectro de desconexão emerge como uma maneira de compreender que cada processo de desconexão é singular e fluido, moldado pelas práticas e realidade social de cada indivíduo.

A compreensão de que o consumo excessivo de mídias digitais pode acarretar em consequências prejudiciais para o indivíduo impulsiona a criação de estratégias para promover cuidado e atenção plena em relação aos hábitos desenvolvidos pelos usuários. Consequentemente, narrativas como a desintoxicação digital surgem como uma alternativa capaz de superar os potenciais prejuízos causados pelo uso desbalanceado das redes. Embora alguns estudos na área da saúde confirmem o impacto das tecnologias digitais no desenvolvimento muscular e cognitivo, especialmente em crianças e adolescentes, as preocupações levantadas pelas práticas de detox digital destacam potenciais malefícios sociais ao público adulto, como o próprio enfraquecimento dos laços sociais e a falta de atenção no trabalho. Portanto, as narrativas sobre desintoxicação digital se consolidam ao associar as tecnologias digitais como dispositivos prejudiciais e viciantes, e, em muitos casos, comparações com álcool e drogas são feitas ao longo de suas apresentações. Esse e outros tipos de comparação auxiliam para estruturação da estratégia de uso moderado e sem excessos dessas mídias. Em suma, as estratégias narrativas que defendem o uso controlado baseiam-se na noção de autocontrole do usuário, em outras palavras, o indivíduo passa a ser o único responsável por gerenciar os usos que faz das mídias que possui, assim como encarar as suas consequências.

Estas narrativas estão enraizadas em valores culturais compartilhados e ganham força à medida que cada vez mais usuários optam por se afastar de algumas mídias digitais. Nesse

cenário, os cuidados com as telas ressaltam a preocupação com rotinas produtivas, autênticas e de bem-estar, desapegadas com as práticas de vigilância e os discursos nocivos repercutidos em rede, como alguns dos motivadores identificados pelo exercício etnográfico.

Visto isto, retomo a problemática e os objetivos da pesquisa. Respectivamente, a questão problema é: como usuários que passaram por práticas de desconexão digital desenvolvem novas formas de consumir as tecnologias como smartphones e plataformas digitais e quais os propósitos estabelecidos nestas novas maneiras de uso? Entendo que certos eventos levam os usuários a se desconectarem digitalmente, e conseqüentemente, após períodos de uso moderado, eles retornam a utilizar essas tecnologias de maneira mais consciente. A partir da problemática, a pesquisa trouxe quatro objetivos específicos: (i) definir os principais motivadores para a prática de detox digital de acordo com os participantes da pesquisa; (ii) identificar formas alternativas de consumo de smartphones e plataformas digitais durante o processo de distanciamento; (iii) reconhecer as narrativas evocadas pelos interlocutores, mídia e mercado que cercam o fenômeno do detox digital; (iv) descobrir novas formas de reconexão com estas tecnologias após a experiência de desconexão digital.

Ao longo do trabalho de campo as práticas de detox digital aparecem como uma precaução aos possíveis perigos advindos do uso irresponsável ou intenso de tecnologias digitais. Em um primeiro momento, admito que acreditei que as práticas de desintoxicação digital poderiam ser consideradas formas de resistência midiática, tal como uma forma de evitar as opressões instituídas pelas grandes plataformas de tecnologia digital. Pesquisas conduzidas por diversos autores revelaram que os fenômenos de desconexão voluntária ocorrem em resposta aos impulsos dos usuários, que optam por se desconectar como uma forma de resistência à influência midiática. (i.g SYVERTSEN; 2017; LIM; 2020; NATALE; TRERÉ, 2020). Contudo, os achados da pesquisa de campo percebem que as práticas de afastamento digital estão, em sua maioria, construídas em cima de narrativas mercadológicas (NATALE; TRERÉ, 2020) que impõe um possível medo e um receio quanto ao uso excessivo das plataformas digitais pelos indivíduos, além de fomentar a crença de que o principal responsável pela gestão dos seus hábitos e do seu próprio bem-estar é o próprio indivíduo.

Nesse sentido, a desintoxicação digital aparece como um commodity (NATALE; TRERÉ, 2020). Um produto que se alinha às narrativas neoliberais que configuram ao usuário as conseqüências e responsabilidades sobre seus próprios usos. Tal como qualquer produto do mercado, o processo de desintoxicação digital não está disponível para todos, sendo acessível principalmente para as camadas mais privilegiadas e para aqueles que não

dependem necessariamente das tecnologias digitais para realizar suas atividades. Ainda assim, alguns usuários conseguem desenvolver táticas para balancear os seus usos das mídias digitais.

Portanto, desconectar não implica necessariamente ficar totalmente offline, mas sim encontrar um equilíbrio na utilização das tecnologias digitais que fazem parte do cotidiano de cada indivíduo. De acordo com as realidades observadas, alguns indivíduos optam por apagar uma ou mais contas nas redes sociais, outros desligam o wi-fi de seus aparelhos por uma janela de tempo, ou até mesmo evitam pegar o telefone celular durante o final de semana. Contrariando a hipótese estabelecida no início da pesquisa, foi evidenciado durante o trabalho de campo que os níveis de dependência e a capacidade de se ausentar por períodos prolongados das redes sociais não representavam necessariamente formas de resistência midiática. Entretanto, essas práticas se sustentam a partir dos privilégios de desconexão que se fundamentam em aspectos da realidade política e econômica de cada interlocutor. Como resultado, quanto menos dependente um usuário for das tecnologias e, conseguir ficar por mais tempo desconectado, melhores são suas condições financeiras e menos subordinado à conectividade para realização das suas tarefas.

Ainda que os usuários não pertençam às classes mais ricas da sociedade, ou tenham a possibilidade de realizar viagens com o objetivo de passar por uma desintoxicação digital em resorts de luxo, os interlocutores, em sua totalidade trabalhadores e estudantes, conseguem desenvolver modos criativos para o estabelecimento das práticas de desconexão. A partir da ótica dos estudos de Michel de Certeau (1994), os esforços de resistência contra um modelo de sociedade onde a conectividade é a norma poderiam ser rotulados como formas de resistência. No entanto, ao estarem imersos em um contexto no qual dependem da conectividade, esses usuários, mesmo quando se desconectam de certos espaços digitais, continuam a perpetuar as lógicas de um imperativo de conexão em suas rotinas.

Os modelos de afastamento são criativos e, de certo modo, até contam com breves períodos de desconexão. Contudo, essas táticas revelam uma dependência profunda da infraestrutura digital em áreas como trabalho, lazer e sociabilidade. Assim, embora alguns indivíduos consigam desconectar-se do trabalho após o expediente, permanecem conectados para atividades de lazer e interações sociais. Ademais, a relação inversa também foi observada ao longo do trabalho de campo. Genuinamente, as práticas de desconexão não são uma forma de desconexão integral, entretanto, são breves subterfúgios, individualizados, de manter o consumo destes aparelhos como uma maneira de evitar possíveis problemáticas decorrentes dos usos excessivos.

O trabalho de campo reitera algumas das evidências expostas por outros pesquisadores em outros campos de pesquisa, diretamente relacionados a usuários de detox num contexto do norte global (i.g LIGHT, 2014; FISH, 2017; LOMBORG, YTRE-ARNE, 2021; SYVERTSEN, 2017; SYVERTSEN, 2020; FAST, 2021). De certo modo, as dietas de tecnologia são moldadas em uma experiência individual e intransferível de cada indivíduo com base em narrativas que reforçam os efeitos prejudiciais dos usos desses itens na contemporaneidade. Assim, as práticas de detox digital são enxutas e criativas, revelando um pequeno exercício de desconexão em uma sociedade amplamente conectada. Além disso, a capacidade de se desconectar completamente ou até mesmo de apagar as redes por alguns dias ou semanas permanece predominantemente reservada às classes mais privilegiadas, que têm os meios e o direito de exercer esse poder de desconexão.

Um dos resultados diante da problemática é o senso de proteção compartilhado entre os interlocutores da pesquisa. Nesse caso, as narrativas de risco e cansaço atribuídas ao consumo excessivo de telas corroboram para o desenvolvimento de práticas plurais que procuram a efetivação de um hiato no consumo das tecnologias digitais. Algumas destas práticas são simples e resolutivas, outras promovem o bem-estar individual e coletivo através da atenção plena às características vinculadas ao trabalho, à saúde física e mental, ao lazer e à autenticidade. De certo modo, as justificativas para a realização de um detox digital se sobrepõem, fator que denota a complexidade das práticas de desconexão a partir de usuários dependentes das tecnologias digitais para a realização de suas atividades.

