

Na contramão de uma conexão constante: uma revisão bibliográfica sobre o fenômeno de desconexão digital

On the opposite way of a constant connection:
a bibliographic review on the digital detox
phenomenon

Thiago Álvares da Trindade

Doutorando em Comunicação pelo Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Brasil. E-mail: thiagotrindade95@gmail.com

Sandra Rubia da Silva

Professora Associada do Departamento de Ciências da Comunicação e do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Brasil. E-mail: sandraxrubia@gmail.com

Resumo:

Ainda que não seja uma realidade universal, o acesso à internet cresceu no Brasil nos últimos anos permitindo a dissolução de barreiras geográficas e o acesso à informação. Todavia, o desejo de diminuir o consumo de internet e das telas ainda compõe os anseios de alguns indivíduos. Encara-se esse estilo de vida como sendo marcado pelo fenômeno do detox digital, como é observado por alguns pesquisadores (SYVERTSEN *et al.*, 2019). As motivações para uma vida menos conectada são distintas. Por isso, este artigo objetiva realizar um sobrevoo sobre o fenômeno e suas derivações, a fim de analisar como este vem sendo observado e/ou ignorado pelo cenário científico em diferentes campos do conhecimento. Ao longo desse panorama, percebe-se que algumas perspectivas se sobressaem nas produções científicas, tais como trabalho, produtividade, saúde, desigualdade e autenticidade.

Palavras-chave:

Detox digital; Desconexão; Culturas digitais.

Abstract:

Although not a universal reality, the internet access has grown in Brazil in recent years, allowing the dissolution of geographical barriers and access to information. However, the will to reduce the consumption of the internet and screens still makes up the desires of some individuals. This lifestyle is seen as being marked by the phenomenon of digital detox, as observed by some researchers (SYVERTSEN *et al.*, 2019). The motivations for a less connected life are different. Therefore, this article aims to carry out an overview of the phenomenon and its derivations, in order to analyze how it has been observed and/or ignored by scientific scene in different knowledge areas. Throughout this panorama, it is clear that some perspectives stand out in scientific productions, such as work, productivity, health, inequality and authenticity.

Keywords:

Digital Detox; Disconnexion; Digital cultures.

INTERIN, v. 27, n. 1, jan./jun. 2022. ISSN: 1980-5276.

1 Introdução

As tecnologias de acesso à internet moldaram e continuam moldando as identidades contemporâneas e, conseqüentemente, essas transformações implicaram no modo como nos relacionamos, trabalhamos, aprendemos e consumimos. Em um mundo cada vez mais conectado, as telas passam a compor nossa rotina como facilitadores e, em alguns casos, como intimidadores. Nossa relação com a tecnologia passa por altos e baixos, revelando que as apropriações desses aparatos mudam de acordo com sua inserção cultural (MILLER *et al.*, 2016). Diante disso, encara-se a esfera da internet como um artefato cultural, incorporado, corporificado e cotidiano capaz de atuar no modo como nos relacionamos dentro e fora do espaço virtual (HINE, 2015).

Segundo pesquisa realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), atualmente o país tem 81% da sua população conectada à internet¹, o que corresponde a 152 milhões de usuários. Mesmo que em crescente conexão, o Brasil ainda expõe oportunidades de acesso desiguais para sua população, principalmente para as parcelas mais pobres e moradores de áreas rurais. De todo modo, alguns indivíduos que possuem acesso a internet são marcados pelo desejo de se afastar das redes de sociabilidade online ou plataformas de conectividade digital, como *smartphones* e redes sociais. Este movimento vai ao encontro do anseio de estarmos constantemente conectados, segundo os resultados da pesquisa do *site* Getty Images, as buscas pelo termo "detox digital" aumentaram em 159% em 2019, revelando um fenômeno em emergência². A procura de um estilo de vida menos apegado às telas e dispositivos digitais 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 "produtiva" e "autêntica" a partir do afastamento gradativo das redes. Assim, nos contextos cotidianos esse discurso se inflama e ganha defensores de um estilo de vida mais "desconectado".