De todo modo, ainda que busquem resgatar rotinas mais produtivas, autênticas e mentalmente saudáveis para seus usuários, o fenômeno do detox digital está ancorado em um discernimento moral que enquadram as mídias digitais a partir de um espectro de elementos nocivos. O reforço a estes aspectos se evidencia em narrativas provenientes de conteúdos voltados para a temática de saúde e bem-estar, além de testemunhos de usuários que experienciaram sintomas provenientes do uso excessivo de telas e outras narrativas que apelam por um estilo de vida menos apegado à elas.

Desta forma, o detox digital enquanto produto mercadológico se sustenta a partir de quatro eixos narrativos que foram encontrados nos conteúdos em portais online e também nas falas dos interlocutores da pesquisa. O primeiro eixo narrativo destaca a noção de mal-estar e efeitos colaterais atribuídos ao uso excessivo de smartphones e redes sociais online. Posteriormente, o segundo eixo narrativo alerta sobre a configuração de vícios a partir do uso problemático das tecnologias digitais. Já o terceiro ponto destaca o impacto da lógica de comparação estabelecida nas redes sociais digitais, e por fim, o último eixo estabelece a

necessidade de reencontro com uma vida autêntica, baseada em relações que só o contato presencial é capaz de atribuir. Ainda diante destes aspectos, os quatro eixos narrativos recorrem ao desenvolvimento de usos equilibrados e conscientes das tecnologias digitais.

Para isso, estas estratégias narrativas se utilizam de ambivalências para retratar estas mídias como itens necessários e ao mesmo tempo perigosos aos indivíduos. Interessantemente, estes eixos narrativos, em sua maioria, retratam o detox como uma medida de cuidado e bem-estar. Ademais, o diagnóstico e aplicabilidade da prática é realizada pelo usuário que é responsável por identificar seus sintomas, seguir as diretrizes sugeridas para a realização de um detox digital, e aplicá-lo a sua realidade social diante dos níveis de dependência que possui da infraestrutura digital. No contexto dos interlocutores, essas práticas ocorrem como uma forma de sanar o mal-estar atribuído pelo excesso de redes digitais na atualidade, o que conseqüentemente causa prejuízos, rotinas de trabalho menos produtivas e mais distraídas, além dos riscos de dependência patológica, como o vício em smartphones ou redes sociais. No entanto, como evidenciado na pesquisa de campo, alguns participantes expressaram preocupações sobre como o processo de desintoxicação digital poderia trazer complicações às suas rotinas diárias. Isso ficou claro nos relatos de Kauan e Geraldo, que sentiram ter ultrapassado os limites de uma relação saudável com a prática de desconexão digital. Quando Geraldo se questionava sobre sua relação com o telefone celular e o motivo pelo qual havia optado por não utilizá-lo durante todo o final de semana, ele refletia sobre uma dependência que, de certa forma, não necessariamente indicava uma questão patológica, mas um reflexo da necessidade que possuía do aparelho para desenvolver outras atividades de sua rotina.

Logo, o entendimento destes efeitos são provenientes de uma série de relatos de desconexão advindos dos participantes desta pesquisa, além dos conteúdos sobre detox digital que selecionei durante o desenvolvimento da tese de doutorado. No seguinte aspecto, o exercício etnográfico foi ponto fundamental para observação atenta das práticas e discursos que compartilhavam estratégias de desconexão como verdadeiras artífices para autocuidado do indivíduo. Outrossim, o desenvolvimento de duas pesquisas *surveys* com 530 respondentes e investigação sobre os conteúdos disponíveis sobre o tópico do detox digital foram capazes de auxiliar no aprofundamento sobre a questão. Ainda que estes aparelhos e mídias sejam encarados com receio por alguns interlocutores, eles ainda permanecem em constante contato com estes indivíduos visto que estas ferramentas são cada vez mais necessárias para as relações contemporâneas.

Ao entrar na rotina dos dez interlocutores que realizaram suas práticas de desconexão identifiquei a presença de um receio moral o qual classifica que o excesso de mídias digitais corrompe o bem-estar físico, mental, religioso, além de atrapalhar as rotinas de trabalho. A afiliação ao aspecto de mal-estar não aparece só como um sintoma físico ou que se atrela a patologias cognitivas e problemas como ansiedade, depressão e ininterrupta comparação nas redes sociais. Assim, indivíduos sentem que os efeitos nocivos aparecem em rotinas de trabalho com menos foco; relações sociais com laços mais frágeis e também, de certo modo, uma desconexão com a religião e os valores ali presentes.

Neste ponto, fica claro que as tecnologias digitais atravessam uma relação de ambiguidade. Termos ambivalentes se destacam para descrever sua relação com usuários, como “necessário”, “dependente”, “benéficos” e “malefícios”. No ritmo desta discussão, alguns aspectos provenientes do mal-estar da sociedade contemporânea passam a ser justificados pelos efeitos das mídias digitais em decorrência de serem elementos presentes em inúmeras situações da vida cotidiana.

As estratégias de detox digital promovem a necessidade de autocuidado em relação ao uso de internet e mídias digitais, além de propor guias e estratégias para o desenvolvimento desta finalidade. Nesse sentido, senso de perigo, emergência e cuidado aparecem como elementos narrativos frequentes nos conteúdos analisados. Além disso, ao empregar questionamentos sobre os padrões de consumo de mídia digital, esses conteúdos buscam instigar os leitores a refletirem sobre os impactos e implicações dessas tecnologias em suas vidas cotidianas. Contudo, mesmo que o uso balanceado e reflexivo seja uma finalidade recorrente ao longo dos conteúdos, entende-se que o desenvolvimento de estratégias para o autocuidado do usuário é uma forma de responsabilizar o usuário em oposição a problematização aos mecanismos de controle empregados pelas corporações do ramo da tecnologia.

A incumbência de um consumo regrado e sadio das mídias digitais ainda ressalta a necessidade da estabilidade produtiva. Nesse sentido, usuários procuram reconfigurar seus modos de uso das mídias digitais como maneiras de se manterem focados, produtivos e alheios às distrações geradas por estas mídias. Nesta seara, mesmo que os riscos sejam alertados pelas narrativas, ainda é dever do usuário administrar os elementos nocivos para seguir conectado.

Nesses casos, plataformas como WhatsApp e Instagram são frequentemente mencionadas pelos interlocutores. O fato de muitos precisarem usar suas redes pessoais para o trabalho, juntamente com seus próprios telefones celulares, leva à fusão entre as noções de

trabalho e lazer. Consequentemente, esferas como trabalho e lazer passam a ser mais conectadas possibilitando para que artefatos como smartphones possam condensar tudo em um único lugar, argumento o qual Daniel Miller e autores (2021) retratam como *transportal home*, e que também corrobora para o senso de constante disposição.

Em síntese, a partir da realidade dos dez interlocutores da pesquisa percebi que o cenário de desconexão é heterogêneo e implica distintas maneiras de estar desconectado. Logo, o amplo número de modalidades de afastamento digital revela os desafios do estudo deste fenômeno recente. As práticas de detox digital ocorrem de modo parcial em plataformas de sociabilidade online específicas. É possível perceber que existem diferentes níveis de desconexão que podem variar de acordo com os efeitos destas redes no bem-estar dos participantes. Logo após um período de exclusão e inatividade das contas, alguns perfis das redes sociais dos participantes foram reativados a fim de atender as normativas de conectividade dos tempos atuais.

Os pontos aqui apresentados são apenas uma pequena ponta do *iceberg* que representa o fenômeno de desconexão dentro do contexto do Sul Global, visto que as principais contribuições sobre o fenômeno de desintoxicação digital e recusa de tecnologia ainda estão aglutinadas em países que integram o Norte Global e, também, dispõem de maior penetração de internet a sua população. Reforço que o objetivo não é entender as redes como a problemática da atualidade, mas sim como artefatos que são apropriados e inseridos no cotidiano vivido de populações que se distinguem em suas práticas culturais, ritos e formas de se relacionar. Logo, diante de um cenário de redes sociais de diferentes funções e tamanhos é provável que algumas possam ser encaradas com ferramentas de risco e capazes de intimidar seus usuários.

Para observar estes detalhes com mais profundidade o campo da comunicação deve investigar as práticas e diferentes níveis de estar desconectado na contemporaneidade. Compreendemos que estas tecnologias não repousam sobre o aspecto da neutralidade. Portanto, apenas uma abordagem distante da ingenuidade e capaz de integrar uma perspectiva interdisciplinar pode examinar esse fenômeno e revelar um panorama abrangente dos usos e apropriações das tecnologias digitais através de sua rejeição e não utilização.