¹ Disponível em: <<https://www.cgi.br/noticia/releases/cresce-o-uso-de-internet-durante-a-pandemia-e-numero-de-usuarios-no-brasil-chega-a-152-milhoes-e-o-que-aponta-pesquisa-do-cetic-br/>>. Acesso em: 14 set. 2021.

² Disponível em: <<https://creativeinsights.gettyimages.com/en/trends/technology/our-life-offline>>. Acesso em: 15 set. 2021.

Todavia, as pesquisas de nível acadêmico ainda não observaram esse fenômeno com devida atenção a fim de caracterizá-lo como objeto de pesquisa e análise. 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. A partir das pontuações iniciais este artigo levanta um questionamento: como o fenômeno do afastamento parcial ou total das plataformas de conectividade digital é encarado nas produções científicas em distintos campos do conhecimento?

Diante do questionamento inicial, o objetivo geral deste artigo é realizar uma revisão bibliográfica das pesquisas que vêm sendo desenvolvidas com a temática de “afastamento digital” e suas demais facetas³, tanto em nível nacional como em nível internacional. Uma percepção macro sobre esta temática corrobora no entendimento de como a desconectividade é percebida por distintas áreas do conhecimento e coloca sobre observação alguns dos principais motivadores para uma vida menos conectada. 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.

Vale ressaltar que o objetivo da pesquisa não é desenvolver juízos de valor sobre o uso ou desuso dos artefatos de conexão à internet, mas sim colocar em destaque uma temática que compõe o campo da comunicação e se apresenta cheia de questionamentos. Sabe-se pouco sobre as pesquisas que vêm sendo desenvolvidas sobre essa temática no Brasil e no mundo. De todo modo, acampamentos de desintoxicação digital, a retomada do cenário de vendas⁴ de “*dumbphones*”⁵ e o debate público levantado pelo documentário *O dilema das redes*⁶ (Netflix) revelam uma nova

³ “Detox Digital”, “Desintoxicação Digital”, “Afastamento Digital”, “Desconexão / Desconectividade” são os sinônimos que iremos abordar ao longo desta pesquisa.

⁴ Disponível em: <<https://bit.ly/3a37jll>>. Acesso em: 18 abr. 2020.

⁵ Também conhecido como *feature phone*, por não possuir aplicativos condizentes com a realidade dos *smartphones*.

⁶ Documentário estadunidense lançado em fevereiro de 2020 no festival Sundance e incluso no catálogo de documentários da Netflix em 9 de setembro do mesmo ano. O documentário une drama e relatos de INTERIN, v. 27, n. 1, jan./jun. 2022. ISSN: 1980-5276.

diretriz de consumo que cresce em meio a algumas parcelas populacionais. Assim, esse movimento antagônico ao habitual atrai novos olhares que buscam entender as nuances desse fenômeno em ascendência.

O seguinte artigo está dividido em três momentos. Primeiro, a descrição metodológica de como ocorreu o levantamento bibliográfico nos principais repositórios de pesquisa em comunicação e periódicos, tanto em nível nacional como internacional, e o critério de seleção das produções científicas. Na sequência, a análise dos trabalhos selecionados com o propósito de verificar as perspectivas nas quais as produções encaram o fenômeno da desconexão ou afastamento digital e também elencar semelhanças entre os trabalhos científicos. O mesmo ocorre com artigos, teses e dissertações nacionais e internacionais produzidas nos últimos oito anos. Por fim, é destacado que algumas perspectivas sobre o fenômeno de afastamento digital se sobressaem, como trabalho, produtividade, saúde, desigualdade e autenticidade. Ao final, é traçado um panorama geral das produções científicas analisadas, no qual retratam-se o afastamento digital e suas diferentes percepções em distintas áreas do conhecimento.

2 Metodologia

A fim de delimitar os principais apontamentos que vêm sendo discutidos nas pesquisas acadêmicas que abordam a temática do afastamento digital, seja ele encarado como uma opção ou uma necessidade, foi realizada uma revisão bibliográfica durante o primeiro semestre do ano de 2020. A busca foi realizada em 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 2019.

O primeiro cenário de investigação foram os anais de 2018 a 2019 da Compós e do Intercom, eventos de espectro nacional e de relevância para o fortalecimento do

personagens reais que já trabalharam em grandes empresas de tecnologia do Vale do Silício para ressaltar as estratégias de manipulação das redes sociais junto a seus usuários e como a indústria se utiliza dos dados coletados nestas plataformas para gerar lucro.

INTERIN, v. 27, n. 1, jan./jun. 2022. ISSN: 1980-5276.

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, a partir do objetivo inicial deste artigo, dialogassem com a temática aqui estudada. De modo singular, nos Anais do Intercom de 2018 e 2019, as pesquisas foram realizadas em dois grupos de pesquisa em particular: Comunicação e Cultura Digital e Comunicação e Culturas Urbanas.

Ainda nestes mesmos repositórios foi pesquisado pelas palavras-chaves digital e digitais, sendo encontrado inúmeros resultados, contudo, a partir da leitura dos títulos e resumos constatou-se que nenhum trabalho compartilhava de uma perspectiva semelhante sobre o estudo do fenômeno do “detox digital”.

Num segundo momento foram realizadas pesquisas no Repositório de Teses e Dissertações da CAPES⁷ com base nas mesmas palavras-chaves 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. Com a seguinte busca no Repositório de Teses e Dissertações da CAPES foram selecionadas 29 produções divididas entre dissertações e teses, sendo apenas dois trabalhos vinculados ao campo da comunicação. Entre os achados, 24 destes são classificados como dissertações de mestrado e cinco, teses de doutorado.

Após o encerramento da primeira seleção, os trabalhos foram divididos em suas respectivas áreas do conhecimento. Destas 29 produções pelo menos dez trabalhos pertencem ao campo das ciências jurídicas, seis à área psicologia, cinco à área da saúde; dois ao campo da educação; dois às ciências sociais; dois ao campo da comunicação; um às ciências da informação e um à arquitetura e urbanismo. Mais detalhes sobre as perspectivas abordadas ao longo dessas pesquisas serão discutidas na seção seguinte, a qual transcorre sobre a importância destas produções na

⁷ Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

INTERIN, v. 27, n. 1, jan./jun. 2022. ISSN: 1980-5276.

concepção da visão das pesquisas acadêmicas diante do fenômeno de afastamento digital.

Por fim, também foram realizadas pesquisas em repositórios acadêmicos internacionais⁸ como *academia.edu*⁹, *researchgate*¹⁰ e o aplicativo *reaseracher*. Vale ressaltar que a pesquisa foi conduzida pelo uso das mesmas palavras-chaves utilizadas nos repositórios nacionais, contudo com suas devidas traduções para o inglês. A partir da busca nestas três plataformas de pesquisa foi possível encontrar alguns trabalhos que dialogam com a temática do afastamento digital no campo da comunicação e psicologia. Entre os principais achados destaca-se as contribuições de cinco trabalhos em questão (Quadro 1), os quais serão revisitados no decorrer deste artigo.

Quadro 1 - Cinco produções científicas internacionais selecionadas

Título:	Autor(a) / Ano:	Tipologia e Área:	Origem:
Limiting, leaving, and (re)lapsing: an exploration of Facebook non-use practices and experiences	(BAUMER, E; ADAMS, Phil; KHOVANSKAYA, Vera; LIAO, Tony; SMITH, Madeline; SOSIK, Victoria; WILLIAMS, Kaiton; 2013)	Artigo (Comunicação; Ciências da Informação; e Tecnologia e Comportamentos Sociais)	EUA
Media resistance: protest, dislike, abstention	(SYVERTSEN, 2016)	Livro (Comunicação)	Noruega
Digital detox på norsk	(SYVERTSEN; KARLSEN; BØLLING, 2019)	Artigo (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 (Direito)	EUA
Digital detox: the effect of smartphone abstinence on mood, anxiety and craving	(WILCOCKSON; OSBORNE; ELLIS, 2019)	Artigo (Psicologia)	Inglaterra

Fonte: o próprio autor.

⁸ Optou-se por realizar a investigação nestas plataformas por sua relevância diante do cenário internacional e também por serem repositórios de uso gratuito.