Ao destinar olhar para as culturas desconectadas, a partir de suas práticas de desconexão, estamos postulando uma forma de contrabalançar as certezas de que estar conectado é a conduta hegemônica. Ademais, produções científicas que caminham na direção contrária e direcionam seu foco aos níveis de afastamento das plataformas digitais se

mostram relevantes para o campo de pesquisa, pois, trazem à tona fenômenos desde então presentes no cotidiano, contudo, muitas vezes não percebidos.

Os pontos aqui levantados são apenas uma pequena amostra a partir de diferentes realidades brasileiras que passaram por um processo de desconexão digital. De todo modo, os dados apresentados até aqui auxiliam a constituir um primeiro panorama de estudos sobre desintoxicação digital a partir de uma perspectiva comunicacional. Assim, esta tese oferece uma exploração preliminar dos estudos sobre desconexão no Brasil, focando especificamente no ambiente de trabalho e nas práticas de saúde e bem-estar dos indivíduos. No entanto, é importante observar que este estudo representa uma modesta contribuição para o campo mais amplo dos estudos de desconexão no Brasil e em outros países do Sul Global. Futuras pesquisas poderiam aprofundar-se mais nas experiências de desintoxicação digital, considerando variações socioeconômicas entre os participantes e explorando distinções geracionais.

Além disso, há um vasto potencial para futuros estudos explorarem o mercado emergente da desintoxicação digital no Brasil, investigando práticas de desconexão digital voltadas para o bem-estar, especialmente com a crescente proliferação de clínicas especializadas no país. Motiva-me, ainda, a investigação de possibilidades futuras que não apenas identifiquem a dependência digital, mas também promovam uma transformação social, buscando equilibrar a relação entre plataformas digitais e usuários. Refletir sobre perspectivas otimistas para o uso e apropriação das tecnologias digitais permite identificar não apenas padrões de dependência, mas também formas de resistência e transformação social lideradas pelos próprios usuários. Por fim, reconheço que a desconexão digital continua sendo um tema emergente no Brasil e na América Latina, e urge a realização de mais estudos utilizando uma gama diversificada de metodologias

Estas são apenas algumas considerações para um campo de estudo que destaca um fenômeno em crescimento. Certamente, algumas práticas de desconexão compartilham semelhanças com estudos realizados em países do Norte Global. No entanto, os diferentes níveis de acesso à internet, juntamente com a crescente dependência das tecnologias digitais por parte dos usuários conectados, ressaltam a importância de considerar os diversos aspectos culturais, sociais e econômicos ao compreender os não-usos das mídias digitais. Portanto, destaco a relevância do conceito aqui proposto de espectro de desconexão como um quadro analítico para a interpretação das adaptações das mídias digitais durante os processos de desintoxicação digital. Ainda que o teste de aplicabilidade seja inicial, destaco as potenciais contribuições desta perspectiva analítica para o avanço do campo de estudos sobre a

desconexão digital. Nesse sentido, afirmo que novas aplicações, estudos e revisões por pares serão fundamentais para o aprimoramento e desenvolvimento contínuo deste conceito.

REFERÊNCIAS

AHMED, Sara. **La Promesa De La Felicidad**: una crítica cultural al imperativo de la alegría. Buenos Aires: Caja Negra, 2019.

ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão**: O novo proletariado de serviço na era digital. Boitempo Editorial, 2018.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2014). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5** [Recurso eletrônico]. (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed.

ASCHOFF, Nicole. **The smartphone society**: Technology, power, and resistance in the New Gilded Age. Boston: Beacon Press, 2021.

ASSIS, Raissa Almoedo De. 2014. **Dependência de Internet**: Um Estudo das Propriedades Psicométricas da Versão Adaptada ao Português Brasileiro do Internet Addiction Test (IAT). Recife, PE. Dissertação (Mestrado em Psicologia Cognitiva) - Universidade Federal De Pernambuco, pp. 89.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2002.

BAUMER, E; ADAMS, Phil; KHOVANSKAYA, Vera; LIAO, Tony; SMITH, Madeline; SOSIK, Victoria; WILLIAMS, Kaiton. Limiting, Leaving, and (re)Lapsing: An Exploration of Facebook Non-Use Practices and Experiences. In: **CHI: Changing Perspectives**. Paris, France. 2013, p. 3257 - 3266. Disponível em: <https://bit.ly/3tINLLm>. Acesso em: 12/04/2020.

BBC. Vazamento no Facebook: o que novo escândalo revela sobre práticas da empresa. **BBC**, 27 set. 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-58704588>. Acesso em: 08 nov. 2021.

BEARNE, Suzane. **'Aproveitar a vida real': o movimento para abandonar os smartphones**. In: BBC, 2022. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/internacional-60113354?utm_campaign=later-linkinbio-bbc-brasil&utm_content=later-24100738&utm_medium=social&utm_source=linkin.bio. Acesso em 25 de janeiro de 2022.

BENJAMIN, R. **Race after Technology**: Abolitionist Tools for the New Jim Code. Cambridge: Polity Press, 2019.

BIANCHI, Tiago. WhatsApp in Brazil. In: **Statista**. Disponível em: <https://www.statista.com/topics/7731/whatsapp-in-brazil/#topicOverview>. Acesso em: 04 de fevereiro de 2024.

BIEHL, João. Do certo ao Inacabado: uma aproximação com a criação etnográfica. In. **Mana**. v. 2026, n.3. Rio de Janeiro, 2020. p. 1-33.

BOCZKOWSKI, Pablo. **Abundance**: On the experience of living in a world of information plenty. New York: Oxford University Press, 2021. pp. 249.

BOCZKOWSKI Pablo, MITCHELSTEIN, Eugenia. **The digital environment**: how we live, learn, work, and play now. The MIT Press: Cambridge, 2021.

BRAGA, Eduardo Souza. 2015. **Direito à desconexão do trabalho como instrumento de proteção à saúde do trabalhador**. Botucatu, SP. Dissertação (Mestrado em Direito). Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, pp. 162.

CAIAFA, Janice. Sobre a etnografia e sua relevância para o campo da comunicação. **Questões Transversais – Revista de Epistemologias da Comunicação**. Vol. 7, nº 14, julho-dezembro, 2019.

CAMPOS, Ivelise Fortim De. 2013. **Aspectos psicológicos do uso patológico de internet**. São Paulo, SP. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica De São Paulo, pp. 178.

CAMPOS MELLO, Patricia. Brasil é o país do WhatsApp, diz presidente do aplicativo. **Folha de S.Paulo**, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2023/11/brasil-e-o-pais-do-whatsapp-diz-presidente-do-aplicativo.shtml>. Acesso em: 05 de fevereiro de 2024.

CARR, Nicholas. **A geração superficial**: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros. Rio de Janeiro: Agir, 2011.

CASTRO, Bárbara. Trabalho Perpétuo: O Viés De Gênero e o Ideal de Juventude no Capitalismo Flexível. **Lua Nova**: São Paulo, v. 99, 2016. p. 169-199.

CERTEAU, Michel de **A invenção do cotidiano I**: as artes do fazer. Petrópolis: Vozes, 1994

CHARLEAUX, Lupa. Facebook amplifica discurso de ódio pelo lucro, diz ex-funcionária. **TecMundo**. Publicado em 04 de outubro de 2021. Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/redes-sociais/226216-facebook-amplifica-discurso-odio-lucro-diz-ex-funcionaria.htm>. Acesso em: 16 outubro de 2022.

CNN Brasil. **Be real**. 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/entretenimento/be-real/>. Acesso em 12 de janeiro de 2024.

COMMON GROUND RESEARCH NETWORKS. **Plenary Speaker - Susanna Paasonen (T21)**. YouTube, 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=eSBbEQ1-80M>

CONTENTE. **Bem-vindo a comunidade contente**. 2023. Disponível em: <https://contente.kpages.online/comunidade>. Acesso em 14 de dezembro de 2023.

CRUZ, Marcelo Santos. Os conceitos de dependência. Normal e patológico na nomofobia. In: KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antônio Egídio; SILVA, Adriana Cardoso (orgs.).

Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? dependência do telefone celular? São Paulo: Atheneu Editora, 2014.

CUETO, José Carlos. **'Não há muita diferença entre o vício em drogas e no celular', diz psicólogo.** 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-58927899>. Acesso em 26 de outubro de 2021.