⁹ Disponível em: <<https://www.academia.edu/>>. Acesso em: 18 abr. 2020.

¹⁰ Disponível em: <<https://www.researchgate.net/>>. Acesso em: 18 abr. 2020.

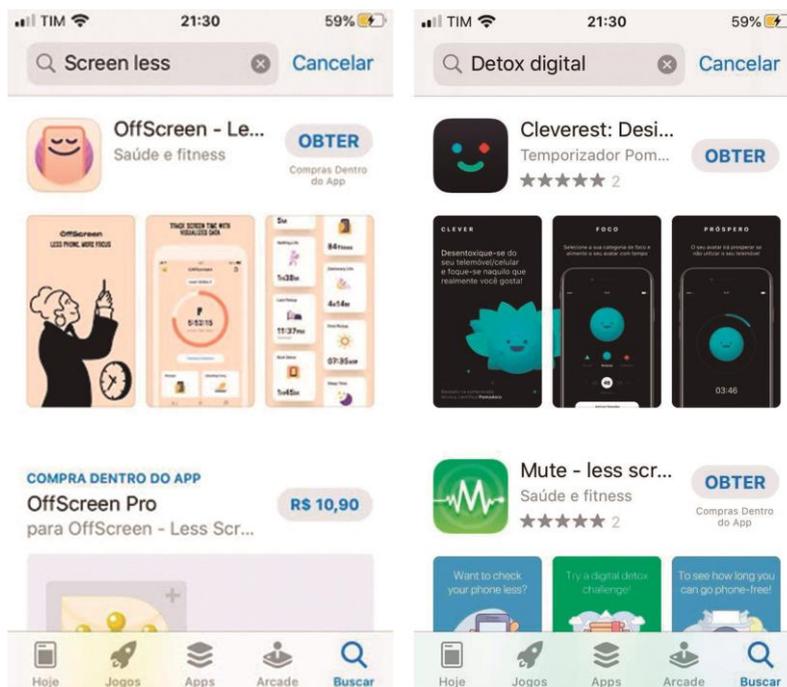
De modo geral, é perceptível que o cenário de pesquisas que discutem sobre o fenômeno da desconexão ainda é incipiente. Contudo, o estilo de vida cada vez mais afastado das redes sociais se expande, ainda que lentamente, em nossa sociedade. Uma das principais premissas dos conteúdos de autoajuda é a procura por uma vida mais leve e, conseqüentemente, “autêntica”. A imagem de um estilo de vida desconectado pede maior atenção para os cuidados com a “vida real”, criando assim, sistemáticas para o afastamento progressivo das plataformas digitais. Para isso, as distintas experiências de desconexão se ancoram em discursos de “bem-estar” e de “produtividade” os quais prometem transformar a realidade do indivíduo ou evitar problemas decorrentes do “vício das telas” (ZAHARIADES, 2018).

Progressivamente, a procura por um estilo de vida mais desconectado é pautada pela mídia (SYVERTSEN *et al.*, 2019), além de estar presente no contexto mercadológico a partir da criação de produtos e serviços que são comercializados na promessa de controlar e reduzir o uso excessivo de plataformas com conexão à internet. Somente para caráter elucidativo, aponto aqui algumas investigações¹¹ realizadas em buscadores *online* e em lojas de aplicativos de diferentes sistemas operacionais a fim de apresentar matérias, produtos e serviços que têm como promessa a reabilitação do usuário diante do consumo excessivo de internet (Figura 1 e Figura 2). Estes *softwares*, projetados na sua maioria para *smartphones*, são utilizados para auxiliar na diminuição do consumo de outros aplicativos ou até mesmo dos próprios telefones celulares¹². Estes produtos se utilizam da lógica de gamificação, lançando desafios e recompensas para evitar o uso excessivo do aparelho.

¹¹ Realizadas no dia 5 de julho de 2020.