DARDENNE, Aurélia. Le Mythe du Droit à la Déconnexion. **Forbes France**, 2020. Disponível em: <https://www.forbes.fr/management/le-mythe-du-droit-a-la-deconnexion/>. Acesso em: 06 de fevereiro de 2024

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

ENLI, Gunn; SYVERTSEN, Trine. Disconnect to Reconnect! Self-help to Regain an Authentic Sense of Space through Digital Detoxing. In: **Disentangling:** The Geographies of Digital Disconnection. Oxford University Press, 2021.

EPSTEIN, Sophia. Por que o detox digital pode ser uma meta impossível. **BBC**, 2 abril de 2023. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c97x57zn8jeo>. Acesso em: 18 maio 2023.

ERIKSEN, Thomas Hylland. **Tyranny of the moment: Fast and Slow in the Information Age.** London: Pluto Press, 2001.

FANJUL, Sérgio. Byung-Chul Han: “O celular é um instrumento de dominação. Age como um rosário” **El país**, Cultura. 2021. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/cultura/2021-10-09/byung-chul-han-o-celular-e-um-instrumento-de-dominacao-age-como-um-rosario.html>. Acesso em 05 de novembro de 2022.

FELIPPE, Gabriela De Carvalho. 2019. **A internet e as novas tecnologias na relação de trabalho:** teletrabalho / home office e a jornada de trabalho. São Paulo, SP. Dissertação (Mestrado em Direito) - Pontifícia Universidade Católica De São Paulo, pp. 121.

FISH, Adam. (2017) Technology Retreats and the Politics of Social Media. *Triple C* 15(1), 2017. pp. 355-369.

FORMIGA, Caio Marcelo. 2016. **Cultura digital e juventudes do campo:** vivências no assentamento terra vista. Salvador, BA. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal Da Bahia, pp. 212.

FONSECA, Cláudia. Quando cada caso NÃO é um caso. **Pesquisa etnográfica e comunicação.** Revista brasileira de Educação, n.10, p. 58-78, 1999.

FRANÇA, Vera Veiga. O objeto e a pesquisa em comunicação: uma abordagem relacional. In. **Pesquisa em comunicação:** metodologias e práticas acadêmicas. Orgs. Cláudia Peixoto de Moura, Maria Immacolata Vassallo de Lopes. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2016.

FRANKS Jessica; CHENNAL, Richard; KEOGH, Louise. The Facebook Sabbatical as a Cycle: Describing the Gendered Experience of Young Adults as They Navigate

Disconnection and Reconnection. In: **Social Media + Society**, Julho-Setembro de 2018, pp. 1-14. Disponível em: <https://bit.ly/3aPXJlt>. Acesso: 12/04/2020.

FREIRE FILHO, João. **Ser feliz hoje**: reflexões sobre o imperativo da felicidade. Freire Filho, João (org.). Rio de Janeiro: Ed. FGV, 2010.

G1. WhatsApp fora do ar: o que se sabe até agora. **G1**, 04 de outubro de 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2021/10/04/whatsapp-fora-do-ar-o-que-se-sabe-ate-a-gora.ghtml>. Acesso em 18 de maio 2023.

GEERTZ, Clifford. **Obras e vidas**: o antropólogo como autor [Works and Lives: the Anthropologist as Author]. Rio de Janeiro: UFRJ, 2005.

GOODIN, Tanya. **Off**: Your Digital Detox for a Better Life. Nova York: Abrams Image, 2018.

GRIFFITHS, Mark; PONTES, Halley; KUSS, Daria. Online Addictions: Conceptualizations, Debates, and Controversies. **Addicta: The Turkish Journal On Addictions**: 3(2) october, 2016, pp.1-20.

GROHMANN, Rafael. Trabalho Digital: o papel organizador da comunicação. In. **Comunicação Mídia e Consumo**, v. 18, n. 51, p. 166-185, jan./abr. 2021.

HAN, Byung-Chul. **A Sociedade do Cansaço**. Tradução: Enio Paulo Gianchini. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2015.

_____. **Sociedade Paliativa**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2021.

HARVEY, David. **The condition of postmodernity**. Cambridge: Blackwell. 1989

HINE, Christine. **Ethnography for the Internet**: Embedded, Embodied and Everyday. London: Bloomsbury, 2015.

HOFFMAM, Gabriela De Faria E Barboza. 2019. **Associação Entre Postura Cervical, Uso De Smartphone E Provável Bruxismo Do Sono Em Adolescentes**. Belo Horizonte, MG. Dissertação (Mestrado Em Odontologia) - Universidade Federal De Minas Gerais, pp. 102.

HUXLEY, Aldous. **Admirável Mundo Novo**. Editora Globo. Rio de Janeiro, 1932.

INSTITUT FOR KULTUR OG LÆRING, Aalborg Universitet. Hartmut Rosa: Social Acceleration, Parametric Optimization, and the Resonance Conception [Recurso eletrônico]. **YouTube**. Publicado em 11 de outubro de 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=x-KN5jwUWqA&t=4476s>. Acesso em: 18 de maio de 2023.

JORGE, Ana; PEDRONI, Marco. ‘Hey! I’m Back after a 24h #DigitalDetox!’: Influencers Posing Disconnection. In: **Reckoning with Social Media**. Orgs. CHIA, Aleena; JORGE, Ana; KARPI, Tero. Rowman e Littlefield. 2021. p. 63-83.

KALIL, Renan Bernardi. **A regulação do trabalho via plataformas digitais**. São Paulo: Blucher, 2020.

KARHAWI, Issaaf; PRAZERES, Michele. Exaustão algorítmica influenciadores digitais, trabalho de plataforma e saúde mental. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, v. 16, n. 4 2022. pp. 800–819.

KATZ, James E., AAKHUS, Mark A. **Perpetual Contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance**. Cambridge: Cambridge University Press. 2004.

KAUN, Anne; TRERÉ, Emiliano. Repression, resistance and lifestyle: charting (dis)connection and activism in times of accelerated capitalism. **Social Movement Studies**. v. 19, n. 5–6, 2020. pp. 697–715.

KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antônio Egídio. O que é nomofobia? História e Conceito. In: KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antônio Egídio; SILVA, Adriana Cardoso (orgs.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? dependência do telefone celular?** São Paulo: Atheneu Editora, 2014.

KIRCABURUN, Kagan; GRIFFITHS, Mark. The dark side of internet: Preliminary evidence for the associations of dark personality traits with specific online activities and problematic internet use. **Journal of Behavioral Addictions**, 2018

LANIER, Jaron. **Dez argumentos para você deletar agora as suas redes sociais**. Rio de Janeiro: Instrínseca, 2018.

LEITE, Karen Rosendo De Almeida. 2016. **Direito à Desconexão e Meio Ambiente do Trabalho Manaus-AM 2016**. Manaus, AM. Dissertação (Mestrado em Direito Ambiental) - Universidade Do Estado Do Amazonas, pp. 119.

LEMOS, André. A crítica da crítica essencialista da cibercultura. In: Oliveira, Lúcia; Baldi, Vania (org.). **A insustentável leveza da Web**. Retóricas, dissonâncias e práticas na sociedade em rede. Salvador: EDUFBA, 2014, p. 41-76.

LIGHT, Ben. **Disconnecting with Social Networking Sites**. Hampshire: Palgrave Macmillan, 2014.

LIM, Merlyna. The politics and perils of dis/connection in the Global South. **Media Culture & Society**. 00(0), 2020. pp. 1- 8. doi: 10.1177/0163443720914032

LIMA, Jair Donato. 2019. **Possíveis Impactos do Uso do Dispositivo Móvel Eletrônico Smartphone Na Formação De Adolescentes**. Cuiabá MT. Dissertação (Mestrado Em Ensino) - Universidade De Cuiabá, pp. 90.

LOMBORG, Stine; YTRE-ARNE, Brita. Advancing Digital Disconnection Research: Introduction to the special Issue. **Convergence**, v 27(6), 2021. - 1529-1535

LOUREIRO, Luciana Drumond. **Avaliação do Impacto de uma Abordagem Educativa Sobre o Uso Do Smartphone entre Mestrandos da Área da Saúde**. Dissertação (Mestrado Profissional Em Odontologia) - Centro De Pesquisas Odontológicas São Leopoldo Mandic,

Campinas, 2019.

MACÊDO, Priscilla Maria Santana. 2017. **A jornada do trabalhador na sociedade da informação: mecanismos de concretização do direito à desconexão no teletrabalho.** Fortaleza, CE. Dissertação (Mestrado em Direito Constitucional) - Centro de Ciências Jurídicas - Universidade de Fortaleza, pp. 235.

MACHADO, Débora Franco. Mediações Algorítmicas: o poder da modulação dos algoritmos no Facebook. **Parágrafo.** São Paulo, Brasil, V.6 n. 1, p.43-55, jan-abr 2018.

MAGALHÃES, Lorena Karen Silva. 2019. **Dependência do Smartphone, Dor e Alterações Posturais na Região Cervical em Adultos.** Fortaleza. CE. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Universidade De Fortaleza, pp. 75.

MANOVICH, Lev. **Instagram and Contemporary Image.** posted online, 2017.

MANZANO, Marcelo, KREIN, André. Dimensões do trabalho por plataformas digitais no Brasil. In: **O trabalho controlado por plataformas digitais: dimensões, perfis e direitos.** Sidnei Machado, Alexandre Pilan Zanoni (organizadores). UFPR - Clínica Direito do Trabalho: Curitiba, 2022.

MARQUES, Shaiala Ribeiro De Castro Araujo. 2017. **Tecnologias E (Nova) Existência Humana: Reflexões Sobre Os Direitos Fundamentais Ao Lazer E Ao Trabalho E Suas Repercussões Nos Danos Existenciais.** Porto Alegre, RS. (Mestrado Em Direito Instituição De Ensino) - Pontifícia Universidade Católica Do Rio Grande Do Sul, pp. 38.

MARTÍN-BARBERO, Jesus. A mudança na percepção da juventude: sociabilidades, tecnicidades e subjetividades entre os jovens. In: BORELLI, Silvia Helena S.; FREIRE FILHO, João (orgs.). In: **Culturas juvenis no século XXI.** São Paulo: EDUC, 2008.

MASSIS, Diana. "Somos cada vez menos felizes e produtivos porque estamos viciados na tecnologia". **BBC News Mundo**, 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-51409523>. Acesso 26 de outubro de 2022.

MEDEIROS, Jessica Nayara Silva De. 2018. **Tempo de Uso Diário do Smartphone e Sua Associação com Sintomas Musculoesqueléticos e Alterações Posturais em Adolescentes.** Recife, PE. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) - Universidade Federal De Pernambuco.

MILLER, Daniel; HORST A. Heather. **O digital e o humano: prospecto para uma antropologia digital.** In: **Parágrafo.** v. 2, n. 3, jul/dez de 2015.

MILLER, Daniel; SLATER, Don. Etnografia on e off-line: cibercafês em Trinidad. In: **Horizontes Antropológicos.** a. 10, n. 21, p. 41-65, jan./jun. 2004.

MILLER, Daniel; COSTA, Elisabetta; HAYNES, Nell; MCDONALD, Tom; NICOLESCU, Razvan; SINANAN, Jolynna; SPYER, Juliano; VENKATRAMAN, Shriram. **How the World Change the Social Media.** London: UCL PRESS. 2016.

MILLER, Daniel; ABED RABHO, Laila; AWONDO, Patrick; DE VIREN, Maya; DUQUE, Marília; GARVEY, Pauline; HAAPIO-KIRK, Laura; HAWKINS, Charlotte; OTEAGUI,

Alfonso; WALTON, Shireen; WANG, Xinyuan. **The Global Smartphone: Beyond a youth technology**. London: UCL PRESS. 2021.

MAIORANA, Julia. Detox Digital Brasil. (s.d). Disponível em: <https://www.juliamaiorana.com.br/detox-digital-brasil/>. Acesso em 21 de abril de 2022.

MOURA, Renata. "Vício em celular chega a consultórios e já preocupa médicos no Brasil." **BBC Brasil**, 2017. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-41922087>. Acesso em 28 de outubro de 2022.

NATALE, Simone; TRERÉ, Emiliano. Vinyl won't save us: reframing disconnection as engagement. **Media, Culture & Society**. n. 42, v. 4. 2020, p. 626–634. DOI: 10.1177/0163443720914027.

NOGAROTO, Henrique. 2019. **“Tempos Ultramodernos”**: Consequências do Uso do Smartphone Para Trabalhadores'. Maringá, PR. Dissertação (Mestrado Em Promoção Da Saúde) - Centro Universitário De Maringá.

NOVELLI, Ana Lúcia Romero. Pesquisa de Opinião. In: **Métodos e Técnicas de Pesquisa em Comunicação**. Org. DUARTE, Jorge; BARROS, Antônio. São Paulo: Atlas, 2005.

OLIVEIRA, Daniela Ribeiro De. 2017. **Do fim do trabalho ao trabalho sem fim**: o trabalho e a vida dos trabalhadores digitais em Home Office. São Carlos, SP. Tese (Doutorado em Sociologia) - Universidade Federal De São Carlos, pp. 194.

OLIVEIRA, Roberto Cardoso. O trabalho do antropólogo: olhar, ouvir, escrever. In: **Revista de Antropologia**. V. 39. N. 1. São Paulo: USP, 1996.

ORWELL, George. **1984**. São Paulo: Companhia das Letras. 2009.

PAASONEN, Susanna. **Dependent, Distracted, Bored**: Affective Formations in Networked Media. Cambridge: MIT Press, 2021.

PASQUALE, Frank. **The Black Box Society**: The Secret Algorithms That Control Money and Information. Cambridge: Harvard University Press. 2015.

PEIRANO, Mariza. Etnografia não é Método [Ethnography is not Method]. **Horizontes Antropológicos**. Porto Alegre, a. 20, n. 42. Porto Alegre, p. 377-391, jul./dez. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ha/v20n42/15.pdf>.

PEREIRA, Camila Rodrigues. 2017. **“Em um relacionamento sério com o celular”**: uma etnografia das práticas de consumo se smartphones por mulheres. Santa Maria, Rio Grande do Sul. Dissertação (Mestrado em Comunicação). Universidade Federal de Santa Maria. p. 203.

_____. 2023. **Trançando Conexões em Moçambique**: uma etnografia com mulheres de Maputo e suas apropriações das tecnologias digitais. Santa Maria, Rio Grande do Sul. Tese (Doutorado em Comunicação). Universidade Federal de Santa Maria. p. 200.

_____. A Comunicação de mãos dadas com a Etnografia. In: Bruno Kegler, Gibsy

Lisiê Soares Caporal (Orgs.). **Perspectivas Metodológicas em Comunicação: Reflexões e Relatos de Pesquisa**. Santa Maria: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha, 2022. p. 20-33.

PORTWOOD-STACER, Laura. Media refusal and conspicuous non-consumption: The performative and political dimensions of Facebook abstention. **New Media + Society**. v 15. n. 7, 2013. pp. 1041-1057. doi. 10.1177/1461444812465139.

RADTKE, Theda; APEL, Theresa; SCHENKEL, Konstantin; KELLER, Jan; LINDERN, Eike Von. Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. **Mobile Media & Communication**, v. 10, n. 2, 2022. p. 190-215.

RAUCH, Jennifer. **Slow Media**. Why “slow” is satisfying, sustainable and smart. New York: Oxford University Press, 2018.

REIS, Elismar Vicente Dos. 2015. **Plataformas Infocomunicacionais e o Compartilhamento da Informação: Estudo Da Geração Z**. Londrina, PR. Dissertação (Mestrado Em Ciência Da Informação) - Universidade Estadual De Londrina, pp. 158.

RICHARDSON, Roberto Jarry; PERES, José Augusto de Souza; WANDERLEY, José Carlos Vieira; CORREIA, Lindoya Martins; PERES, Maria de Holanda de Melo. **Pesquisa Social: Métodos e Técnicas**. São Paulo: Atlas, 2012.

ROSA, Hartmut. **Aceleração: as transformações das estruturas temporais na modernidade**. São Paulo: Editora Unesp, 2018.

SANTOS, Rodrigo Maia. 2017. **O Direito ao Lazer como Paradigma (Re)Interpretativo Emergente das Normas Trabalhistas**. Salvador, BA. Dissertação (Mestrado em Relações Sociais e Novos Direitos) - Faculdade de Direito – Universidade Federal da Bahia, pp. 232.

SARAIVA, Francisco Raone Barbosa. 2017. **(Des)Conectados: o tempo vivido na dependência de Internet**. Fortaleza, PE. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade De Fortaleza, pp. 161.

SARDÁ, Thais. 7 passos para um detox digital. **Superinteressante**. 28 mar. 2018. Disponível em: <https://super.abril.com.br/comportamento/7-passos-para-um-detox-digital/>. Acesso em 03 de maio de 2021.

SCHWARZENEGGER, Christian; LOHMEIER, Christine. Creating opportunities for temporary disconnection: How tourism professionals provide alternatives to being permanently online. *Convergence*. (26)(6), 2021. pp- 1631-1646.