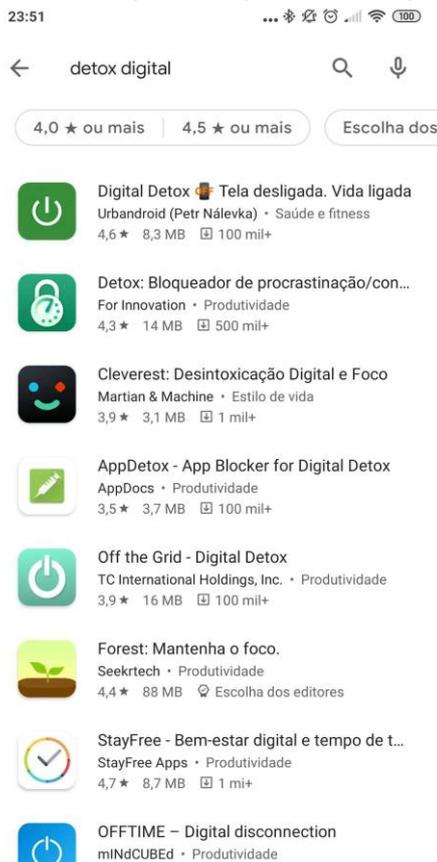
¹² Ao longo deste artigo, *smartphones* e telefones celulares serão encarados como sinônimos.

Figura 1 - Captura de tela de aplicativos para Sistema Operacional IOS.



Fonte: *print screen* da Apple Store.

Figura 2 - Captura de tela dos aplicativos para Sistema Operacional Android.



Fonte: *print screen* da Play Store.

3 Cenário de pesquisa brasileiro

Ao todo foram encontradas 29 produções científicas no Repositório de Teses e Dissertações da CAPES, dos quais foram selecionadas 14¹³ teses e dissertações que contemplam os campos do direito, comunicação, psicologia, saúde e ciências sociais (Quadro 2). 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 maioria, foram publicados entre os anos de 2014 e 2019.

Quadro 2 - produções científicas nacionais selecionadas.

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	(TERROSO, 2018)	Tese (Psicologia)	Dependência de Internet

¹³ Quatro teses de doutorado e dez dissertações de mestrado.

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)	<i>Smartphone</i>
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)	<i>Smartphone</i>
Associação entre postura cervical, uso de smartphone e provável bruxismo do sono em adolescentes	(HOFFMAM, 2019)	Dissertação (Odontologia)	<i>Smartphone</i>

Fonte: o próprio autor.

O panorama inicial revela que há três abordagens principais utilizadas nas produções científicas para encarar o fenômeno da desconexão. A primeira, vinculada 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.

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. Ainda de acordo com esta linha, o uso excessivo de *smartphones* está associado a alterações da postura

INTERIN, v. 27, n. 1, jan./jun. 2022. ISSN: 1980-5276.

cervical e sintomas musculoesqueléticos. Diante 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 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 e 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 entrevistas com os participantes de sua pesquisa, que a posse de um telefone celular atua como uma forma de legitimação de ser e estar num mundo conectado; ou seja, o consumo destes aparelhos representa a sua existência nas esferas de conexão. Portanto, a perspectiva da desigualdade coloca 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. A partir do primeiro panorama não foi possível constatar que na área das ciências sociais e humanas haja pesquisas sobre desconexão optativa até o momento no Brasil.

As produções científicas do campo do direito tratam majoritariamente sobre a temática da desconexão no trabalho, assegurando o direito ao lazer por parte do trabalhador, como uma forma de ação preventiva em relação a saúde e bem-estar da figura do mesmo (BRAGA, 2015; LEITE, 2016; MACÊDO, 2017; MEDEIROS, 2018; SANTOS, 2017; SILVA, 2017; SILVA, 2019). O direito à desconectividade assegura que o trabalhador tenha a opção de não responder questões referentes ao trabalho através de plataformas de comunicação digital fora do seu horário de expediente. A partir desse primeiro ponto traça-se uma lista de estudos da área do direito entre a relação trabalho e as novas tecnologias, analisando os efeitos desses dispositivos nas novas relações trabalhistas e novas formas de trabalho¹⁴ (FELIPPE, 2019).

¹⁴ Como relações de trabalho *home office*.

INTERIN, v. 27, n. 1, jan./jun. 2022. ISSN: 1980-5276.