SEBRAE. Bug das Redes Sociais atingiu 70% dos pequenos negócios brasileiros. **Portal Sebrae**, 2022. Disponível em: <https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ufs/ma/noticias/bug-das-redes-sociais-atingiu-70-dos-pequenos-negocios-brasileiros,d15ba8c0a1c5c710VgnVCM100000d701210aRCRD#:~:text=Segundo%20o%20presidente%20do%20Sebrae,redes%20sociais%20era%20de%2059%25>. Acesso em: 2 fev. 2024.

SENADOR, André. **Nomofobia 2.0: e outros excessos na era dos relacionamentos digitais**.

São Paulo: ABERGE Editorial, 2018.

SILVA, Admilson Veloso Da. 2018. **Geração Digital e a Mediação da Experiência de Visibilidade**: Estudo Sobre Stories em Aplicativos e Redes Sociais nos Dispositivos Móveis Entre Adolescentes. Belo Horizonte, MG. Dissertação (Mestrado Em Comunicação Social) - Pontifícia Universidade Católica De Minas Gerais, pp. 139.

SILVA, Gabriela Rangel Da. 2017. **A Incorporação De Tecnologia Como Um Meio De (Des) Humanização Do Trabalhador Na Contemporaneidade**. Dissertação. Itajaí, SC. (Mestrado em Ciência Jurídica Instituição De Ensino) - Universidade Do Vale Do Itajaí, pp. 105.

SILVA, Sandra Rúbia da.. **Estar no Tempo, Estar no Mundo**: A Vida Social dos Telefones Celulares em um Grupo Popular. Florianópolis, SC. Tese de doutorado – Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, 2010. pp. 435.

_____. "A religião dos celulares: consumo de tecnologia como expressão de fé entre evangélicos e umbandistas." **Comunicação, Mídia e Consumo**, São Paulo, v .12, n. 35, 2015.

_____. "Sai da linha que o meu *cavalo* tá ocupado!": sobre telefones celulares e religiosidade entre umbandistas de um bairro popular. **Vivência**. n. 45, 2015. pp. 35-55.

SILVA, Sandra Rubia da; MACHADO, Alisson. Diálogos Com Daniel Miller No Campo Da Comunicação: Reflexões A Partir Das Pesquisas Do Gp Consumo E Culturas Digitais [Dialogues with Daniel Miller in the Field of Communication: Reflections from Research on Gp Consumption and Digital Cultures]. In: **Revista Sociologia E Antropologia**, v. 10, p. 861-886, 2020.

SILVA, Wellington Rodrigo Lozano Da. 2019. **O Direito Fundamental À Desconexão Nas Relações De Teletrabalho**. (Mestrado em Direito) - Centro Universitário Fieo, 2019.
SOARES, Rodrigo De Oliveira. 2014. **Redes sociais**: como os adolescentes lidam com a vida na internet? São Luís, MA. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal Do Maranhão, pp.

SILVEIRA, Sérgio Amadeu da. **Tudo sobre tod@s**: Redes digitais, privacidade e venda de dados pessoais. São Paulo: Edições Sesc. 2017.

SIMMEL, Georg. As grandes cidades e a vida do espírito. Rio de Janeiro: **Mana** 11 (2), 2005 pp. 577-591

SRNICEK, Nick. **Capitalismo de Plataformas**. Buenos Aires: Caja Negra, 2018.

SYVERTSEN, Trine. **Media Resistance**: Protest, Dislike, Abstention. Palgrave Macmillan, 2017. DOI: 10.1007/978-3-319-46499-2

_____. **Digital Detox**: The Politics of Disconnecting. Emerald Publishing: Bingley, 2020.

SYVERTSEN, Trine; Enli, Gunn. Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. In: **Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologia**. 2019. p. 1-5. DOI: 10.1177/1354856519847325

SYVERTSEN, Trine; KARLSEN, Faltin; BØLLING, Jørgen. Digital detox på norsk. In: **Norsk Medietidsskrift**. vol. 26, n. 2, 2019. p. 1-18. Disponível em: <https://bit.ly/3p0kU1u>. Acesso em: 11/04/2020.

THE GUARDIAN. 'I didn't realise how badly it affected me until I was off it': what it's like to have a social media detox. **The Guardian**, 2022.

TRINDADE, Thiago Álvares da. "**A gente se ama e se odeia ao mesmo tempo**": uma etnografia do consumo de smartphones em circuitos de sociabilidade de jovens de camadas populares. Dissertação de mestrado - Universidade Federal de Santa Maria, 2018

TRINDADE, Thiago Álvares da; SILVA, Sandra Rubia da. Na contramão de uma conexão constante: uma revisão bibliográfica sobre o fenômeno de desconexão digital. In: **Interin (UTP)**, v. 27, p. 4-21, 2022.

TRAVANCAS, Isabel. Fazendo etnografia no mundo da comunicação [Doing ethnography in the world of communication]. In: Duarte Jorge; BARROS, Antônio (orgs.). **Métodos e Técnicas de Pesquisa em Comunicação**. São Paulo: Atlas, 2011.

TERROSO, Lauren Bulcao. 2018. **Controle Inibitório e Impulsividade em Universitários com Dependência de Internet**. Porto Alegre, RS. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul, pp. 104.

TOKARNIA, Mariana. Celular é o principal meio de acesso à internet no país: Acesso pelo celular aumentou para 98,1% de 2017 para 2018. **Agência Brasil**, 29 de abril de 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-04/celular-e-o-principal-meio-de-ace-sso-internet-no-pais#:~:text=Entre%202017%20e%202018,%20o,,%20por%2098,1%25>. Acesso em: 25 jul. 2022.

TRINDADE, Michele Terres. 2014. **Jovens Online: Práticas Parentais, Conflito Familiar E Dependência De Internet**. São Leopoldo, RS. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Do Vale Do Rio Dos Sinos, São Leopoldo, pp. 87.

TRINDADE, Thiago Álvares da; SILVA, Sandra Rubia da. Na contramão de uma conexão constante: uma revisão bibliográfica sobre o fenômeno de desconexão digital. **Interin (UTP)**, v. 27, p. 4-21, 2022.

TRINDADE, Thiago Álvares da. Mal-estar como narrativa para um detox digital: moralismos e ambivalências ao redor das plataformas digitais. **II Seminário Discente do POSCOM/UFSM**, 2021.

TURKLE, Sherry. **Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other**. Basic Books: New York. 2012.

VAN DIJCK, José; POELL, Thomas; DE WAAL, Martijn. **The Platform Society: Public Values in a Connective World**. London: Oxford University Press, 2018.

VALLAS, Steven; SCHOR, Juliet B. What do Platform Do? Understanding the Gig Economy. **Annual Reviews of Sociology**, 2020. pp. 273-294.

VELHO, Gilberto. O desafio da proximidade. In: VELHO, Gilberto; KUSCHNIR, Karina (orgs.). **Pesquisas urbanas: desafios do trabalho antropológico**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2003.

VIANA, Luciane Pereira. "**Sem Celular a Pessoa é Excluída Da Sociedade**": Um Estudo Etnográfico Sobre Experiências Juvenis de Consumo do Smartphone. Novo Hamburgo. RS. Tese (Doutorado em Diversidade Cultural e Inclusão Social) - Universidade Feevale, 2018. pp. 198.

WYATT, Sally. How Users Matter: The co-construction of users and technology. Nelly Oushoorn and Trevor Pinch (orgs.). The MIT Press, Cambridge. 2003. pp. 67 - 79

WILCOCKSON, T. D., OSBORNE, A. M. and ELLIS, D. A. Digital detox: The effect of smartphone withdrawal on mood, anxiety, and craving. In: **Addictive Behaviors**, 2019, p. 99-106. Disponível em: <https://bit.ly/3cVVIXF>. Acesso em 12/04/2020.

WINKIN, Yves. **A nova comunicação: da teoria ao trabalho de campo** [The new communication: from theory to fieldwork]. Campinas, SP: Papirus. 1998.

WISEMAN, Eva. "My phone is my girlfriend, analyst, flower shop, bank, bully." **The Guardian**, 2022. Disponível em: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2022/sep/18/eva-wiseman-is-it-time-for-a-digital-detox>. Acesso em 8 de março de 2023.

YOUNG, Kimberly. **Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery**. New York: John Wiley and Sons, 1998.

ZAHARIADES, Damon. **Digital Detox: The ultimate guide to beating technology addiction, cultivating mindfulness, and enjoying more creativity, inspiration, and balance in your life**. Independently Published. 2018.

APÊNDICE A



Formulário sobre consumo de redes sociais online, aplicativos de mensagem instantânea e plataformas de compartilhamento de vídeo

Este formulário foi realizado para a coleta de dados para a pesquisa de doutorado em Comunicação sobre o consumo de redes sociais online, aplicativos de mensagem instantânea e plataformas de compartilhamento de vídeos. O objetivo desta pesquisa é analisar os modos de consumo como aspectos para a configuração de um possível mal-estar imposto pelo uso consecutivo destas tecnologias no cotidiano vivido.

A pesquisa é de caráter anônimo e não implica em possíveis riscos e julgamentos para os seus participantes.

O questionário tem duração de 5 a 10 minutos

Responda com atenção e de modo mais sincero possível.

[Faça login no Google](#) para salvar o que você já preencheu. [Saiba mais](#)

*Obrigatório

Gênero: *

- Mulher Cisgênero (nasceu com o órgão sexual feminino e se identifica com o gênero feminino)
- Mulher Transgênero (nasceu com o órgão sexual masculino e se identifica com o gênero feminino)
- Homem Cisgênero (nasceu com o órgão sexual masculino e se identifica com o gênero masculino)
- Homem Transgênero (nasceu com o órgão sexual feminino e se identifica com o gênero masculino)
- Travesti
- Não-binário
- Agênero
- Outro: _____

Idade: *

- Até 18 anos
- 19 a 24 anos
- 25 a 34 anos
- 35 a 44 anos
- 45 a 54 anos
- 55 ou mais

Escolaridade: *

- Ensino Fundamental Incompleto
- Ensino Fundamental Completo
- Ensino Fundamental Completo
- Ensino Médio Incompleto
- Ensino Médio Completo
- Ensino Superior Incompleto
- Ensino Superior Completo
- Pós-Graduação Incompleta
- Pós-Graduação Completa

Região do país em que reside:

- Centro-Oeste
- Nordeste
- Norte
- Sudeste
- Sul
- Moro no exterior

Qual sua profissão? *

Sua resposta _____

Você possui acesso a computadores, notebooks e/ou tablets? *

- Sim
- Não

Você possui acesso a aparelhos celulares e/ou smartphones? *

- Sim
- Não

Qual destes dispositivos você tem acesso? *

- Computador
- Notebok
- Tablet
- Celular e/ou Smartphone

Você possui conta ou acesso às redes sociais digitais (Facebook, Instagram, Twitter), plataformas de compartilhamento de vídeos (YouTube), aplicativos de mensagem instantânea (WhatsApp e Telegram) e/ou e-mail?

Sim

Não

Qual destas mídias você possui conta ou acesso? *

Selecionamos estas redes sociais online, plataformas de compartilhamento de vídeos e aplicativos de mensagem instantânea por possuírem o maior número de usuários mensais no Brasil e no Mundo (Dados de 2021 e 2022). Fontes: <https://bit.ly/3J5D2Rl> e <https://bit.ly/3DGH2qH>

Facebook

Instagram

WhatsApp

Telegram

Twitter

YouTube

TikTok

Pinterest

Snapchat

LinkedIn

E-mail

Outro: _____

Próxima  Página 1 de 7 [Limpar formulário](#)

Nunca esvie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Desconectar abaixo](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Google Formulários

Acesse o formulário completo pelo link:

<https://docs.google.com/forms/d/1aXmVE8hO2fb85S-rBcFVbtLD47eBFWSwBJ1-oQTcGMU/prefill>

APÊNDICE B

Preciso de um detox digital?

Este formulário foi realizado para a coleta de dados para a pesquisa de doutorado em Comunicação sobre o tema do detox digital do doutorando Thiago Álvares da Trindade (UFSM). A pesquisa tem o objetivo de investigar o efeito das redes sociais online e das mídias digitais em episódios de ansiedade e mal-estar de usuários, além de compreender as motivações para as pessoas quererem estabelecer pausas no consumo destas redes.

Sinta-se a vontade para deixar seu contato para futuras entrevistas e conversas sobre a temática

thiagotrindade95@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome: *

Sua resposta

E-mail *

Sua resposta

Contato telefônico ou WhatsApp *

Sua resposta _____

Você já realizou alguma pausa ou deixou de consumir alguma rede social ou mídia digital? *

Sim

Não

Você tem interesse de receber contatos futuros para dialogar sobre os efeitos das mídias digitais em episódios como de ansiedade, depressão, dificuldades de concentração e etc? *

Sim

Não

Enviar Limpar formulário

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Acesse o formulário completo pelo link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSceKNXEPriBxbKgSSYwG_wVhPb0j60JP_-vs-hcsp_AyeNwTA/viewform

APÊNDICE C

(continua...)

Título:	Autor(a) / Ano:	Tipologia e Área:	Palavra-chave:
O Direito ao Lazer como Paradigma (Re)Interpretativo Emergente das Normas Trabalhistas.	(SANTOS, 2017)	Dissertação (Direito)	Desconectar / Desconexão
A jornada do trabalhador na sociedade da informação: mecanismos de concretização do direito à desconexão no teletrabalho.	(MACÊDO, 2017)	Dissertação (Direito)	Desconectar / Desconexão
Direito à desconexão do trabalho como instrumento de proteção à saúde do trabalhador.	(BRAGA, 2015)	Dissertação (Direito)	Desconectar / Desconexão
O Direito Fundamental à Desconexão nas Relações de Teletrabalho.	(SILVA, 2019)	Dissertação (Direito)	Desconectar / Desconexão
Tecnologias e (Nova) Existência Humana: Reflexões Sobre os Direitos Fundamentais ao Lazer e ao Trabalho e Suas Repercussões Nos Danos Existenciais.	MARQUES, 2017)	Dissertação (Direito)	Desconectar / Desconexão
A Incorporação de Tecnologia Como um Meio de (Des) Humanização do Trabalhador na Contemporaneidade.	(SILVA, 2017)	Dissertação (Direito)	Desconectar / Desconexão
Controle Inibitório e Impulsividade em Universitários com Dependência de Internet.	(TERROSO, 2018)	Tese (Psicologia)	Dependência de Internet
Aspectos psicológicos do uso patológico de internet	(CAMPOS, 2013)	Tese (Psicologia Clínica)	Dependência de Internet
(Des)Conectados: o tempo vivido na dependência de Internet.	(SARAIVA, 2017)	Dissertação (Psicologia)	Dependência de Internet
Redes sociais: como os adolescentes lidam com a vida na internet?	(SOARES, 2014)	Dissertação (Psicologia)	Dependência de Internet
“Sem Celular a Pessoa é Excluída da Sociedade”: Um Estudo Etnográfico Sobre Experiências Juvenis de Consumo do Smartphone	(VIANA, 2018)	Tese (Diversidade Cultural e Inclusão Social)	Smartphone

Do fim do trabalho ao trabalho sem fim: o trabalho e a vida dos trabalhadores digitais em Home Office	(OLIVEIRA, 2017)	Tese (Sociologia)	Desconectar / Desconexão
Tempo de Uso Diário do Smartphone e Sua Associação Com Sintomas Musculoesqueléticos e Alterações Posturais em Adolescentes	(MEDEIROS, 2018)	Dissertação (Fisioterapia)	Smartphone
Associação Entre Postura Cervical, Uso de Smartphone e Provável Bruxismo do Sono em Adolescentes	(HOFFMAM, 2019)	Dissertação (Odontologia)	Smartphone