Ainda nesta mesma temática, a tese de Oliveira (2017), através do olhar de uma sociologia do trabalho, trata sobre como as tecnologias aprisionam o trabalhador numa longa jornada de trabalho, a qual não dispõe 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 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 do horário de trabalho.

Alguns achados presentes na área da saúde, principalmente no campo da psicologia, levam a acreditar que o uso excessivo de telas é causador de patologias psicológicas (SOARES, 2014; TERROSO, 2018; TRINDADE, 2014). A “dependência das telas”, constituída por meio dos seus usos excessivos e 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.

Ao fim, os estudos 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 e consequente formação de patologias e queda de produtividade (NOGAROTO, 2018). A partir da estruturação deste primeiro panorama sobre o fenômeno da desconexão é possível ir adiante e mergulhar nas contribuições do cenário internacional, a fim de verificar pontos de ligação e rupturas nos modos de visualizar os eventos de desconexão.

4 Cenário de pesquisa internacional

As produções internacionais reiteram alguns dos modos como o fenômeno da desconexão é visto diante de distintas áreas do conhecimento. Alguns dos trabalhos

aqui encontrados colocam sobre a mesma ótica os usos excessivos de internet e de dispositivos de conectividade digital. 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; Karlsen e Bølling (2019), que tem como o objetivo analisar como os discursos sobre a desintoxicação digital, mais especificamente na Noruega, são expressos na mídia e quais estratégias se utilizam para seu fortalecimento.

De todo modo, o principal achado diante do cenário internacional está vinculado às pesquisas do campo da comunicação. As produções selecionadas para compor este *corpus* analisam as práticas de afastamento digital a partir de seus significados e motivações dentro de seu contexto social. (SYVERTSEN *et al.*, 2019; BAUMER *et al.*, 2013). As pesquisas de Trine Syvertsen¹⁵ e demais pesquisadores pertencentes ao projeto “*Media resistance, intrusive media, digital detox*”¹⁶ revelam uma gama de estudos que dá enfoque ao fenômeno da desintoxicação digital em países nórdicos como a Noruega. Suas pesquisas analisam como o fenômeno de desintoxicação digital é expresso nas mídias locais e quais as estratégias discursivas utilizadas para criar justificativas para um processo de afastamento digital na população. Para os autores (SYVERTSEN *et al.*, 2019), pautas como um estilo de vida desconectado, aumento da produtividade e uma educação para o consumo de mídia digital são as principais questões expressas pela mídia norueguesa com o intuito de legitimar o discurso de desconexão como opção.

Além disso, pesquisas como a de Baumer (*et al.*, 2013), Syvertsen (2017; *et al.*, 2019) e Franks, Chenhall e Keogh (2018) elencam alguns motivadores para um uso controlado da mídia. As razões são bem semelhantes aos pontos elencados pela pesquisa de Syvertsen, Karlsen e Bølling (2019) ao analisar os discursos das mídias norueguesas, sendo estes a perda da produtividade, principalmente no ambiente do trabalho; a procura por um estilo de vida mais “autêntico” e o anseio por uma vida menos exposta e mais privativa. Os pesquisadores observaram que estratégias de

¹⁵ Professora Doutora no Departamento de Media e Comunicação da Universidade de Oslo, na Noruega.

¹⁶ Tradução para: Resistência à mídia, mídia intrusiva, desintoxicação digital.

INTERIN, v. 27, n. 1, jan./jun. 2022. ISSN: 1980-5276.

desconexão, tal como pontuado pelo estudo de Jessica Franks e coautores, que observou períodos sabáticos de desconexão do *Facebook* em um grupo de usuários, revelam uma propensão a modos de uso mais controlados e/ou regrados, principalmente quando o uso excessivo destas plataformas demonstra impactos negativos em seus usuários. Nesse sentido, a “desintoxicação” digital é vista de modo cíclico, exigindo num primeiro momento o afastamento das plataformas de sociabilidade *online*, posteriormente, culminando na utilização moderada destas redes.

Os primeiros achados do campo da comunicação direcionam seu olhar para os significados emergentes dos “não usos” das plataformas de acesso a internet e sociabilidade *online*. Para tal, estes estudos focam no papel da mídia e seus discursos pró afastamento digital e também nos principais motivadores para uma vida menos conectada, segundo os próprios usuários. De todo modo, a produção científica do campo da psicologia analisa os usos excessivos de smartphones e mídias sociais a partir da sua ação no humor, na ansiedade e no desejo dos indivíduos (WILCOCKSON *et al.*, 2019). A pesquisa de Wilcockson e autores (*et al.*, 2019) analisou as mudanças nos níveis de ansiedade, humor e desejo de um grupo de jovens em abstinência de telefones celulares por um período de 24 horas. De modo semelhante às produções científicas nacionais, este estudo encara os usos desregulados da mídia como um dos principais responsáveis para o desenvolvimento de vícios ou até mesmo transtornos emocionais. Todavia, as conclusões da pesquisa apontaram que “a abstinência de smartphones está associada ao desejo, mas isso por si só não reflete necessariamente nenhuma forma de dependência.” [*tradução nossa*] (WILCOCKSON *et al.*, 2019, p. 7). Os resultados apresentados pelos autores deixam algumas questões pendentes por se aterem somente ao vício e suas consequências. Por isso, um questionamento surge após o primeiro contato com o artigo: seria a concepção de “vício das telas” formulada para direcionar o mito do “pânico moral” sobre o consumo destas tecnologias? De tal forma a presença da tecnologia em distintas áreas do cotidiano é vista com receio devido às consequências do seu consumo desenfreado.

Por fim, as pesquisas do cenário internacional contribuem para a formação de um novo olhar sobre o fenômeno de afastamento digital, tendo como foco os significados dos não usos e o papel da mídia e seus discursos no fortalecimento do movimento de desconexão. Além disso, as abordagens antes vistas nas pesquisas

nacionais do campo da saúde são reiteradas pelo posicionamento de pesquisas internacionais, o que leva a fortalecer o discurso de que o uso excessivo das mídias e das plataformas de conexão digital podem atuar de modo prejudicial na saúde psicológica e geração de vícios. Como uma área de estudo ainda em construção, novos pontos podem ser encontrados ao longo de novas pesquisas em repositórios de produções científicas internacionais. Entretanto, as pesquisas até aqui encontradas direcionam para um quadro de perspectivas de estudo para o fenômeno de desconexão.

5 Considerações Finais

Neste primeiro sobrevoo sobre a temática da desconexão no cenário de pesquisas nacionais e internacionais foi possível se aproximar de algumas perspectivas, em diferentes campos do conhecimento para esse fenômeno. De todo modo, antes de retornar aos pontos vistos neste primeiro panorama sobre a desconexão é necessário encarar que, mesmo sendo uma temática crescente no cotidiano de inúmeros indivíduos, o fenômeno do afastamento digital ainda fica à sombra das pesquisas com enfoque nas culturas digitais conectadas. O cenário de pesquisas que discorrem sobre a temática ainda é incipiente a nível global e sua multiplicidade de enquadramentos revelam que ainda não há consenso na área científica para uma abordagem das culturas desconectadas. Uma das principais razões é que o cenário da desconexão se mescla em um contexto heterogêneo e que muitas vezes é observado de distintos modos. Assim, o amplo espectro para visualização desta temática revela os desafios teóricos e metodológicos para um estudo posterior com foco nas camadas que optaram por se desconectar.

Ao longo deste panorama foi possível visualizar cinco modos distintos para encarar esse fenômeno sendo estes: pelo viés de uma garantia assegurada nas leis trabalhistas; como uma orientação para evitar os prejuízos do uso excessivo de internet e artefatos de conexão; como desigualdade, visto que esta separa e discrimina conectados e desconectados, estando os últimos à margem da sociedade; pelo viés do produtividade, sendo a desconexão uma forma de assegurar um cenário de trabalho fértil e incapaz de ser abalado pela falta atenção e proteção ocasionada pelas redes; e, por fim, pelo ângulo da autenticidade, visto que para alguns indivíduos uma vida

afastada das relações mediadas pelos aparelhos de acesso à internet se revela como mais “autêntica” nas relações. As cinco perspectivas levantadas nesse panorama inicial dialogam entre si e se mostram amarradas, principalmente nos discursos utilizados pela mídia pró afastamento digital e pelos novos modelos de negócios que prometem uma vida mais desconectada.