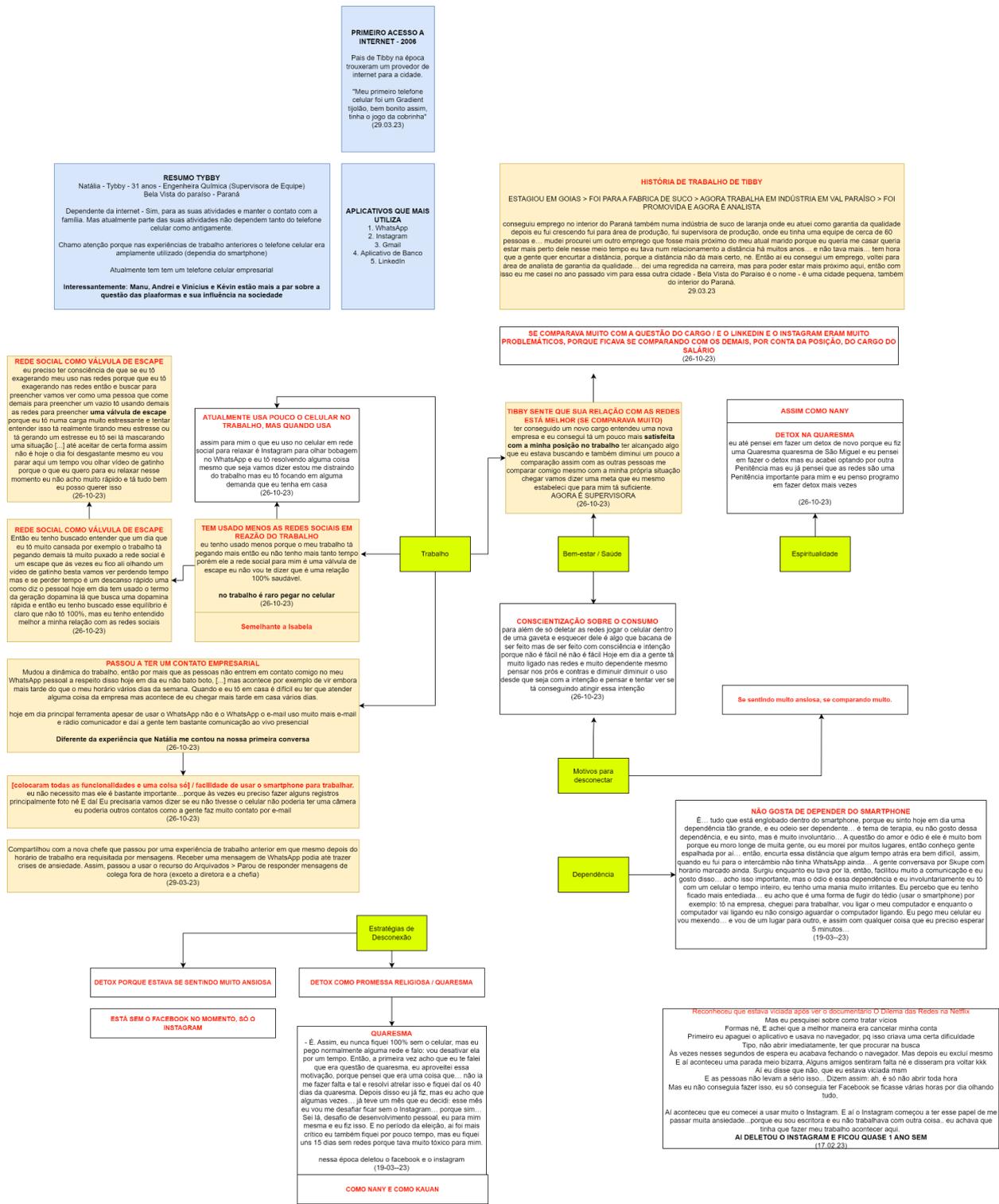


Diagrama de Tibby: Produzido no Draw.io

RESUMO GATUNA
Keflyn - Gatuna - 26 anos - estudante de jornalismo e atualmente trabalhando como copywriter // Natural e moradora da cidade de Curitiba

Dependente da internet para a realização das suas atividades (se disse em Fevereiro de 2023 uma pessoa ultraconectada - fazendo tudo na internet: estudo, trabalho e lazer)

Gatuna se mostra muito consciente sobre os usos que faz das redes sociais. Utiliza elas como principal forma de inspiração para as atividades que faz como copywriter, mas ainda sim, não é uma heavy user do Instagram.

Após seu marido ter passado por um processo cirúrgico, Gatuna passou por um processo de Detox Digital (controlando os usos das redes, por 7 dias.)

Necessidade de desenvolver HIPERFOCO

PRIMEIRO CONTATO COM SMARTPHONE / COMPUTADOR

Teve computador com 15 anos e a internet era via rádio. E só com 17 que eu fui fazer o Facebook né que daí comecei a ter Smartphone e logo depois eu ganhei um smartphone também mas mesmo assim eu ainda não mexia tanto porque a conectividade naquela época não era tão boa ainda né entre 2014 e 2015

(23.11.23)

APLICATIVOS QUE MAIS USA

Instagram;
LinkedIn;
Twitter;
Toggl Track;
Focus-to-do (aplicativo de atenção e hiperfoco);
Toggl Track;
(app de rastreamento de tempo em atividades)

INTERESSANTE VER QUE NÃO FOI FALADO A PARTICIPANTE COMENTOU QUE O SEU APP FAVORITO É O WHATSAPP E O INSTAGRAM

(28.02.23)

Lado Positivo
eu acredito que os dois lados né Eu acho que tudo tem o seu ponto negativo e o seu ponto positivo nada vai ser tão ruim nada vai ser tão bom assim ali equilibrado até porque a gente tem muita liberdade no Home Office pode resolver problemas, ir no mercado ou moro numa região assim privilegiada então quando eu tava em Home Office eu conseguia ir no parque antes do trabalho fazer uma atividade física antes se eu queria ir no mercado rapidinho

Lado Negativo
no presencial a gente tem contato com pessoas né no Home Office a gente fica mais ali né aquela conversa por vídeo conferência não é a mesma coisa você não consegue criar laços tão forte com seus colegas de trabalho quanto você faz no quanto é no presencial então o Home Office ganha na questão de você conseguir organizar sua vida melhor mas na questão assim de contato com as pessoas é melhor no presencial (23.10.23)

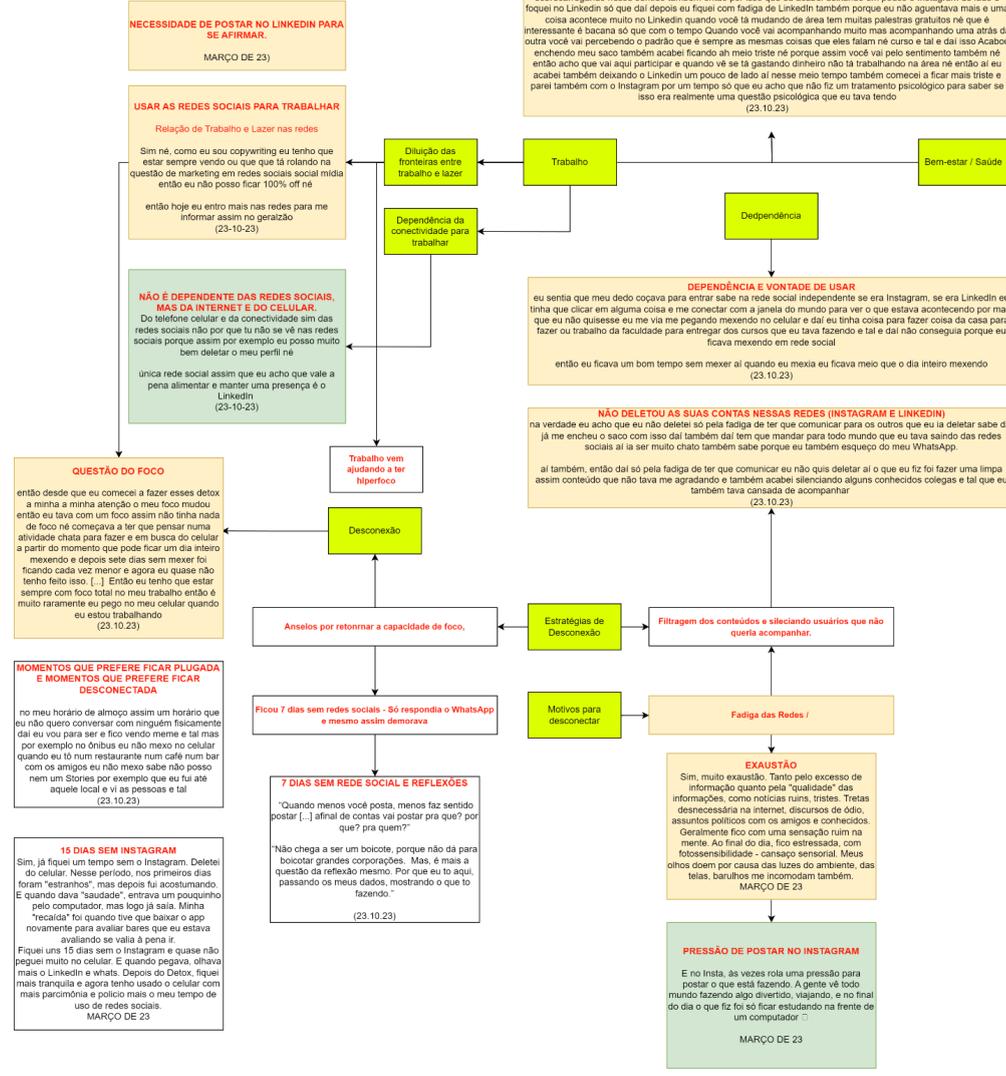


Diagrama de Gatuna: Produzido no Draw.io