Além disso, é perceptível que alguns dos posicionamentos revelam algumas tendências a assumir juízos de valor quanto ao uso de internet e demais dispositivos de conectividade. Uma das principais preocupações reveladas é a perda de produtividade aliada ao poder de procrastinação que algumas mídias digitais podem impor, levando a crer que indivíduos possam perder sua capacidade de trabalho e relacionamento interpessoal fora das redes.

De fato, o medo dessas transformações não pode levar a sociedade a acreditar que está a um triz de perder sua autenticidade. Talvez algumas dúvidas surjam no caminho: viver um estilo de vida sem filtros, *likes* ou seguidores corrobora na manifestação do sentimento de alegria autêntica? Essa é umas das principais suposições e questionamentos que aterrorizam muitos indivíduos que optam pelo processo de distanciamento das redes sociais digitais.

Diante dos posicionamentos aqui levantados é necessário avançar com cuidado, evitando mergulhar em caminhos que levem a assumir juízos de valor. Para isso, o campo da comunicação deve interpretar os usos e não usos dessas plataformas digitais de modo crítico e sem ingenuidade, analisando os significados que emanam a partir das reapropriações das mesmas em sua inserção cultural. Ao fim, as produções científicas com foco no afastamento das mídias digitais revelam um panorama de inúmeras perspectivas que são fruto de um cenário heterogêneo que permeia este fenômeno. Portanto, é necessário ficar atento às manifestações que esse cenário produz para que novos ângulos sejam analisados diante de um mapa ainda em construção.

REFERÊNCIAS

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.

INTERIN, v. 27, n. 1, jan./jun. 2022. ISSN: 1980-5276.

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, França. 2013, p. 3257 - 3266. Disponível em: <<https://bit.ly/3tINLLm>>. Acesso em: 12 abr. 2020.

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.

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.

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 S.P., pp. 121.

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 abr. 2020.

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.

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). Uni. Federal de Minas Gerais, pp. 102.

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.

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.

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**.

INTERIN, v. 27, n. 1, jan./jun. 2022. ISSN: 1980-5276.

Fortaleza, CE. Dissertação (Mestrado em Direito Constitucional). Centro de Ciências Jurídicas, Universidade de Fortaleza, pp. 235.

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.

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.

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; *et al.* **How the world changed social media**. London: UCLPRESS. 2016.

NOGAROTO, Henrique. 2019. **“Tempos ultramodernos”**: consequências do uso do smartphone para trabalhadores. Maringá, PR. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde). Centro Universitário de Maringá.

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.

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.

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.

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**. Itajaí, SC. Dissertação. (Mestrado em Ciência Jurídica Instituição de Ensino). Uni. do Vale do Itajaí, pp. 105.

SILVA, Sandra Rúbia da. 2010. **Estar no tempo, estar no mundo**: a vida social dos telefones celulares em um grupo popular. Florianópolis, SC. Tese (Doutorado em Antropologia Social). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, pp. 435.

SILVA, Wellington Rodrigo Lozano da. 2019. **O direito fundamental à desconexão nas relações de teletrabalho**. Osasco, SP. Dissertação (Mestrado em Direito). Centro Universitário Fieo.

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.

SYVERTSEN, Trine; KARLSEN, Faltin; BØLLING, Jørgen. Digital detox på norsk. In: **Norsk Medietidsskrift**. vol. 26, nº 2, 2019. p. 1-18. Disponível em: <<https://bit.ly/3p0kU1u>>. Acesso em: 11 abr. 2020.

SYVERTSEN, Trine. **Media resistance**: protest, dislike, abstention. Oslo: Palgrave Macmillan, 2017.

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.

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, pp. 87.

VIANA, Luciane Pereira. 2018. **"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, pp. 198.

WILCOCKSON, T. D.; OSBORNE, A. M.; 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 abr. 2020.

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.

Recebido em: 12.02.2021

Aceito em: 08.09.2021